

Óbudai Egyetem				
Alba Regia Kar				
Tantárgy neve és kódja: <i>Tanulásmódszertan és kreatív megoldások tréning</i> Kreditérték: 3				
Nappali tagozat 2026/27. tanév 1. félév				
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: Gazdálkodás és menedzsment AMXTM1KBNF				
Tantárgyfelelős oktató:		Oktatók:	Seres Mónika	
Előtanulmányi feltételek: (kóddal)	nincs			
Heti óraszámok:	E-learning: 1	Tantermi gyakorlat: 2	Laborgyak.: 0	Konzultáció:
Számonkérés módja (s,v,f):	<p>Félévközi követelmények: Négy félévközi, előírt feladat egyéni kidolgozása és elektronikus úton történő benyújtása Moodle felületen, legkésőbb a félév 13. oktatósi hetében. A félévközi jegy kialakításának módszere: A feladatmegoldások egyenként legalább elégséges szintű teljesítése szükséges. Az érdemjegy kialakítása a 4 rész-tanulmányi teljesítmény egyszerű matematikai átlaga alapján történik.</p>			
A tananyag				
<p><i>Oktatási cél:</i> A felsőoktatásba belépő hallgatók felkészítése a hatékony és eredményes tanulási stratégiák elsajátítására. A személyes tanulási feltételrendszer feltárására építve (tanulásvizsgálat), az önszabályozó tanulás egyéni feltételrendszerének kialakítása. A tanulásra történő ráhangolódás-, a tanulás-, a tanulás-közbeni pihenés technikáinak elsajátítása. Az egyéni és a kooperatív tanulás készségeinek fejlesztése/ kialakítása. A tanulási nehézségek tudatos kezelése, a siker orientált tanulási attitűd formálása.</p>				
<i>Tematika:</i>				
Témakör				Óraszám
Előadások/Gyakorlatok:				
Bevezetés				1+2
Tanulás önszabályozása				1+2
A tanulás hatékonyságát befolyásoló külső és belső tényezők, a felsőoktatási tanulás kihívásai				1+2
Időmenedzsment, időgazdálkodás - a tanulási folyamat tervezése				1+2
A hatékony jegyzet- és vázlatkészítés a felsőoktatásban				1+2
Grafikus szervezők használatának lehetőségei, előnyei a tanulás során				1+2
Tanulási technikák és stratégiák				1+2
Memóriafokozó eljárások, praktikák, mnemotechnikák				1+2
A vizsgára való felkészülés és a sikeres vizsgázás fortélyai				1+2
A vizsgára való felkészülés és a sikeres vizsgázás fortélyai				1+2
Életvezetési kompetenciák, a mentálhigiénié karbantartásának lehetőségei,				1+2
Pályatervezés - életpálya-építés.				1+2
Félévközi követelmények				
AZ ELŐADÁSOK/TANTERMI ÓRÁK LÁTOGATÁSA KÖTELEZŐ!				
13. hét	Négy félévközi, előírt feladat egyéni kidolgozása és elektronikus úton történő benyújtása Moodle felületen, legkésőbb a félév 13. oktatósi hetében.			
A pótlás módja:	legkésőbb a 14.hét végéig beadhatók a hiányzó feladatok			
Aláírás feltétele:	Négy félévközi, előírt feladat egyéni kidolgozása és elektronikus úton történő benyújtása Moodle felületen, legkésőbb a félév 13. oktatósi hetében.			
<p>A félévközi jegy kialakításának módszere: A feladatmegoldások egyenként legalább elégséges szintű teljesítése szükséges. Az érdemjegy kialakítása a 4 rész-tanulmányi teljesítmény egyszerű matematikai átlaga alapján történik A teljesítés és a számonkérés követelményei az oktatás formájának módosulása függvényében változhatnak</p>				

Irodalom:	
Kötelező:	<p>Dinyáné Szabó Mariann (2014): Tanulásmódszertan. Semmelweis Egyetem, Budapest (TÁMOP-4.1.2 A1 és a TÁMOP-4.1.2 A2 könyvei), http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2011_0015_tanulasmodszertan/scorm_start.html</p> <p>Lantos Mihály (2017): Lépéselőny – Tanulj meg tanulni! Bioenergetic Kiadó,</p>
Ajánlott:	<p>Lantos Mihály (2015): Villámolvasás a gyakorlatban – Tanulj meg tanulni. Bioenergetic Kft. ISBN 9789639652101</p> <p>Lantos Mihály (2022): Hogyan vizsgázz sikeresen? Bioenergetic Kft. ISBN: 9789632915838</p> <p>Bócz Péter, Dobai Eszter, Kaszab László, Lantos Mihály (2020): Hatékony jegyzetelés Bioenergetic Kft ISBN: 9789632914961</p> <p>Oroszlány Péter (2004): Tanulásmódszertan: Tanácsok, módszerek, gyakorlatok a tanulási képesség fejlesztéséhez. Metódus-Tan, Budapest, ISBN 963-216-623-X</p> <p>Makó Ferenc (2015): Tanulásmódszertan. Budapest: Óbudai Egyetem TÁMOP-4.1.2 B2 Pályázat könyvei, http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002_tanulasmodszertan/adatok.html</p>