

## 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	Lícensz, BA
1.6 Szak / Képesítés	Kommunikáció

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Önismeret						
A tantárgy kódja							
2.2 Az előadásért felelős tanár neve							
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	<b>Drd. Csoma Nóra</b>						
2.4 Tanulmányi év	III	2.5 Félév	I	2.6. Értékelés módja	K	2.7 Tantárgy típusa	Választható

### 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					20
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					10
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					45
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					4
Kollokvium					4
Más tevékenységek: .....					-
3.7 Egyéni munka össz-óraszama			83		
3.8 A félév össz-óraszama			125		
3.9 Kreditszám			5		

### 4. Előfeltételek (ha vannak)

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

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<p>Az MS Teams csoportba való csatlakozás:  <a href="https://teams.microsoft.com/l/team/19%3a_SKq3kNBXPttAkSalSmiybi2D4MELJWBQQUfhGD_KHQ1%40thread.tacv2/conversations?groupId=ab0479dc-7b44-4637-a5d6-7d802bfe04a4&amp;tenantId=5a4863ed-40c8-4fd5-8298-fb9db7f13095">https://teams.microsoft.com/l/team/19%3a_SKq3kNBXPttAkSalSmiybi2D4MELJWBQQUfhGD_KHQ1%40thread.tacv2/conversations?groupId=ab0479dc-7b44-4637-a5d6-7d802bfe04a4&amp;tenantId=5a4863ed-40c8-4fd5-8298-fb9db7f13095</a></p>
--	---

5.2 A szeminárium / labor  
lebonyolításának feltételei

-

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

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

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	A tantárgy célpontjai: az önismereti alaptémák elméleti megismerése az interaktív előadások keretében illetve kiscsoportos begyakorlása a szemináriumi tevékenységek során.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	Az elméleti és gyakorlati rész egyaránt a magyar és nemzetközi, felnőtt önismereti szakirodalomra illetve a résztvevő hallgatók személyes bevonódására, aktivitására alapszik. A személyes önismereti témák megnevezése és feldolgozása.

## 8. A tantárgy tartalma

#### 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: Szeretetkönyv. 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). Párvalasztásaim – 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). Szeretetkönyv. 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/>

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Bemutakozás, syllabus ismertetés. Gyakorlati munka megbeszélése és beosztása az adott önismereti témák szerint. Csoportos gyakorlatok.	Megbeszélés Csoportmunka	1 alkalom
Önelemző gyakorlatok Stressz és coping kérdőív kitöltése és értékelése.	Páros, kiscsoportos munka	1 alkalom
Tevékenység / Gyakorlati munka Téma: család	Csoportmunka Tréning, szerepjáték	1 alkalom
Tevékenység / Gyakorlati munka Téma: függőségek	Csoportmunka Tréning, szerepjáték	1 alkalom
Tevékenység / beszélgetések	Beszélgetés	1 alkalom
Tevékenység / Gyakorlati munka Előadást levezető gyakorlatok, meghívott előadó	Csoportmunka Tréning, szerepjáték	1 alkalom

Tevékenység / Gyakorlati munka Téma: önfegyelem	Csoportmunka Tréning, szerepjáték	1 alkalom
Tevékenység / Gyakorlati munka Téma: Veszteségek	Csoportmunka Tréning, szerepjáték	1 alkalom
Tevékenység / Gyakorlati munka Téma: Öröm-harmónia	Csoportmunka Tréning, szerepjáték	1 alkalom
Tevékenység / Gyakorlati munka Téma: Stresszkezelés	Csoportmunka Tréning, szerepjáték	1 alkalom
Meghívott előadó: önismereti út, beszámoló	Beszélgetés	1 alkalom
Tevékenység / Gyakorlati munka Téma: Szeretet-szerelem	Csoportmunka Tréning, szerepjáték	1 alkalom
Bemutató: páros gyakorlati munka beszámolója	Bemutató	1 alkalom
Feedback és jegyek.	Megbeszélés	1 alkalom

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

A tantárgy által biztosított szakértelem: a szakmai és kommunikációs készségek fejlesztése az interperszonális kapcsolatokban az önismereti módszerek megismerésének segítségével.

**10. Értékelés**

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Kollokvium	Szóbeli, bemutató	40 %
10.5 Szeminárium / Labor	Csoportmunkákban való aktív részvétel (tematikus projekt, párban fejlődés)	Projektmunka	40%
	Aktív részvétel	Jelenléti ív	20%

**10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei**

A kötelező szakirodalom elolvasása. 50%-os jelenlét kötelező – jelenlét pótlási lehetőség nincs, kivételt jelentenek a betegségi, fogyatékosági állapotok és az igazolt tanulmányi utak.

Kitöltés dátuma

2021. 09. 07.

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

drd. Csoma Nóra



Az intézeti jóváhagyás dátuma

.....

Intézetigazgató

.....