TANTÁRGYI ADATLAP

Önmenedzselés a 21. században

BMEGT51BX4K000-00

I. TANTÁRGYLEÍRÁS

1. ALAPADATOK

Tantárgy neve
Önmenedzselés a 21. században

Azonosító	BMEGT51BX4K000-00

A tantárgy jellege
kontaktórás tanegység

Kurzustípusok és óraszámok

Típus	*óraszám*
Előadás	0
Gyakorlat	3
Laboratórium	0

Tanulmányi teljesítményértékelés (minőségértékelés) típusa
félévközi érdemjegy

Kreditszám
3

Tantárgyfelelős

Neve	*Beosztása*	*Email címe*
Dr. Kanczné dr. Nagy Katalin	egyetemi adjunktus	kanczne.nagy.katalin@gtk.bme.hu

Tantárgyat gondozó oktatási szervezeti egység
Műszaki Pedagógia Tanszék

A tantárgy weblapja
https://www.mpt.bme.hu/

A tantárgy oktatásának nyelve
HU

A tantárgy tantervi szerepe, ajánlott féléve

Közvetlen előkövetelmények

Erős	Nincs/No
Gyenge	Nincs/No
Párhuzamos	Nincs/No
Kizáró feltételek	Nincs/No

A tantárgyleírás érvényessége
Jóváhagyta a Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Kari Tanácsa (2025.07.10.) az 580501/3/2025 iktatószámon hozott határozatával, amely érvényes 2025.07.10.-tól.

2. CÉLKITŰZÉSEK ÉS TANULÁSI EREDMÉNYEK

Célkitűzések

A kurzus célja, hogy segítse a munkakeresés hatékonyságát, illetve a munkahelyi környezetben való helytállást. Míg a cégek a munkahelyeiket népszerűsítik, addig a munkaerőpiacon a leendő munkavállaló a brand. Vagyis, az énmárka kialakítása, annak építése a munkaerőpiacon való eligazodásban ad mankót, illetve segít, hogy a megfelelő kommunikációs stílusban, tudásunk legjavát adva forduljunk a munkaadók felé. Hogyan tudjuk kialakítani a saját brandünket? - Ebben nyújt segítséget a kurzus. Az tematikában feltüntetett tárgykörök lehetőséget adnak választ adni többek között a következő kérdésekre: Mik szükségesek egy jól megkonstruált brand kialakításához? Mely kompetenciákat, készségeket kell elsajátítanunk, ahhoz, hogy sikereket érjünk el az élet bármely területén? Hogyan kommunikáljunk hatékonyan? Kurzusunkkal segítséget nyújtunk a hallgatóknak, abban, hogy megismerkedjenek, nemcsak a munka világában hasznosítható univerzális kompetenciákkal, de a gyakorlatban is kipróbálhatják magukat a hallgatók egy szimulált állásinterjún. A kurzus gyakoraltorientált, melyet a tárgy teljesítésének feltétele is mutat: saját életpálya terv elkészítése, önéletrajz és motivációs levél készítése: szituációs helyzetben ezek prezentálása.

Tanulmányi eredmények

Tudás

1. 1. Megérti mit jelent az életen át tartó tanulás, mint paradigmaváltás.
2. 2. Ismeri a személyes márka jelentését és hatásait.
3. 3. Ismer különböző kommunikációs technikákat.
4. 4. Ismeri a kulturális intelligencia fogalmát, jelentését

Képesség

1. 1. Képes felismerni és tudatosítani azon meglévő kompetenciáit, amelyekre építhet.
2. 2. Képes összeállítani a szakmai portfólióját saját szakmai-, személyes- és társas kompetenciáira építve.
3. 3. Képes önállóan saját karrierjét az életen át tartó tanulás szempontjából elemezni.
4. 4. Képes a nemzetközi trendek, tendenciák értelmezésére.
5. 5. Képes egyénileg és csoportban dolgozni.

Attitűd

1. 1. Felelősséget érez a saját életének sikerei iránt.
2. 2. Fontosnak tartja személyes márkát, mint eszközt a siker elérésében.
3. 3. Fejlődik a tudatossága a célkitűzésben és az eredmények elérésében.
4. 4. Együttműködik az ismeretek bővítése során az oktatóval és hallgató társaival.
5. 5. Csoportos feladatvégzés esetén határozott, konstruktív, együttműködő, kezdeményező.

