



# TANTÁRGYI ADATLAP

## Pszichológia a coachingban

**BMEGT52STK5001-00**

# I. TANTÁRGYLEÍRÁS

## 1. ALAPADATOK

### Tantárgy neve

Pszichológia a coachingban

### Azonosító

BMEGT52STK5001-00

### A tantárgy jellege

kontaktórás tanegység

### Kurzustípusok és óraszámok

<i>Típus</i>	<i>óraszám</i>
Előadás	25
Gyakorlat	10
Laboratórium	0

### Tanulmányi

teljesítményértékelés  
(minőségértékelés)

### típusa

vizsga  
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: **1**

---

### Közvetlen előkövetelmények

*Erős* Nincs

*Gyenge* Nincs

*Párhuzamos* Bevezetés a coachingba

*Kizáró feltételek* Nincs

### A tantárgyleírás érvényessége

Jóváhagyta a Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Kari Tanácsa (2025.10.29.) az 581015/11/2025 iktatószámon hozott határozatával, amely érvényes 2025.10.29-től.

## 2. CÉLKITŰZÉSEK ÉS TANULÁSI EREDMÉNYEK

### Célkitűzések

A kurzus célja, hogy bemutassa a pszichológia legfontosabb elméleteit és módszereit, amelyek a coaching folyamatban közvetlenül alkalmazhatók. A hallgatók megismerik a coaching és a pszichoterápia közötti határvonalakat, elsajátítják a motiváció, érzelmek és tanulás pszichológiai háttérét, valamint gyakorlati készségeket szereznek a kliensek támogatásában. A kurzus fejleszti a tudatos és felelős coach-szerepfelfogást, hangsúlyt helyezve az önállóságra, etikai érzékenységre és a szakmai kompetenciahatárok felismerésére.

### Tanulmányi eredmények

#### Tudás

1. Ismerik a coaching és a pszichológiai tanácsadás/terápia közötti alapvető különbségeket és határokat.
2. Átlátják, mely pszichológiai irányzatok és elméletek képezik a coaching szemléleti alapját (humanisztikus, kognitív, pozitív pszichológia stb.).
3. Megértik a motiváció, személyiség, tanulás, érzelmek és stressz pszichológiai háttérét.
4. Felismerik a gondolkodási torzításokat, kognitív csapdákat, és tudják, hogyan lehet ezeket kezelni a coaching folyamatban.

#### Képesség

1. Képesek pszichológiai ismereteket gyakorlatban alkalmazni a coaching során (pl. célkitűzés, motiváció fenntartása, érzelmi intelligencia fejlesztése).
2. Tudnak aktívan hallgatni, empátikusan reagálni, és hatékony kommunikációs eszközöket használni.
3. Alkalmazni tudják a kognitív átkeretezés, erőforrás-aktiválás, rezilienciafejlesztés alapttechnikáit.
4. Felismerik, ha a kliens problémája meghaladja a coaching kompetenciakörét, és tudják, mikor kell pszichológushoz/terapeutához irányítani.

#### Attitűd

1. Nyitottak és érzékenyek a kliensek pszichológiai háttérére.
2. Felelősen és etikusan alkalmazzák a pszichológiai tudást.
3. Tudatosabbak saját személyiségük, kommunikációs stílusuk és hatásuk tekintetében.
4. Elkötelezettek a folyamatos önfeljesztés és szupervízió iránt.

#### Önállóság és felelősség

1. Új ismereteket várnak és hasznosítanak.
2. Felelősségteljesen és önállóan oldják meg az egyéni és csoportos feladatokat.
3. Csoportmunkában együttműködnek társaikkal.
4. Felismerik saját kompetenciahatáraikat.
5. Felelősen döntenek arról, mikor szükséges pszichológushoz vagy más szakemberhez irányítani a klienst.

