

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar				
Tantárgy neve és kódja: Önismeret Szakirányú továbbképzés tagozat 1. félév			Kreditérték: 5 2021/2022. tanév	
Tantárgyfelelős oktató:	Gácsi Anna	Oktatók:	Gácsi Anna	
Előtanulmányi feltételek: (kóddal)				
Heti óraszámok:	Előadás: 10	Tantermi gyak.: 0	Laborgyakorlat: 0	Konzultáció:
Számonkérés módja	évközi jegy			
A tananyag				
Oktatási cél: Tudatosság erősítése a saját viselkedésre, gondolkodásra, érzésekre, másokra gyakorolt hatásra, fókuszáltnan a fejlesztői szakmai munkában. Tréneri-fejlesztői szerep megismerése. Szakmai kompetencia-határok azonosítása. Önreflexió és visszajelzések.				
Témakör				Óraszám
Előadások:				
1. Fejlődési célok, keretek. Tudatosság és határtartás fejlesztő szerepben. A magam és mások szemével – észlelések és kapcsolódások. A magabiztos és felelős fejlesztő munka építőkövei. Csoportvezetői szerep.				10
2. Személyiségünk, mint „munkaeszköz”. Viselkedés-típológiák a gyakorlatban. Tréneri stílusok. A tréneri minta.				10
3. Stressz- és konfliktuskezelés önismereti vonatkozásai. Változással szembeni ellenállás. Empátia, tolerancia, bizalom. Reziliencia a fejlesztői munkában.				10
Félévközi követelmények				
az előadásokon való aktív részvétel, reflexiós napló bemutatása				
A pótlás módja: Lásd TVSZ				
A vizsga módja: ---				
Ajánlott irodalom:	Amundson N. E. – Borgen W. A. – Westwood M. J. – Pollard D. E.: Csoportos tanácsadás – Kézikönyv csoportvezetőknek			
	Covey, Stephen M.R.: A bizalom sebessége			
	Donders, Paul Ch.: Reziliencia – Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket és előzzük meg a kiégést?			
	Furnham, A.: Pszichológia 50 fogalom, amit ismerni kell			
	Nagybányai Nagy O. – Pongor O. – Hadarics M.: DISC – A mindennapi kommunikáció és viselkedés titka			
	Rudas J.: Delfi örökösei			
	Schulze-Seeger: Trénerek módszertani kézikönyve – A fekete öves tréner trükkjei			