Önállóság és felelősség

1. 1. Önállóan végzi a feladatok és problémák végig gondolását és adott források alapján történő megoldását.
2. 2. Nyitottan fogadja a megalapozott kritikai észrevételeket.
3. 3. Csoportmunkában a cél elérése érdekében autonóm módon, a csoport többi tagjával együttműködve mozgósítja elméleti és gyakorlati tudását, képességeit.
4. 4. Alkalmas saját személyes márkáját önállóan építeni
5. 5. Felelősséget érez a saját életpályájának sikerei iránt.

Oktatásmódszertan

Előadások, kommunikáció írásban és szóban, IT eszközök és technikák használata, önállóan és csoportmunkában készített feladatok, állásinterjú – szituációs játék, meghívott előadók.

Tanulástámogató anyagok

- 1. Kálmán Anikó: Az oktatástól az önálló tanulásig. Tanulástámogatás Útmutató Füzet. BME Alkalmazott Pedagógiai Intézet ,Budapest 2009..225p.
- 2. Kálmán, A. (2006): Tanári szerepek – tanulási stílusok (A felnőtt-tanulás folyamata), ISBN 963 8088 16 8, ISSN 1588-9572, OKKER, Budapest
- 3. Palásti Luca (2010): Az önmarketing és a személyes márka szerepe a munkaerőpiacon. Kézirat. http://eco.u-szeged.hu/download.php?docID=36144
- 4. Kőrösi Kunigunda (2015): Énmárka. Kézirat. https://issuu.com/hellokunigunda/docs/__nm__rka_k__r__sikunigunda
- 5. László Móni (2015): Lehetsz kivételes - Az énmárkaépítés alapjai. Kossuth Kiadó.

● ● 6. Feketéné Szakos Éva (2008): Egy Socrates Grundtvig menedzserképző program az egészségnevelésben. In: Felnőttképzési Szemle 2. (1). 15-19. p.
● ● 7. Frank-Hermann, P. et. al. (2015): Natürliche Familienplanung – aktueller Stand. In: Der Gynäkologe, 48 (9), 657-666. p.
● ● 8. Kopp Mária és Skrapski Árpád (2008): Kik boldogok a mai magyar társadalomban? In: Kopp Mária (szerk.): Magyar lelkiállapot 2008. Budapest, Semmelweis Kiadó.
● ● 9. Molnár, György (2017): Digitális és virtuális életformák az információs társadalomban különös tekintettel az IKT-alapú tanulási környezetre és tanulási folyamatra, In: Karlovitz, János Tibor (szerk.) Válogatott tanulmányok a pedagógiai elmélet és szakmódszertanok köréből Komárno, Szlovákia: International Research Institute, pp. 361-370., 10 p.
● ● - http://europass.hu/europass-oneletrajz
● ● - http://europass.hu/
● ● - https://vmp.munka.hu/
● ● - https://tatk.elte.hu/dstore/document/117/1177311391_4_fuzet.pdf

II. TANTÁRGYKÖVETELMÉNYEK

A TANULMÁNYI TELJESÍTMÉNY ELLENŐRZÉSE ÉS ÉRTÉKELÉSE

Általános szabályok

A 2.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények értékelése év során megírt három egyéni és egy csoportmunkában beadandó feladat teljesítése
alapján. Ezt módosíthatja az órákon tanúsított aktív részvétel. Az órák tömbösítetten, tréning formájában kerülnek megtartásra.

Teljesítményértékelési módszerek

Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részletes leírása: 1. Részteljesítmény-értékelés (beadandó egyéni és csoportos projektfeladatok és bemutatásuk): a tantárgy tudás, képesség, attitűd, valamint önállóság és felelősség típusú kompetenciaelemeinek értékelése. 2. Részteljesítmény-értékelés: a tréningek látogatása, azon való részvétel, hallgatói aktivitás 3. Saját életpálya terv elkészítése (3-5 oldal, pályakép, portfólió) 4. Önéletrajz és motivációs levél készítése: szituációs helyzetben ezek prezentálása

Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részaránya a minősítésben

- **1. részteljesítmény értékelés (1. feladat)**: 25
- **2. részteljesítmény értékelés (2. feladat)**: 25
- **Saját életpálya terv elkészítése, bemutatása**: 40
- **Önéletrajz és motivációs levél készítése**: 10

Vizsgaelemek részaránya a minősítésben

Az aláírás megszerzésének feltétele, az aláírás érvényessége

Gyakorlatokon történő aktív részvétel. Az év során megírt három egyéni és egy csoportmunkában beadandó feladat teljesítése.

