



# **TANTÁRGYI ADATLAP SUBJECT DATASHEET**

## **POSITIVE PSYCHOLOGY AND SELF-IMPROVEMENT**

### **BMEGT52V104**

# I. COURSE DESCRIPTION

## 1. SUBJECT DATA

### Course name

POSITIVE PSYCHOLOGY AND SELF-IMPROVEMENT

### Course code

BMEGT52V104

### Course type

contact lessons

### Kurzustípusok és óraszámok

<i>Type</i>	<i>Lessons</i>	<u>Type of assessment</u>	<u>Number of credits</u>
Lecture	2	mid-term	
Practice	0	grade	
Laboratory	0		

### Course leader

<i>Name</i>	<i>Position</i>	<i>Email adress</i>
-------------	-----------------	---------------------

Dr. Kun Ágota	assistant professor	kun.agota@gtk.bme.hu
---------------	---------------------	----------------------

### Organizational unit for the subject

Department of Ergonomics and Psychology

### Subject website

<https://edu.gtk.bme.hu>

### Language of teaching

magyar - HU

### Curriculum role of the subject, recommended semester

#### Pre-requisites

*strong* Nincs

*weak* Nincs

*paralell* Nincs

*exclusive* Nincs

### 1.13 A tantárgyleírás érvényessége / Validity of the Subject Description

Approved by the Faculty Education Committee of Faculty of Economic and Social Sciences (Valid from: 06.09.2021.)

Approved by the Faculty Education Committee of Faculty of Economic and Social Sciences (Valid from: 06.09.2021.)

## 2. OBJECTIVES AND LEARNING OUTCOMES

### Objectives

The aim of the course is to acquaint students with the latest applied psychological field, with positive psychological approach, its main concepts and models, and to experience through the exercises - applied during the semester – how positive psychological interventions trigger positive changes in their life, and through which their subjective well-being, their sense of self-efficacy, and their coping skills develop.

### Learning outcomes

#### Knowledge

1. They know the reason, history and mission of the field of positive psychology.
2. They know the differences between positive psychology and the traditional psychological approach.
3. They know the purpose, main research areas and main research topics of positive psychology.
4. They know the most known concepts of positive psychology research.
5. They know the application of positive psychology in different areas of life.
6. They know the components of subjective well-being, its main theoretical models.
7. They know the concept of positive psychological intervention, its forms of application and its significance in the context of physical, subjective and mental well-being.
8. They know the concepts of happiness, flourishing, optimism, character strengths, gratitude, self-compassion and hope, and their positive psychological explanations.
9. They know the concepts, components and significance of resilience, mindfulness in the context of subjective well-being and stress management.

#### Ability

1. They can use positive psychological knowledge to increase self-efficacy and subjective well-being.
2. They can consciously apply effective stress management techniques.
3. They can maintain and preserve a positive emotional balance.
4. They can shape their own life with a greater degree of awareness.
5. They can consciously apply, complete and develop their own strengths.
6. They have an ability to compile and implement their own plan.

#### Attitude

1. They are open to embracing novel, positive psychological knowledge.
2. They co-operates with faculty, fellow students, and assignments.
3. They develop themselves by continuously acquiring knowledge and using the acquired knowledge.
4. They seek to integrate the psychological knowledge into their everyday life (learning, privacy, work).
5. They seek to apply the acquired knowledge to maintain their personal balance in the long run and to use the acquired skills confidently and effectively for their mental health and sense of well-being.

#### Autonomy and responsibility

1. They think constructively and solution-centered using the acquired positive psychological knowledge and practices.
2. They have an ability to create a more adaptive balance between your studies and other areas of your life.
3. By applying the knowledge learned, they are able to make independent decisions about his own way of life, study and private life.

### Methodology of teaching

Lecture, pair and group exercises within the lecture, interactive tasks, videos. During the semester, students try out several different, positive psychology-based interventions in class and at home, with the goal of self-knowledge and self-improvement, which is documented by logging and processed individually. Submission of the documentation on time is a condition for obtaining the mid-term grade.

