

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 Az előadásért felelős tanár neve	Péntek Borbála						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Péntek Borbála						
2.4 Tanulmányi év	III	2.5 Félév	1	2.6. Értékelés módja	Vizsga	2.7 Tantárgy típusa	DF

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

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2/1
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	14
A tanulmányi idő elosztása:					125 óra
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	• nincsenek
4.2 Kompetenciabeli	• Nyitottság az önismereti tapasztalatokra, helyzetekre, eszközökre

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	• nincsenek
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. Bevezetés az önismeretbe: Főbb fogalmak ismertetése Tudatszintek	Interaktív előadás	
2. Mindfulness: A tudatos jelenlét biológiai háttere A tudatos jelenlét hatása a fizikai és mentális egészségre Mindfulness vs meditáció	Interaktív előadás	
3. Énkép és önészlelés Önmagunkról alkotott képünk hatása döntéseinkre Gondolati minták és reakciók megértésének fejlesztése A semleges megfigyelés	Interaktív előadás	
4. Az én kollektivistista és individualista megközelítései Keleti és nyugati perspektívák az énképről	Interaktív előadás	
5. A tudatos és a tudatalatti A tudatos én és a tudatalatti én dinamikájának megértése A tudatalatti hatásainak megértése	Interaktív előadás	
6. Az én megküzdési mechanizmusai;Az ego Védekezési mechanizmusok mindennapi életünkben Az ego szerepe a személyiségfejlődésben	Interaktív előadás	
7. Az önismeret szerepe a társadalmi érintkezésben Szerepeink; Szimbolikus interakcionizmus; társas összehasonlítás	Interaktív előadás	

8. Az énkép kialakulása Gyerekkori kapcsolati tapasztalatok hatása a pszichológiai fejlődésre. Fejlődési szakaszok. Gyerekkori traumák hatása felnőttkorra	Interaktív előadás	
9. Felnőttkori kötődés A kötődés jelentése. Kötődési stílusok. Kötődési stílusok hatása kapcsolatainkra.	Interaktív előadás	
10. Megküzdési mechanizmusok problémaközpontú vs érzelemorientált megküzdési sémák. Élvezet vs fájdalom. Személyiséget befolyásoló agyterületek.	Interaktív előadás	
11. Érzelemszabályozás Érzelmi intelligencia. érzelemszabályozási mechanizmusok. Érzelmi tudatosság.	Interaktív előadás	
12. Ellentmondásaink Kognitív disszonancia, kognitív torzítások.	Interaktív előadás	
13. Szubjektív jólét alkotóelemei PERMA-H modell . Flow.	Interaktív előadás	
14. Az elsajátított ismeretek szintézise	Interaktív előadás	
Könyvészet Kötelező szakirodalom: 1. Jon Kabat Zinn- Bárhová mész, ott vagy- Éberségmeditáció a mindennapi életben Ajánlott irodalom: <ul style="list-style-type: none"> ● Csíkszentmihályi Mihály- Flow- Az áramlat ● Máté Gábor- Normális vagy- Trauma, betegség és gyógyulás mérgező világunkban ● Dr. David R. Hawkins- Elengedés- Az önátadás útja ● Carl Gustav Jung- Lélektani típusok ● Weöres Sándor: A teljesség felé 		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Az én feltárása: Kinek látom magam?	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	Minden órára kötelező elolvasni a szeminárium témájához kapcsolódó olvasmányt
2. Mindfulness a gyakorlatban	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	
3. Az önazonosság és az ideális én	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	
4. Kognitív torzítások	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	

5.	Individualizmus vs kapcsolódás	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	
6.	Külső események befolyása belső világunkra	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	
7.	Védekezési mechanizmusok a gyakorlatban	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	
8.	A biztonságos kötődés fejlesztése	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	
9.	Érzelmeik, hangulatok, érzelmi szabályozás	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	
10.	Radikális önfogadás	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	
11.	Önkritika és szégyen felismerése és csökkentésének eszközei	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	
12.	A jóllét alapjai	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	
13.	Tudatos változtatás	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	
14.	A szeminárium főbb témáinak átvizsgálása	Egyéni-, kiscsoportos munka Megbeszélés	

Könyvészet

Kötelező szakirodalom:

2. Jon Kabat Zinn- Bárhová mész, ott vagy- Éberségmeditáció a mindennapi életben

Ajánlott irodalom:

- Csíkszentmihályi Mihály- Flow- Az áramlat
- Máté Gábor- Normális vagy- Trauma, betegség és gyógyulás mérgező világunkban
- Dr. David R. Hawkins- Elengedés- Az önátadás útja
- Carl Gustav Jung- Lélektani típusok
- Weöres Sándor: A teljesség felé

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

- A tantárgy által biztosított szakértelm: 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	A leadott anyag fogalmi részének elsajátítása	Írásbeli vizsga	30%
10.5 Szeminárium / Labor	Portfólió	Önismeret munkafüzet beadandó	40%
	Szemináriumi aktivitás	Felszólalások szemináriumon	30%

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

- Az előadásokon való részvétel kötelező. A vizsgán való részvétel feltétele az előadásokon és szemináriumok 90%-án való jelenlét, valamint az önismeret munkafüzet kitöltése.
- A felmérések és a vizsga alatti csalások következménye a tantárgyról való kizárás, pótlási lehetőség nélkül

Kitöltés dátuma

2024.09.25

Előadás felelőse

drd. Péntek Borbála

Szeminárium felelőse

drd. Péntek Borbála

Az intézeti jóváhagyás dátuma

2024.09.30

Intézetigazgató

dr. Ioan Hosu, egyetemi tanár