Érdemjegy-megállapítás

Jeles	96
Jeles	88-95
Jó	76-87
Közepes	63-75
Elégséges	51-62
Elégtelen	0-50

Javítás és pótlás

1) A beadandó feladatok dolgozat a mindenkori Tanulmányi és Vizsgaszabályzat előírásai szerint, a Térítési és Juttatási Szabályzatban előírt díjak megfizetése mellett pótolható.

A tantárgy elvégzéséhez szükséges tanulmányi munka

részvétel a kontakt tanórákon	30
feladatok elkészítése	30
egyéb felkészülés	30
Összesen	90

A tantárgykövetelmények jóváhagyása és érvényessége

A Kari Hallgatói Képviselet véleményezése után jóváhagyta dr. Lógó Emma oktatási dékánhelyettes 2025.07.07-én. Érvényes 2025.07.07-től.

III. RÉSZLETES TANTÁRGYTEMATIKA

TEMATIKAI EGYSÉGEK ÉS TOVÁBBI RÉSZLETEK

A félévben sorra vett témák

A 2.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények eléréséhez a tantárgy a következő tematikai blokkokból áll. Ezek hossza alapesetben 4 óra (két hét), ám a hallgatók összetételétől és az általuk javasolt problémák tárgyalásának jellegétől függően arányuk az egyes félévek során változhat.

1 1. Bevezetés, tantárgyi követelmények ismertetése, tantárgyi előadók bemutatkozása, a féléves munkaterv megbeszélése.

2 2. Paradigmaváltás az életen át tartó tanulás folyamatában.

3 3. Komplexitás, mint új normalitás. Globális láthatóság, lokális támogatás.

4 4. Önismeret – Ismerd meg önmagad! Az érzelmi intelligencia szerepe a mindennapi életben és a munkahelyen. A siker titka: szemléletváltás.

5 5. Worktime, avagy hogyan alkalmazzuk a 80/20-as szabályt?

6 6. A munkahelyre való bekerülés társas aspektusai 1.: Hogyan alakítsuk a munkahelyi kapcsolatrendszereinket? Hogyan viselkedjünk egy állásinterjún? (asszertív kommunikáció)

7 7. A munkahelyre való bekerülés társas aspektusai 2.: Hogyan hatnak a generációs különbségek a munkahelyi beilleszkedésre? Hogyan őrizzük meg hosszútávon a testi-lelki egyensúlyunkat? (konfliktuskezelés)

8 8. Kulturális sokk a munka világában. Interkulturális kompetenciák, a kulturális intelligencia (CQ).

9 9. A nemzetközi, globális világ gondolkodásmódja. Pozitív és negatív sztereotípiák az emberi kapcsolatokban.

10 10. A nyelvhasználat szerepe a self-branding kapcsán: A kommunikáció verbális és non-verbális elemei. Érveléstechnika. A jó előadás ismérvei.

11 11. A munkaerőpiac írott szövegműfajai: CV- és levélformátumok áttekintése. Online és offline szerkesztőprogramok. A hivatalos írásbeli kommunikáció nyelvi sajátosságai.

12 12. Saját produktum bemutatása (portfólió, életpálya)

13 13. Állásinterjú – szituációs játék

További oktatók

Dr. Berzsenyi Emese	egyetemi adjunktus	berzsenyi.emese@gtk.bme.hu
Dr. Tóth Tünde	egyetemi docens	toth.tünde@gtk.bme.hu
Dr. Kattein-Pornói Rita	egyetemi adjunktus	kattein-pornoi.rita@gtk.bme.hu

A tantárgykövetelmények jóváhagyása és érvényessége

A Tantárgyi adatlap I. és II. részén túli III. részét az érintett szak(ok) szakfelelőse(i)vel való egyeztetés alapján az 1.8. pontban megjelölt Műszaki Pedagógia Tanszék vezetője hagyja jóvá.