

## Tárgytematika / Course Description

### A léleknek idő kell

AKLB\_BHTM084

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Kövecsesné dr. Gősi Viktória

Félév / Semester: 2024/25/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 6/0/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

- A hallgatók önismeretének, érzelmi intelligenciájának fejlesztése, az érzelmi intelligencia részképességeinek megismerése, fejlesztésének lehetőségei a köznevelésben.
- A hallgatók szerezzenek elméleti ismereteket, közvetlen gyakorlati tapasztalatokat a tanulók érzelmi intelligencia fejlesztésének lehetőségeiről.
- A hallgatók felkészítése az érzelmi intelligencia fejlesztését célzó foglalkozások tervezésére módszertani kultúrájuk fejlesztésével.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Önismereti és társismereti játékok

Az érzelmi intelligencia értelmezése, részképesség területei

#### **Személyes kompetenciák**

Önismeret – emocionális tudatosság, pontos önértékelés, önbizalom

Önszabályozás – önkontroll, lelkiismeret, alkalmazkodás, találékonyság

Önmotiválás – ambíció, bevonódás, kezdeményezés, optimizmus

#### **Szociális kompetencia**

Szociális öntudat – empátia, asszertivitás, mások fejlődése, tolerancia,

## **Szociális készségek**

befolyás, kommunikáció, Leadership, a változás katalizátora, konfliktus menedzsment, kapcsolatépítés, együttműködés, csapatszellem

- A boldogság óra program célkitűzései, tématerületei, módszertani alapelvek a foglalkozások tervezésénél
- A hála gyakorlása
- Optimizmus
- Társas kapcsolatok
- Jó cselekedetek
- Elköteleződés egy cél mellett
- Megküzdési stratégiák
- Apró örömeik élvezete
- Megbocsátás gyakorlása
- Testmozgás, testi – lelki egészség
- Fenntartható boldogság

Mesék szerepe az érzelmi intelligencia fejlesztésében

---

### **SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD**

- A félév végi aláírás megszerzésének feltétele a foglalkozásokon való aktív részvétel és egy mini portfólió elkészítése, melynek részletes leírását a kurzus Moodle oldalán találhatják meg a hallgatók.
- A félév során 3 igazolt hiányzás megengedett.
- A félév tananyagátartalma kooperatív oktatási módszerekkel, tréning és coaching technikákkal kerül feldolgozásra. A félév végi aláírás megszerzésének feltétele a foglalkozásokon való aktív részvétel. A félév során 3 igazolt hiányzás megengedett.

---

### **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

Kádár Annamária (2012): Az érzelmi intelligencia fejlődése és fejlesztésének lehetőségei óvodás –és kisiskolás korban, Ábel Kiadó, Kolozsvár

Gilles Diederichs (2016): Érzelmi intelligencia, Bookline

Balázs László (2014): Érzelmi intelligencia a szervezetben és a képzésben 29 gyakorlat, Z Press,

Kövecsesné dr. Gósi Viktória (2023): Tanítás - tanulás a digitális korban Kihívások és módszertani megoldások. Xante Librarium Könyvkiadó és Kereskedelmi Kft, Biatorbágy. ISBN 978-615-82092-3-6 pp. 171 p.

Kövecsesné Gósi Viktória (2022). Alkotó-fejlesztő meseterápiás foglalkozások szerepe a pedagógussá válás folyamatában. In: Ambrusné Kéri Katalin; [et al.] (szerk.) 14th International Conference of J. Selye University: Pedagogical Sections. Komárno. Selye János Egyetem. pp 85-93. ISBN: 9788081224478

---

**AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL**