

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	Babeş–Bolyai Tudományegyetem Kolozsvár
1.2 Kar	Politika-, Közigazgatás- és Kommunikációtudományi Kar
1.3 Intézet	Kommunikáció, közkapcsolatok és Reklám Intézet
1.4 Szakterület	Kommunikáció
1.5 Képzési szint	Alapképzés
1.6 Szak / Képesítés	Kommunikációs szakértő / Specializat în Științele Comunicării

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Önismeret (ULM4558)						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	dr. Dégi L. Csaba, egyetemi előadótanár						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	drd. Péntek Borbála, doktorandusz						
2.4 Tanulmányi év	III	2.5 Félév	5	2.6. Értékelés módja	Vizsga	2.7 Tantárgy típusa	DS

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

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	1	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	melyből: 3.5 előadás	14	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					16
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					20
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					4
Vizsgák					2
Más tevékenységek:.....					
3.7 Egyéni munka össz-óraszám	58				
3.8 A félév össz-óraszám	100				
3.9 Kreditszám	4				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	• nincsenek
4.2 Kompetenciabeli	• nincsenek

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	- Az előadás zavartalan menete érdekében elvárt a pontos kezdés, az eszközpark biztosítása és a mobiltelefonok lehalkítása; - a laptopok, táblagépek és egyéb okoseszközök használata csak jegyzetelés céljával engedélyezett.
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	- A szeminárium sikeres elvégzésének kritériumait, a vizsgára jelentkezés feltételeit, az önálló munkák súlyát a végső értékelésben, a nagyobb feladatokat és a határidőket, illetve a kötelező szakirodalmi olvasmányokat az első szeminárium alkalmával a hallgatók és a tantárgygazda közösen egyeztetik és rögzítik. Ezek a feltételek a félév végéig kötelező érvényűek maradnak; - A szeminárium sikeres zárásához kötelező a csoportos munkák határidőre történő leadása és bemutatása;

	• A félév során leadott dolgozatoknak egyéni hozzájárulást kell tartalmazniuk. Plágium esetében a hallgató elveszíti a vizsgán és utóvizsgán való részvétel jogát, esetenként a kari tanács előterjeszhető az eltanácsolás javaslata; • A szerkesztésnek a standard formátumot kell követnie: A4-es oldalbeállítás, 12 betűméret, Times New Roman betűtípus, 2,5 cm-s (1 hüvelyk) margókeret, 1.5 sorköz. sorkizárt szövegelrendezés. A leadott állományok elnevezése a következő struktúrát követi: csapattagok családnévei_évszám (pl. Ambrus_Balázs_Ceglédi_Demeter_2017.pdf) • A csoportos feladatok leadása elektronikus úton történik. A szöveges állományok esetében elfogadott formátumok: pdf; a prezentációk esetében elfogadott formátumok: ppt, pdf, prezi.
--	---

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	• C1. Az információ- és kommunikációtudományok területéhez kapcsolódó szaknyelv és a szakmai ismeretek elsajátítása; • C2. A korszerű információszerezési és kommunikációs módszerek ismerete és használata, beleértve a new media eszközeit is; • C3. A kommunikációban részt vevő felek és célcsoportok ismerete; • C4. Egy közkapcsolati / reklámkommunikációs termék előállítása és promoválása, közepes komplexitású kommunikációs kampányok megtervezése és lebonyolítása;
Transzverzális kompetenciák	• CT1. Felerősülő szakmai problémák megfelelő indoklás – elmélet és gyakorlati – mentén történő megoldása. • CT2. Hatékony munkavégzés készségének elsajátítása a csoportos projekt feladatokban, multidiszciplináris környezetben • CT3. A szakmai fejlődés igényének önértékelése, a hatékony munkaerőpiaci beilleszkedés érdekében.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	• Az önismerethez kötődő elméleti ismeretek elsajátítása interaktív előadásokon és szemináriumi gyakorlatokon keresztül
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	• Az önismereti úton használt eszközök (skálák, gyakorlatok) megismerése és alkalmazása • A személyes fejlődési területek azonosítása és fejlesztési stratégiák kidolgozása • Az interperszonális kapcsolatok dinamikájának mélyebb megértése

