



# TANTÁRGYI ADATLAP

## Coaching módszerek és irányzatok

**BMEGT52STK5004-00**

# I. TANTÁRGYLEÍRÁS

## 1. ALAPADATOK

### Tantárgy neve

Coaching módszerek és irányzatok

### Azonosító

BMEGT52STK5004-00

### A tantárgy jellege

kontaktórás tanegység

### Kurzustípusok és óraszámok

<i>Típus</i>	<i>óraszám</i>
Előadás	10
Gyakorlat	20
Laboratórium	0

### Tanulmányi

teljesítményértékelés  
(minőségértékelés)

### típusa

félévközi  
érdemjegy

### Kreditszám

10

### Tantárgyfelelős

<i>Neve</i>	<i>Beosztása</i>	<i>Email címe</i>
-------------	------------------	-------------------

Dr. Répáczki Rita egyetemi adjunktus repaczki.rita@gtk.bme.hu

### Tantárgyat gondozó oktatási szervezeti egység

Ergonómia és Pszichológia Tanszék

### A tantárgy weblapja

[www.erg.bme.hu](http://www.erg.bme.hu)

### A tantárgy oktatásának nyelve

magyar - HU

### A tantárgy tantervi szerepe, ajánlott féléve

Szak: **Szervezeti és üzleti coach szakirányú továbbképzési szak**

Tantárgy szerepe: **Kötelező**

Ajánlott félév: **2**

---

### Közvetlen előkövetelmények

*Erős* Bevezetés a coachingba, Coaching pszichológia

*Gyenge* Nincs

*Párhuzamos* Nincs

*Kizáró feltételek* Nincs

### A tantárgyleírás érvényessége

Jóváhagyta a Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Kari Tanácsa (2025.10.29.) az 580950/7/2025 iktatószámmon hozott határozatával, amely érvényes 2025.10.29-től.

## 2. CÉLKITŰZÉSEK ÉS TANULÁSI EREDMÉNYEK

### Célkitűzések

A kurzus célja, hogy átfogó képet adjon a coaching főbb módszereiről és irányzatairól, valamint gyakorlati eszközöket biztosítson a hallgatók számára. A résztvevők megismerik a coaching történeti fejlődését, a legfontosabb szemléleti megközelítéseket és technikákat, valamint megtanulják, hogyan illeszthetik ezeket rugalmasan a kliens szükségleteihez. A kurzus támogatja a saját coaching stílus kialakítását, fejleszti a módszertani tudatosságot, és megalapozza a felelős, etikus szakmai működést. A résztvevők megismerést és áttekintést kapnak azokról a (GROW modellen túli) hazai coaching gyakorlatban elterjedten használt coaching irányzatokról, amelyek megalapozott pszichológiai háttérrel és sztenderd módszertannal rendelkeznek, ahhoz, hogy hatékonyan kivitelezhető coaching szemlélettel és eszköztárral szolgáljanak egy gyakorlati coaching folyamat során. A tantárgy nyújtotta áttekintés és sajátélményű tapasztalat további célja, hogy a résztvevők el tudjanak köteleződni egy irányzat mélyebb elsajátítása és gyakorlati alkalmazása iránt. A kurzus keretei között a hallgatók megtanulják alkalmazni a célok megfogalmazásának, az erősségek megismerésének, az értékek meghatározásának, a hitrendszer feltárásának módszertanát, megismerik a döntések szempontjából legjellemzőbb témákat, és megtanulnak érdemi támogatást nyújtani az akciótervek felállításának folyamatához.

### Tanulmányi eredmények

#### Tudás

1. A hallgató ismeri a coaching történeti fejlődését és főbb irányzatait (humanisztikus, kognitív–viselkedéses, meg-oldásfókuszú, gestalt, narratív, pozitív pszichológiai alapú stb.).
2. Átlátja az egyes módszerek szemléleti alapjait, eszközeit és alkalmazási területeit.
3. Megérti a coaching módszertani sokszínűségét, és képes az irányzatok közötti különbségek és hasonlóságok kritikus elemzésére.

#### Képesség

1. Képes különböző coaching módszereket a gyakorlatban alkalmazni a kliens helyzetének megfelelően.
2. Gyakorlatban tudja használni a legfontosabb technikákat (pl. átkezezés, csodakérdés, narratív eszközök, erősségfeltárás, mindfulness-alapú gyakorlatok).
3. Képes saját coaching stílusát módszertanilag tudatosan alakítani.

