

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	Babes-Bolyai Tudományegyetem
1.2 Kar	Politika-, Közigazgatás és Kommunikációtudomány
1.3 Intézet	Kommunikáció, Közkapcsolatok és Reklám Intézet
1.4 Szakterület	Kommunikáció
1.5 Képzési szint	Magiszteri, MA
1.6 Szak / Képesítés	Kommunikáció

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Önismeret						
A tantárgy kódja	UMM4311						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve							
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Drd Csoma Nóra						
2.4 Tanulmányi év	II	2.5 Félév	I	2.6 Értékelés módja	K	2.7 Tantárgy típusa	Kötelező

### 3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1 Heti óraszám	3	Melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	1
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	Melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	14
A tanulmányi idő elosztása: $5 * 25 = 125$					Óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					10
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					28
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					4
Kollokvium					5
Más tevékenységek: terepmunka					12
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	69				
3.8 A félév össz-óraszama	125				
3.9 Kreditszám	5				

### 4. Előfeltételek

4.1 Tantervi	
4.2 Kompetenciabeli	- nyitottság az önismereti tapasztalatokra, helyzetekre, eszközökre

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	
5.2 A szeminárium/labor lebonyolításának feltételei	

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

6.1 Szakmai kompetenciák	<p>C1 Az információ- és kommunikációtudományok területéhez kapcsolódó szaknyelv és a szakmai ismeretek elsajátítása</p> <p>C3 A kommunikációban részt vevő felek és célcsoportok ismerete.</p> <p>C5 Krizismenedzsmenthez, konfliktuskezeléshez és tárgyalástechnikában és nyilvános szerepléshez nyújtott szaktanácsadás.</p>
6.2 Transzverzális kompetenciák	CT2 Multidiszciplináris munkacsoportban való hatékony munkavégzés elsajátítása, a csoporton belüli szerepek megfelelő munkavégzés

## 7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1. A tantárgy általános célkitűzése	<p>A tantárgy alapja: kísérleti helyzetek és valós önismereti környezetek megtapasztalása a résztvevő hallgatók személyes bevonódása és aktivitási preferenciája függvényében.</p> <p>A gyakorlati rész sajátos igényű terepen, illetve személyek körében zajlik ez a meglévő kommunikációs tapasztalatokra épít és az önnevelő, önreflexív magatartás fejlesztését célozza meg.</p>
7.2. A tantárgy sajátos célkitűzései	A mindennapi életben, de sajátos közösségekben, a hallgatók nemcsak a kommunikációs, hanem a szociális és érzelmi készségek teljesebb skáláját gyakorolhatják, a személyes hatékonyság megtapasztalása mellett.

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bevezetés az önismeret szükségességéről, bemutatkozás, programterv átbeszélése	Interaktív előadás, beszélgetés	
2. Témák meghatározása, önismereti teszt kitöltése, önismereti technikák, játékok	Beszélgetés, gyakorlatok	
3. Függőségek: beszélgetés, bizalomgyakorlat	Interaktív előadás, gyakorlatok	
4. Színházi előadás a függőségekről	terep	
5. Előadást levezető gyakorlatok, meghívott előadó	Gyakorlatok	
6-7-8. Tömbösített óra Pszichodramás gyakorlatok, kommunikációs gyakorlatok, konfliktuskezelés	Gyakorlatok	
9. Meghívott előadó: prevenció, függőségek	Interaktív előadás	
10-11-12. Tömbösített óra Kommunikációs készségfejlesztő gyakorlatok, életút, zárandoklat, önismeret - beszélgetés	Interaktív előadás, gyakorlatok	
13. Kiértékelő, visszajelzések	gyakorlatok	
14. A függőbetegekkel foglalkozó központ meglátogatása	terep	
15. Kollokvium, reflexió, dolgozatok bemutatása	Bemutató, beszélgetés	

### **Kötelező könyvészet:**

- Viorst Judith (2002). Az alapkapcsolat. Családi érzések. In: Szükséges veszteségeink. Háttér Kiadó, Budapest, pp. 27-37; 240-253 <https://goo.gl/S5A2YV>
- Müller Péter (2007). Anyák sorsa. In: Szerettkönyv. Alexandra Kiadó, Budapest, pp. 289-315 <https://goo.gl/eu2nTo>
- Peck Scott M. (2004). Önfegyelem. In: A járatlan út. A szeretet, a hagyományos értékek és a szellemi fejlődés új pszichológiája. Park Kiadó, Budapest, pp. 7-61 <https://goo.gl/H79y9r>
- Polcz Alaine (2003). Van-e a szerelemnél nagyobb veszteség?. Szakadások. In: Kit siratok? Mit siratok?. Jelenkor Kiadó, Pécs, pp. 161-203 <https://goo.gl/ortffi>
- Bagdy Emőke (1997). Az önsegítés lehetőségei. In: Pszichofitness. Kacagás, kocogás, lazítás. Animula Kiadó, Budapest, pp. 42-56 <https://goo.gl/iTvZUa>
- Popper Péter (2005). Örökké várt kék madár. In: Öröm, harmónia, boldogság. Saxum Kiadó, Budapest, pp. 170-173; 194-197 <https://goo.gl/PthqSK>
- Popper Péter (1990). Ming Liao Ce utazásai II. Az utazás módja. In: A belső utak könyve. Saxum Kiadó, Budapest, 56-69 <https://goo.gl/8AxDzQ>
- Peck Scott M. (2004). Szeretet. In: A járatlan út. A szeretet, a hagyományos értékek és a szellemi fejlődés új pszichológiája. Park Kiadó, Budapest, pp. 63-149 <https://goo.gl/y17mtr>
- Szilágyi Vilmos (2003). Párválasztásaim – naplók, levelek, randevúk tükrében (részletek). Magánéleti kultúra Alapítvány, Budapest <https://goo.gl/jAudHK>

### **Ajánlott könyvészet:**

- Forgács József. A társas érintkezés pszichológiája, Kairosz Kiadó
- Müller Péter (2007). Szerettkönyv. Alexandra Kiadó, Budapest
- Peck Scott M. (2004). A járatlan út. A szeretet, a hagyományos értékek és a szellemi fejlődés új pszichológiája. Park Kiadó, Budapest
- Polcz Alaine (2003). Kit siratok? Mit siratok?. Jelenkor Kiadó, Pécs
- Popper Péter (1990). A belső utak könyve. Saxum Kiadó, Budapest
- Rudas János (2007). Delfi örökösei. Önismereti csoportok - elmélet, módszer, gyakorlat. Lélekben Otthon Könyvkiadó, Budapest
- <http://www.independenczone.ro/>, <http://szemelyisegtipusok.hu/>, <http://lelektanitipusok.hu/>

### **9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.**

A kommunikációs szakmák számára felkészült szakemberek képzése.

## 10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	-	-	-
10.5 Szeminárium/Labor	Dolgozat a függőségekről		30%
	Jelenlét a terepmunkákon, tömbösített órákon	Jelenléti ív	50%
	Önreflexió Kollokvium - a záró kommunikációs esemény	Kollokvium	20%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei	75%-os jelenlét kötelező a terepgyakorlatokon		

Kitöltés dátuma  
2019.09.23.

Előadás felelős  
-

Szeminárium felelőse  
Drd. Csoma Nóra



Az intézet jóváhagyás dátuma

.....

Intézetigazgató

.....