

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar				
Tantárgy neve és kódja: Önismeret és személyiségfejlesztés - AMVONISBNE				
Kreditérték: 3				
Nappali tagozat 2021/2022. tanévtől visszavonásig				
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: Szabadon választható tárgy (Bsc)				
Oktató:	Takács Éva		Tantárgyfelelős: Takács Éva	
Előtanulmányi feltételek:	-			
Heti óraszámok:	Előadás: -	Tantermi gyak.: 2	Laborgyakorlat:	Konzultáció:
Számonkérés módja (s,v,f):	Félévközi jegy			
A tananyag				
<i>Oktatási cél:</i> A tantárgy célja, hogy a hallgatók megismerkedjenek az önismeret fontosságával és az önismeret megszerzésére irányuló módszerekkel. A kurzus célja a személyiségtípusok bemutatása mellett a különböző személyiségfejlesztő módszerek elsajátítása, hiszen vannak olyan jellemvonásaink, melyek fejleszthetőek és ez hasznos a későbbi vállalati létünk során, valamint a csoportmunkában való részvétel esetén is.				
<i>Tematika:</i>				
Témakörök				Heti bontás
1. Személyiségpszichológia alapjai, alapfogalmak				2
2. Személyiségtípusok jellemzői				2
3. Személyiség megismerésére irányuló tesztek				2
4. Önismeret fontossága, az önismeret szintjei				2
5. Önismeretre irányuló tesztek, önismereti játékok				2
6. Személyiségfejlesztés fontossága, módszerei				2
7. A szeretetnyelvünk ismeretének fontossága				2
8. Az önismeret és a személyiség fontossága a pályaválasztás során				2
9. Az önismeret és a személyiségfejlesztés fontossága a vállalatok életében				2
10. Konfliktuskezelés, problémamegoldás a személyiségünk tükrében				2
11. Kommunikációs készség fejlesztési lehetőségei				2
12. 20 önismereti kérdés és válasz (személyiségfejlesztő tréning)				2
13. Zárthelyi dolgozat				2
Félévközi követelmények				
AZ ELŐADÁSOK LÁTOGATÁSA KÖTELEZŐ!				
A pótlás módja:	Írásbeli			
Aláírás feltétele:	1 db Zárthelyi dolgozat minimum 51%-os teljesítése (moodle teszt) + 2 házi dolgozat/feladat/ leadása a moodle rendszerben. Évközi jegy: 3 db megszerzett jegy átlaga.			
Irodalom:				
Kötelező:	Herendi Kata – Szabó Eszter Judit: 20 önismereti kérdés és válasz, Bookline, 2020 Takács Éva: Órai előadások anyaga (prezentációk)			
Ajánlott:	Koncz István- Dr. Kovács József: Önismereti sarokpontok (E-könyv, 2015) Szilágyi István: Önismeret és személyiségfejlesztés (Műszaki könyvkiadó, 2005) Charles S. Calver – Komlói Annamária: Személyiségpszichológia (Osiris Kiadó, 2006) Észbontó sorozat: Ismerd meg igazi önmagad! (Gemini, Budapest)			