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
01. Bevezetés az önismeretbe és alapfogalmak	Vetített, interaktív előadás;	

02. Az énkép kialakulása és fejlődése	Vetített, interaktív előadás;	
03. Tudatos jelenlét és önreflexió	Vetített, interaktív előadás;	
04. Az érzelmi intelligencia alapjai	Vetített, interaktív előadás;	
05. Személyiségtípusok és viselkedésminták	Vetített, interaktív előadás;	
06. Kommunikációs stílusok és mintázatok	Vetített, interaktív előadás;	
07. Stresszkezelés és megküzdési stratégiák	Vetített, interaktív előadás;	
08. Kapcsolati dinamikák megértése	Vetített, interaktív előadás;	
09. Értékek és motivációk feltárása	Vetített, interaktív előadás;	
10. Döntéshozatal és felelősségvállalás	Vetített, interaktív előadás;	
11. Az önértékelés és önelfogadás	Vetített, interaktív előadás;	
12. Változáskezelés és személyes fejlődés	Vetített, interaktív előadás;	
13. Csoportdinamika és társas kapcsolatok	Vetített, interaktív előadás;	
14. Féléves tárgy összegzése és közös értékelés	Vetített, interaktív előadás;	

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Önismereti gyakorlatok: család	Kiscsoportos foglalkozás	
2. Önismereti gyakorlatok: függőségek	Kiscsoportos foglalkozás	
3. Önismereti gyakorlatok: szerelem	Kiscsoportos foglalkozás	
4. Önismereti gyakorlatok: veszteségek	Kiscsoportos foglalkozás	
5. Önismereti gyakorlatok: harmónia	Kiscsoportos foglalkozás	
6. Önismereti gyakorlatok: stresszkezelés	Kiscsoportos foglalkozás	
7. Önismereti gyakorlatok: önértékelés	Kiscsoportos foglalkozás	

Bibliográfia

Aronson E., Pratkanis A.R. (1992). A rábeszélőgép. Élni és visszaélni a meggyőzés mindennapos mesterségével. AB OVO Kiadó, Budapest

Bagdy Emőke (1997). Pszichofitness. Kacagás, kocogás, lazítás. Animula Kiadó, Budapest

Bagdy Emőke, Daubner Béla, Popper Péter (2005). Öröm, harmónia, boldogság. Saxum Kiadó, Budapest

Mihancsik Zsófia (2002). A tigris és a majom. Popper Péterrel beszélget Mihancsik Zsófia. Magyar Könyvklub, Budapest

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

Szilágyi Vilmos (2003). Párvalasztásaim – naplók, levelek, randevűk tükrében. Magánéleti kultúra Alapítvány, Budapest

Viorst Judith (2002). Szükséges veszteségeink. Háttér Kiadó, Budapest

Zajonc Robert (2003). Érzelmek a társas kapcsolatokban és a megismerésben. Osiris Kiadó, Budapest

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

- A tárgy felépítése és tartalma figyelembe veszi a szakmai szövetségek ajánlásait, a piaci helyzetet és a változásokat.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
Előadás	Elméleti tudás értékelése	Írásbeli rácsteszt	60%
Szeminárium	Gyakorlati tudás értékelése	Kiscsoportos projektmunkák	40%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
- A részvételi arány az érvényes szabályozások értelmében min. 70% - A tantárgyi értékelés minden szakaszán a legalább 50%-os teljesítmény elérése			

Kitöltés dátuma
2024.10.01.

Előadás felelőse
dr. Dégi L. Csaba

Szeminárium felelőse
drd. Péntek Borbála

Az intézeti jóváhagyás dátuma
2024.10.05.

Intézetigazgató
dr. Hosu Ioan, egyetemi tanár