

TANTÁRGYI PROGRAM

1. **A tantárgy kódja:** ÁKINTV23
2. **A tantárgy megnevezése (magyarul):** Varázslatos pszichológia
3. **A tantárgy megnevezése (angolul):** Magic psychology or a guide to psychology through your own experiences
4. **Kreditérték és képzési karakter:**
 - 4.1. 2 kredit
 - 4.2. a tantárgy elméleti vagy gyakorlati jellegének mértéke: 100% gyakorlat, 0% elmélet
5. **A szak(ok), szakirányok/specializációk megnevezése (ahol oktatják):** ÁNTK BA szintű szabadon választható tárgy
6. **Az oktatásért felelős oktatási szervezeti egység megnevezése:** Államtudományi és Nemzetközi Tanulmányok Kar, Közszerkezési és Infotechnológiai Tanszék
7. **A tantárgyfelelős oktató neve, beosztása, tudományos fokozata:** Dr. Császár-Nagy Noémi, PhD, egyetemi docens
8. **A tanórák száma és típusa**
 - 8.1. össz óraszám/félév:
 - 8.1.1. nappali munkarend: 28 (0 EA + 28 GY)
 - 8.1.2. levelező munkarend: 8 (0 EA + 8 GY)
 - 8.2. heti óraszám - nappali munkarend: 2 (0 EA + 2 GY)
 - 8.3. Az ismeret átadásában alkalmazandó további sajátos módok, jellemzők: -
9. **A tantárgy szakmai tartalma (magyarul):** A kurzus célja elméleti ismeret átadás helyett játékos gyakorlatokkal, sajátélményű tesztekkel és csoportos megbeszélésekkel kalauzolni a hallgatót a pszichológia varázslatos világában. Az interaktív pedagógián alapuló órákon mítoszokat, tévhiteket „rombolunk le”, és helyettük az élő és aktív tudomány izgalmas világához vezetjük a hallgatót. A kurzus elsősorban az alkalmazott lélektan területeit érinti, így bevezet a személyiség fejlődésének, a csoportos létnek, a társadalmi élményeknek, a reklámnak, a személyiség működésének és zavarainak a területére, de bemutatja a stressz vagy vizsgaszorongás és kezelésének hasznos módozatait
A tantárgy szakmai tartalma (angolul) (Course description): The aim of the course is to guide the student to the magical world of psychology through playful exercises personalized tests and group discussions, instead of providing raw theoretical knowledge. The lessons based on interactive pedagogy will topple myths and misconceptions and lead them to the exciting world of live and active science. The course focuses primarily on the areas of applied psychology, introducing the field of personality development, grouped existence, social experiences, advertising, and the function and disorders of personality, but also presents useful ways of stress or examination stress and its treatment
10. **Elérendő kompetenciák (magyarul):**
Tudása: pszichológiai alapfogalmak és jelenségek megismerése, törvényszerűségek megértése

Képességei: Érzékenyítődik a hallgató a lélektan iránt, saját és embertársait jobban megérti, hatékonyabban tud működni (munka és magánélet), kapcsolatkezelése javul.

Attitűdje: Érzékeny és figyelmes, megértő, toleráns.

Autonómiája és felelőssége: Szakmai szerepében, kreativitásában és társismeretében autonómabb lesz.

Elérendő kompetenciák (angolul) (Competences – English):

Knowledge: Knowledge of basic psychological concepts and phenomena, and the understanding of psychological regularities and laws.

Capabilities: The student becomes more sensitive to psychology, understands his own and others' feelings, can work more efficiently (in work and private life), improves relationship management, professional relationship management and self-reflection.

Attitude: Sensitive and attentive, understanding, tolerant.

Autonomy and responsibility: Student will be more autonomous in his professional roles, creativity and interpersonal knowledge.

11. Előtanulmányi követelmények: -

12. A tantárgy tananyagának leírása, tematika. Description of the subject, curriculum (magyarul, angolul - English):

12.1. Gyakorlat: Önismeret, emberismeret: elvárások tisztázása, önbemutatói gyakorlatok

12.2. Gyakorlat: Életút

12.3. Gyakorlat: Személyiség fejlődés, értékek és célok

12.4. Gyakorlat: Pályakép, hivatásszemélyiség

12.5. Gyakorlat: Csoportban való lét: csoportdöntés és sztereotípiák 6. Gyakorlat: Másokról alkotott benyomás és vélemény: valóban jó emberismerők vagyunk?

12.6. Gyakorlat: A reklám hatása, avagy a befolyásolás lélektana

12.7. Gyakorlat: Milyen az érzékelési mintánk, mi hat ránk: képek, hangok stb.? 9. Gyakorlat: „A térkép nem azonos a területtel”, avagy a Neuro-Lingvisztikus Programozás rejtelmek

12.8. Gyakorlat: Milyen a stresszkezelésünk?

12.9. Gyakorlat: Mennyire vagyunk agresszívek vagy asszertívak?

12.10. Gyakorlat: Személyes felelősség és a személytelenség védelme a csoportban 13. Gyakorlat: Mitől félünk? Racionális és irracionális félelmek és a vizsgaszorongás

12.11. Gyakorlat: stresszkezelés, relaxáció

12.12. Gyakorlat: jövőkép, tervezés és egészség

13. A tantárgy meghirdetésének gyakorisága/a tantervben történő félévi elhelyezkedése: őszi, vagy tavaszi félév

14. A tanórákon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás pótlásának lehetősége:

A gyakorlatokon való részvétel kötelező. 3 hiányzás/félév igazolható

15. Félévközi feladatok, ismeretek ellenőrzésének rendje:

Önreflektív feladat (ld. a következő pontot)

16. Az értékelés, az aláírás és a kreditek megszerzésének pontos feltételei:

16.1. Az aláírás megszerzésének feltételei:

Félév végi aláíráshoz a gyakorlatokon való aktív jelenlét szükséges, továbbá két db egyéni, házi írásbeli munka elkészítése és leadása: 1. Sz. írásbeli munka egy önreflektív feladat, melyet az első alkalmon megbeszélünk. Határidő: a 3. gyakorlati alkalom napján éjfélig emailen (pl. „Kovács Antal_ G5ZHQ4_önreflektív feladat.doc” formában). 2. Sz. írásbeli munka egy interjú készítése egy, a közigazgatási pályán sokéve dolgozó emberrel megadott kérdések nyomán. Az interjú legépelése és elemzése min 6 (A4-es) oldal terjedelemben (pl. „Kovács Antal_ G5ZHQ4_pálainterjú feladat.doc”. Leadási határidő a vizsgaidőszak megadott napja.

16.2. Az értékelés:

ld fenn

16.3. A kreditek megszerzésének feltételei:

A kreditek megszerzésének feltétele az aláírás megszerzése és legalább elégséges kollokvium (K).

17. Irodalomjegyzék:

17.1. Kötelező irodalom:

1. Atkinson, R.C., Hilgard, E. (2005) Pszichológia. Osiris Kiadó. Budapest.
2. Bagdy, E. (2014) Relaxáció, megnyugvás, belső béke. Kulcslyuk Kiadó, Budapest

17.2. Ajánlott irodalom:

1. -

Budapest, 2020.04.09.

Dr. Császár-Nagy Noémi, PhD,
egyetemi docens sk.