### Materials supporting learning

- A feladatlapok, munkafüzetek, tesztek, kérdőívek és előadás anyagok letölthetők a tanszéki oktatástámogató portálról (<https://edu.gtk.bme.hu/>) – Worksheets, workbooks, tests, questionnaires, and lecture material downloadable from the learning portal (<http://edu.gtk.bme.hu/>)

# II. SUBJECT REQUIREMENTS

## TESTING AND ASSESSMENT OF LEARNING PERFORMANCE

### General Rules

A 2.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények értékelése két évközi teljesítménymérés alapján történik.

### Performance evaluation methods

A. Szorgalmi időszakban végzett teljesítményértékelések részletes leírása: 1. Tanulmányi teljesítményértékelés: a tantárgyi tudás alkalmazásának, a fejlesztendő képességek értékelési módja a félév közben kiadott egyéni gyakorlati feladatok elvégzése, dokumentálása, önreflexív értékelése. Az értékelés alapjául szolgáló gyakorlatokat a tantárgy előadója határozza meg, a gyakorlatok elvégzésének és dokumentálásának határideje a szorgalmi időszak vége.

### Proportion of performance evaluations performed during the diligence period in the rating

- az egyéni gyakorlatok elvégzése, dokumentálása megadott szempontok mentén: 100%
- összesen: 100%

### Proportion of examination elements in the rating

- :

### The condition for obtaining the signature, validity of the signature

#### Grading

Excellent	
Very good	85–100
Good	71–84
Satisfactory	55–70
Pass	40–54
Fail	< 40

#### Correction and retake

1) Az évközi gyakorlatok alapján készített beszámoló pótlására a pótlási időszakban van lehetőség. Első alkalommal – díjmentesen pótolható vagy javítható. 1) Amennyiben az 1) pont szerinti pótlással sem tud a hallgató elégtelentől különböző érdemjegyet szerezni, úgy – szabályzatban meghatározott díj megfizetése mellett – második alkalommal, ismételt kísérletet a sikertelen első pótlás javítására.

#### Study work required to complete the course

2 14  
12  
8  
48

#### Approval and validity of subject requirements

Pre-2017, next review September 2021

# III. COURSE CURRICULUM

## THEMATIC UNITS AND FURTHER DETAILS

### Topics discussed during the semester

A 2.2. pontban megfogalmazott tanulási eredmények eléréséhez a tantárgy a következő tematikai blokkokból áll. Az egyes félévekben meghirdetett kurzusok sillabuszaiban e témaelemeket ütemezzük a naptári és egyéb adottságok szerint.

- 1 Bevezetés a pozitív pszichológiába. A pozitív pszichológia tudományos szemlélete.
- 2 A pozitív pszichológia fő kérdésfeltevései, vizsgálati modelljei, kutatási területei.
- 3 Szubjektív jóllét. A jóllét fogalma, modelljei. Jóllét a tanulásban és a munkában.
- 4 A neuroplaszticitás, jóllét, boldogság. Új mentális szokások kialakítása.
- 5 Önfejlesztési gyakorlatok I. Három jó dolog, Hála napló, Együttérzés önmagunkkal.
- 6 A reziliencia fogalma, modelljei, fejleszthetősége; kapcsolata a stressz-megküzdő képességgel.
- 7 Stressz-kezelés és reziliencia.
- 8 A boldogság, optimizmus, hála, remény, én-hatékonyság, mint belső pszichológiai erőforrások a jólléthez.
- 9 A karaktererőségek fogalma, rendszere és alkalmazásuk önfejlesztési céllal.
- 10 Önfejlesztési gyakorlatok II. Mindfulness, Relaxáció, Kedvesség cselekedet.
- 11 Pozitív pszichológiai intervenciók kidolgozásának és alkalmazásának alapjai.
- 12 Nagylelkűség, pozitív génusz.
- 13 Grit, range.
- 14 Önfejlesztési gyakorlatok III. Lehető legjobb self, Cél-vizualizáció, Stressz-kezelés.

### Lecturers participating in teaching

Balogh Erzsébet Blanka PhD hallgató balogh.blanka@gtk.bme.hu

Halmos Alexandra Anna PhD hallgató halmos.alexandra@gtk.bme.hu

### Approval and validity of subject requirements