#### Attitűd

1. Nyitott a coaching különböző irányzataira, és értékeli azok sokféleségét.
2. Reflektív és önreflexív módon viszonyul saját módszertani preferenciáihoz.
3. Etikus hozzáállással kezeli a módszerek használatát, tiszteletben tartva a kliens szükségleteit és határait.

#### Önállóság és felelősség

1. Képes önállóan módszertani döntéseket hozni a coaching folyamatban, a kliens igényeihez igazodva.
2. Felelősen választ a különböző irányzatok közül, figyelembe véve kompetenciahatárait.
3. Tudatosan építi saját módszertani portfólióját, és vállal felelősséget a coaching folyamat szakmai minőségéért.

### Oktatásmódszertan

Előadások, egyéni (e-learning) feladat a moodle felületen, kérdőívek, IT eszközök és technikák használata, páros és csoportmunkában végzett órai feladatok.

### Tanulástámogató anyagok

- Kötelező irodalom: Órai anyagok
- Ajánlott irodalom:
- Barlow, S. A. (2019) How To Become A Career Coach: An Unconventional Guide to Building a Thriving Career Coaching Business and Living Your Strengths (Even When You're Not Sure Where To Start). In-dependently published. ISBN-10: 1092671927
- Cox, E., Bachkirova, T., & Clutterbuck, D. A. (Eds.). (2014). The complete handbook of coaching. Sage.
- Damale, A. (2021) Coaching Business Career. Blurb
- Dehner, U., Dehner, R.: Tranzakcióanalízis a coachingban, Z-Press, Budapest
- Ives, Y. (2008) What Is "Coaching" An Exploration of Conflicting Paradigms. International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 6, 100-113.
- Kelló Éva (2014): Coaching alapok és irányzatok, Akadémiai Kiadó
- Kimsey-House, H., Karen Kimsey-House, K., Sandahl, P., Whitworth, L.: Koaktív coaching – Formáld át hatékonyan üzleti és magánéleted! Trivium Kiadó, 2016.
- Leary-Joyce, J. (2014) Gestalt-coaching a gyakorlatban. HVG Kiadó Zrt., Budapest
- Mei, T. (2019) Career Development and Counseling : Theory and Practice in a Multicultural World. SAGE Publications Inc. Thousand Oaks, United States
- Palmer, S., & Szymanska, K. (2018). Cognitive behavioural coaching: An integrative approach. In Hand-book of coaching psychology (pp. 108-127). Routledge.
- Passmore, J. (ed.) (2016). Excellence in coaching: The industry guide to best practice. (3rd edition). Lon-don: Kogan Page.
- Sheward, S., Brunch, R. (2012) Motivational Career Counselling & Coaching : Cognitive and Behavioural Approaches. Sage Publications Ltd., London
- Utry, Z., Palmer, S., Mcleod, J., & Cooper, M. (2015). A pluralistic approach to coaching. The Coaching Psychologist, 11 (1), 46-52. The British Psychological Society: UK

- Tegyi Enikő: Megoldásközpontú brief coaching: A gyors kimozdítás művészete. In: Kelló Éva (szerk.): Coaching alapok és irányzatok. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2014. 155-189.
- Wang, Q., Lai, Y. L., Xu, X., & McDowall, A. (2021). The effectiveness of workplace coaching: a meta-analysis of contemporary psychologically informed coaching approaches. *Journal of Work-Applied Management*.
- Yates, J. (2013) *The Career Coaching Handbook*. Routledge, Taylor & Francis Ltd, London
- Yates, J. (2018) *Carrer coaching toolkit*. Routledge, Taylor & Francis Ltd, London

# II. TANTÁRGYKÖVETELMÉNYEK

## A TANULMÁNYI TELJESÍTMÉNY ELLENŐRZÉSE ÉS ÉRTÉKELÉSE

### Általános szabályok

A 2.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények értékelése e-learning házi feladatok és összegző tanulmányi teljesítményértékelés alapján történik.

### Teljesítményértékelési módszerek

A. Részteljesítmény-értékelés (aktív részvétel): a tantárgy tudás, képesség, attitűd, valamint önállóság és felelősség típusú kompetenciaelemeinek egyszerűsített értékelési módja, melynek megjelenési formája a felkészült megjelenés és tevékeny részvétel az interaktív előadások és a kiscsoportos gyakorlatok folyamataiban. B. Részteljesítmény-értékelés (házi feladat): online feladat, amelynek során a hallgató önállóan végez a megadott témában a tárgyhoz kapcsolódó kutatómunkát. C. Elméleti összefoglaló dolgozat (házydolgozat): melynek megjelenési formája az egyénileg készített házi feladat, a házi feladat tartalmát, követelményeit, beadási határidejét értékelési módját a tárgyfelelős határozza meg.

### Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részaránya a minősítésben

- aktív részvétel : 25
- online feladat: 50
- házi dolgozat: 25
- Összesen: 100

### Vizsgaelemek részaránya a minősítésben

### Az aláírás megszerzésének feltétele, az aláírás érvényessége

#### Érdemjegy-megállapítás

Jeles	95
Jeles	86-95
Jó	75-85
Közepes	65-74
Elégséges	50-64
Elégtelen	50 alatt

#### Javítás és pótlás

1. Az e-learning házi feladatok a leadási határidő után az előre megadott pótlási határidőig díjmentesen pótolhatók. 2. Az összegző tanulmányi teljesítményértékelés a pótlási időszakban – első alkalommal – díjmentesen pótolható vagy j

#### A tantárgy elvégzéséhez szükséges tanulmányi munka

részvétel a kontakt tanórákon	30
online feladat elkészítése	70
házi feladat elkészítése	100
kijelölt írásos tananyag önálló elsajátítása	100
Összesen	300

#### A tantárgykövetelmények jóváhagyása és érvényessége

A Kari Hallgatói Képviselőtestület véleményezése után jóváhagyta dr. Lógó Emma oktatási dékánhelyettes 2025.10.13-án. Érvényes 2025.10.13-tól.

# III. RÉSZLETES TANTÁRGYTEMATIKA

## TEMATIKAI EGYSÉGEK ÉS TOVÁBBI RÉSZLETEK

### A félévben sorra vett témák

A kurzus elvégzését követően a hallgatók átfogó ismeretekkel rendelkeznek a coaching főbb módszerei-ről és irányzatairól, valamint képesek azok technikáit a gyakorlatban alkalmazni. Önálló módszertani döntéseket tudnak hozni a coaching folyamat során, és saját, reflektív módon kialakított coaching-stílussal rendelkeznek. Etikusan és felelősen választanak a különböző megközelítések közül, figyelembe véve a kliens szükségleteit és saját kompetenciahatáraikat. A résztvevők módszertanilag felkészült, tudatos és etikus coachokká válnak, akik széles eszköztárral és saját, kialakított coaching-stílussal rendelkeznek.

- 1 Bevezetés. Coaching a különböző irányzatok mentén. Az irányzatok elméleti háttere és azok létjogosultsága. Milyen gyakorlati coaching módszereket és technikákat tanulhatunk az egyes irányzatok révén?
- 2 Pozitív pszichológiai alapú coaching. Seligman és a PERMA modell. Erősségközpontú megközelítés. Hála, optimizmus és flow élmény a coachingban
- 3 Kognitív–viselkedéses alapú coaching. Gondolkodási torzítások és átkeretezés. Viselkedésváltoztatás és szó-kásformálás. CBT-ből átvett technikák coaching kontextusban
- 4 Megoldásfókuszú coaching. A megoldásfókuszú megközelítés alapelvei (de Shazer, Insoo Kim Berg). Erőforrások és kivételek keresése
- 5 Gestalt- és élményközpontú coaching. „Itt és most” megközelítés. Tudatosítás és kísérletezés. Gestalt eszközök: szék munka, polarítások feldolgozása
- 6 Tranzakcioanalízis a coachingban.
- 7 Narratív coaching. Élettörténetek és narratívák szerepe. A problémától való elkülönülés. Új történetek és identitások építése coachingban.
- 8 Speciális irányzatok és új trendek. Mindfulness és coaching. Body- és somatic coaching
- 9 Integratív és eklektikus megközelítések. Hogyan kombinálhatók a különböző módszerek? Saját coaching stílus kialakítása. A kliens igényeihez való rugalmas illeszkedés
- 10 Integráció és gyakorlati alkalmazás. Esetfeldolgozások különböző irányzatok alapján Saját módszertani portfólió kialakítása. Reflektív összegzés: mely irányzat áll hozzám legközelebb?

### További oktatók

Dr. Kun Ágota egyetemi docens kun.agota@gtk.bme.hu  
Tegyi Enikő megbízott előadó tegyi@solutionfocus.hu  
Csigás Zoltán megbízott előadó zoltan.csigas@gmail.com  
Ferwagner Anna megbízott előadó ferwagner.anna@gmail.com

### 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 Ergonómia és Pszichológia Tanszék vezetője hagyja jóvá.