### 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:
- Goleman, D. (2002). Érzelmi intelligencia a munkahelyen. SHL Kiadó
- Harvard Business Review Press (2018): Harvard Business Review Pszichológiasorozat 1-4. Budapest, Édes-víz
- Johnson, R., McCann, V., Zimbardo, P. (2017-2018): Pszichológia mindenkinek 1-4. Libri Kiadó
- Pink, D. H. (2010). Motiváció 3.0. HVG Kiadó
- Maciej Swieży (2023). Pszichológia coachoknak. Z-Press Kiadó

# 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. Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részletes leírása: 1. Összegző tanulmányi teljesítményértékelés: a tantárgy és tudás, képesség típusú kompetenciaelemeinek komplex, írásos értékelési módja zárthelyi dolgozat formájában, a dolgozat alapvetően a megszerzett ismeretekre és azok alkalmazására fókuszál, az értékelés alapjául szolgáló tananyagrészt a tárgy felelőse határozza meg. 2. Részteljesítmény-értékelés (e-learning házi feladat): a tantárgy tudás, képesség, attitűd, valamint önállóság és felelősség típusú kompetenciaelemeinek komplex értékelési módja, melynek megjelenési formája az egyénileg a Moodle felületen, vagyis e-learning formában készített házi feladat, amely kapcsolódik az előadások témáihoz. A házi feladat tartalmát, követelményeit, határidejét, értékelési módját a tárgyfelelős határozza meg.

### Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részaránya a minősítésben

- Összegző tanulmányi teljesítményértékelés: 40
- Részteljesítmény értékelés (e-learning házi feladatok) : 10

### Vizsgaelemek részaránya a minősítésben

- Vizsga: 50
- Összesen: 100

### Az aláírás megszerzésének feltétele, az aláírás érvényessége

Félévközi feladatok teljesítése.

### Érdemjegy-megállapítás

Jeles	96
Jeles	86–95
Jó	75–85
Közepes	65–74
Elégéséges	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	35
félévközi készülés az órákra	70
felkészülés az összegző tanulmányi teljesítményértékelésre	55
házi (e-learning) feladat elkészítése	40
kijelölt írásos tananyag önálló elsajátítása	45
vizsgafelkészülés	55
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 tantárgy elvégzésének eredményeként a résztvevők megismerjék és tudatosan alkalmazzák a coaching szempontjából releváns pszichológiai elméleteket és folyamatokat. A képzés során a hallgatók elmélyítik tudásukat a motiváció, önismeret, bizalom és pszichológiai biztonság terén, és megtanulják ezeket beépíteni a coaching gyakorlatába. A kurzus támogatja a reflektív, etikus és felelős coach-szerep kialakítását, valamint a pszichológiai szemléletű coaching helyzetek magabiztos vezetését

- 1 Bevezetés a pszichológia és a coaching kapcsolatába. A pszichológia és a coaching határterületei. Coaching vs terápia: különbségek és etikai kérdések. A pszichológia szerepe a coach önismeretében és eszköztárában.
- 2 Pszichológiai irányzatok, amelyek hatottak a coachingra. Humanisztikus pszichológia (Carl Rogers, Maslow). Kognitív viselkedéslélektan. Pozitív pszichológia és erőforrás-orientált szemlélet.
- 3 Motiváció és célkitűzés pszichológiája. Belső és külső motiváció (Deci–Ryan). Maslow és a szükségletek hierarchiája coaching szemszögből. SMART és egyéb célkitűzési módszerek pszichológiai megalapozása.
- 4 Tanulás és változás folyamatai. Kognitív és viselkedéses tanuláselméletek. Szokásformálás pszichológiája. Ellenállás a változással szemben
- 5 Érzelmek és érzelmi intelligencia a coachingban. Az érzelmek szerepe a döntéshozatalban. Érzelmi intelligencia (Goleman modellje). Érzelmszabályozási technikák a coaching folyamatban.
- 6 Kommunikáció és kapcsolati dinamika. Alapvető pszichológiai kommunikációs modellek. Aktív hallgatás és empátia pszichológiája. Transzferencia, projekció és ezek tudatos kezelése.
- 7 Kognitív torzítások és gondolkodási csapdák. Leggyakoribb torzítások (pl. megerősítési torzítás, katasztrófizálás)
- 8 Hogyan ismerhetők fel a coaching helyzetben? Kognitív átkeretezés eszközei
- 9 Stressz, kiégés és reziliencia. Stresszpszichológia alapjai. Burnout és prevenció a coachingban. Reziliencia fejlesztése és erőforrás-aktiválás.
- 10 Etikai és határkérdések. Meddig coach, mikortól pszichológus/terapeuta? Etikai dilemmák, szupervízió szerepe
- 11 Pszichológiai ismeretek felelős használata.

### További oktatók

Preiszinger András Megbízott oktató andras.preiszinger@gmail.com

Kis-Tamás Loránd Megbízott oktató kistamas.lorand@gmail.com

Puskár Ildikó Megbízott oktató puskar.ildiko@hdteam.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 Ergonómia és Pszichológia Tanszék vezetője hagyja jóvá.