

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					
Oktatási cél: 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 fejleszthetők és ez hasznos a későbbi vállalati létünk során, valamint a csoportmunkában való részvétel esetén is.					
Tematika:					
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 – Komlósi Annamária: Személyiségpszichológia (Osiris Kiadó, 2006) Észbontó sorozat: Ismerd meg igazi önmagad! (Gemini, Budapest)				