

Tantárgy neve: Önismeret	Jellege: kötelező	Kreditek: 6	Tantárgykód: FEJLPED106
Tantárgyfelelős: Midling Andrea, PhD, egy. docens	Munkaforma: egyéni és csoportmunka	Óraszám: 16	Értékelés: Gyakorlati jegy
<p>A kurzus célja:</p> <p>A hallgatók azonnal használható, konkrét, gyakorlati eszközöket kapnak azoknak helyzeteknek felismerésére, kiküszöbölésére és oldására, amelyeket a mindennapi életben és a munkájuk során feszültséget okoznak.</p> <p>A 16 órás önismereti kurzus anyaga könnyen elsajátítható, egymásra épülő, strukturált modulokból áll, ahol saját esetekkel dolgozunk interaktív formában. Az azonnal alkalmazható készségek elsajátítása lehetővé teszi önmagunk és embertársaink mélyebb megismerését, a kommunikáció gördülékenyebbé tételét és a másik ember viselkedésének megértését és elfogadását.</p>			
<p>Fejlesztendő kompetenciaterületek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gondolatok és érzések tudatosítása • Feszültség csökkentése • Konfliktuskezelés problémás helyzetekben • Asszertív kommunikáció és kölcsönösen támogató kapcsolatok kialakítása • Empátia használata • Együttműködés javítása és fejlesztése 			
<p>Kötelező irodalom:</p> <p>-</p> <p>Ajánlott irodalom:</p> <p>Eric BERNE: Emberi játszmák, Háttér Kiadó, 1984</p> <p>CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály: Flow, az áramlat, Akadémiai Kiadó Budapest, 1997</p> <p>Marshall B. ROSENBERG: A szavak ablakok vagy falak (Erőszakmentes kommunikáció). Agykontroll Kft.2001</p>			
<p>A szeminárium témái:</p> <p>A következő készségek elsajátítása:</p> <p>Gondolataink és érzéseink tudatosítása Helyzetértékelés Feszültségvezető technikák Gondolatok pozitív újrastrukturálása Relaxáció Problémamegoldás Asszertivitás Hatékony kommunikáció Empátia Aktív figyelem Prioritások felállítása</p>			
<p>Követelmények, értékelés: A hallgatók 16 órás önismeretei kurzus minden óráján kötelezően részt vesznek, mert csak így épül fel az a folyamat, ami a 16 óra célja. Hiányzási lehetőség nincs. A kurzuson kapott feladatok otthoni gyakorlása hozzátartozik a kurzushoz.</p>			

Kurzus hirdetője: WJLF Neveléstudományi tanszék	Félév: 2020/21. ősz	Oktató: Midling Andrea, PhD, egy. docens
---	-------------------------------	--