

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
1.2 Kar	Politika-, Közigazgatás és Kommunikációtudomány
1.3 Intézet	Kommunikáció, Közkapcsolatok és Reklám Intézet
1.4 Szakterület	Kommunikáció
1.5 Képzési szint	Alapképzés, BA
1.6 Szak / Képesítés	Kommunikáció

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Önismeret						
2.2 A tantárgy kódja							
2.3 Az előadásért felelős tanár neve							
2.4 A szemináriumért felelős tanár neve	Drd. Póka Tünde						
2.5 Tanulmányi év	III	2.6 Félév	I	2.7 Értékelés módja	Vizsga	2.8 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:					125
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					20
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					14
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					45
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	83				
3.8 A félév össz-óraszama	125				
3.9 Kreditszám	4				

4. Előfeltételek (ha vannak)

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

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	Internet, kivetítő
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	-

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<p>C.1. Az információ- és kommunikációtudományok területéhez kapcsolódó szaknyelv és szakmai ismeretek elsajátítása</p> <p>C.3. A kommunikációban részt vevő felek és célcsoportok ismerete</p> <p>C.5. Krízismenedzsmenthez, konfliktuskezeléshez és tárgyalástechnikában és nyilvános szerepléshez nyújtott szaktanácsadás</p>
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	Az önismereti alaptémák elméleti megismerése A főbb pszichológiai modellek megismerése és gyakorlati alkalmazása
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> ● Az önismerethez kapcsolódó alapfogalmak megismerése és megfelelő alkalmazása ● Az önismeretet szolgáló főbb pszichológiai modellek megismerése és megértése ● Az elméleti ismeretek alkalmazása a saját viselkedés és az a mögött meghúzódó pszichés mechanizmusok megértése és befolyásolása céljából ● Az önismereti úton használt eszközök (skálák, gyakorlatok) megismerése és alkalmazása

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Ki az az Én? Az énkép forrásai, Én-diszkrpanciák	Előadás, csoportos megbeszélés	
2. Szükségletek, motivációk – Az öndetermináció elmélete	Előadás, csoportos megbeszélés	
3. A behaviorizmus emberképe – a kondicionált Én	Előadás, csoportos megbeszélés	
4. A kognitív pszichológia emberképe – a jelentésadó Én	Előadás, csoportos megbeszélés, videók	
5. A Racionális Magatartásterápia Emberképe – az irracionális Én	Előadás, csoportos megbeszélés, videók	
6. A Racionális Magatartásterápia Emberképe – a racionális Én	Előadás, csoportos megbeszélés, videók	
7. A Sématerápia Emberképe – Az Én megküzdő mechanizmusai	Előadás, csoportos megbeszélés	

8. Az Elfogadás és Elköteleződés Terápia Emberképe – A tudatos Én	Előadás, csoportos megbeszélés, videók	
9. A konceptualizált Én, Én mint folyamat, Én mint kontextus	Előadás, csoportos megbeszélés, videók	
10. Értékek és Én-kongruencia	Előadás, csoportos megbeszélés, videók	
11. Az értékelő Én, az elfogadó Én, az Énnel együttérző Én	Előadás, csoportos megbeszélés, videók	
12. Az Együttérzésre Fókuszoló Terápia emberképe – Az Én az evolúció láncolatában	Előadás, csoportos megbeszélés, videók	
13. A Jólétben élő Én - Pozitív pszichológia	Előadás, csoportos megbeszélés, videók	
14. Az elsajátított ismeretek szintézise	Problematizálás, csoportos megbeszélés	

Kötelező Irodalom

Csernus, I., Kádár, A., Pál, F., & Popper, P. (2010). *Sors és önismeret. Belső erőforrásaink felfedezése*. Jaffa Kiadó

Eisenbeck, N., Schlosser, K. K., Szondy, M., & Szabó-Bartha, A. (2016). Elfogadás és elköteleződés terápia: Elméleti háttér és gyakorlati alkalmazások. *Psychiatria Hungarica*, 31(3), 239-247.

Greenberger, D., & Padesky, C. (2019). *Tudat az érzések felett*. Édesvíz Kiadó

Ludányi, Á., & Szilágyi, I. (2008). A racionális emocionális terápia iskolára adaptált változatának alkalmazása specifikus érzelmi zavarok kezelésében. *Magiszter*, 6(3-4),

Nyitrai, E., & Takács, Sz. (2020). Az önmagunk iránti együttérzés és a korai maladaptív sémák kapcsolata. *Psychologia Hungarica*, 8(2), 148-173.

Perczel-Forintos, D. (2011). A kognitív terápia fénykora: A második és harmadik hullám. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66(1), 11-29. <https://doi.org/10.1556/mpszle.66.2011.1.2>

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Ki nem vagyok? – Via negativa	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
2. Autonómia, Kompetencia, Valahova tartozás	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
3. A büntetések és jutalmak között kialakuló Én	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
4. Kognitív torzításaink	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
5. Az irracionális gondolatok felismerése	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
6. A racionális gondolkodás fejlesztése	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
7. A dezadaptatív sémák és megküzdési mechanizmusok felismerése	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
8. A tudatos én fejlesztése - Mindfulness	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
9. Az én mint kontextus	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
10. Személyes értékek azonosítása és az azokkal kongruens cselekvés megtervezése	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
11. Az önértékelés fejlesztésének buktatói és alternatívái	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
12. Miért nem a te hibád? Az önkritika és szégyen felismerése és csökkentésének eszközei	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
13. A jóllét útjai	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
14. Az elsajátított ismeretek szintézise	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	

Kötelező Irodalom

- Csernus, I., Kádár, A., Pál, F., & Popper, P. (2010). *Sors és önismeret. Belső erőforrásaink felfedezése*. Jaffa Kiadó
- Eisenbeck, N., Schlosser, K. K., Szondy, M., & Szabó-Bartha, A. (2016). Elfogadás és elköteleződés terápia: Elméleti háttér és gyakorlati alkalmazások. *Psychiatria Hungarica*, 31(3), 239-247.
- Greenberger, D., & Padesky, C. (2019). *Tudat az érzések felett*. Édesvíz Kiadó
- Ludányi, Á., & Szilágyi, I. (2008). A racionális emocionális terápia iskolára adaptált változatának alkalmazása specifikus érzelmi zavarok kezelésében. *Magiszter*, 6(3-4),
- Nyitrai, E., & Takács, Sz. (2020). Az önmagunk iránti együttérzés és a korai maladaptív sémák kapcsolata. *Psychologia Hungarica*, 8(2), 148-173.
- Perczel-Forintos, D. (2011). A kognitív terápia fénykora: A második és harmadik hullám. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66(1), 11-29. <https://doi.org/10.1556/mpszle.66.2011.1.2>

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

A tantárgy által biztosított szekeritelem: 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	Vizsga		30%
10.5 Szeminárium / Labor	Portfólió Jegyzőkönyvek	Tartalomlemezés	50% 20%

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

A tárgy oktatása során a következő elvek érvényesülnek:

- Az előadásokon való részvétel kötelező.
- A tárgy során elvégzett feladatokkal kapcsolatos alapvető elvárás az eredetiség. A plágiumon kapott hallgatók a vizsgáról kizáratnak.
- A felmérések és a vizsga alatti csalások következménye a tantárgyról való kizárás, pótlási lehetőség nélkül.
- Az eredményeket a vizsgát követő 48 óraban a hallgatók tudomására hozom, fellebbezni az ezt követő 24 óraban lehetséges.

Kitöltés dátuma

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

2022.09.08.

drd. Póka Tünde

Intézeti jóváhagyás dátuma

Intézetigazgató