



SUBJECT DATASHEET

POSITIVE PSYCHOLOGY AND SELF-IMPROVEMENT

BMEGT52V104

I. SUBJECT DESCRIPTION

1. SUBJECT DATA

Subject name

POSITIVE PSYCHOLOGY AND SELF-IMPROVEMENT

ID (subject code)

BMEGT52V104

Type of subject

contact lessons

Course types and lessons

<i>Type</i>	<i>Lessons</i>
Lecture	2
Practice	0
Laboratory	0

Type of assessment

mid-term
grade

Number of credits

2

Subject Coordinator

<i>Name</i>	<i>Position</i>	<i>Contact details</i>
-------------	-----------------	------------------------

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

Educational organisational unit for the subject

Department of Ergonomics and Psychology

Subject website

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

Language of the subject

magyar - HU

Curricular role of the subject, recommended number of terms

Direct prerequisites

Strong None

Weak None

Parallel None

Exclusion None

Validity of the Subject Description

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 psycho-logical 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.

Academic results

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.

Skills

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.

Independence 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.

Teaching methodology

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 assessment 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.

Percentage of performance assessments, conducted during the study period, within the rating

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

Percentage of exam elements within the rating

Conditions for obtaining a signature, validity of the signature

Issuing grades

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

Retake and late completion

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.

Coursework required for the completion of the subject

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 covered during the term

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.

Additional lecturers

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