

## Tárgytematika / Course Description Lámpaláztréning

AKLS\_SSTM185

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Kóbor Krisztina

Félév / Semester: 2023/24/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 15/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy célja, hogy tréning formában készítse fel a résztvevőket olyan váratlan, rugalmasságot és kreativitást igénylő helyzetekre, melyekkel a vállalaton belüli és kívüli együttműködések során találkozhatnak. A tantárgy célja, hogy a résztvevők biztonságos, védett keretek közt találják meg és próbálják ki a maguk számára legjobban alkalmazható és leginkább testhez álló megoldásokat, technikákat a vállalati kommunikációban.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

1-2. óra: Résztvevők megismerése, csapatépítés.

3-5. óra: Saját kommunikációs és konfliktuskezelő stílus megismerése.

6-8. óra: Más bőrében... gyakorlatok.

9 - 11. óra: Rezilienciát fokozó gyakorlatok.

12 - 15. óra: Szituációk.

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

A kurzus folyamatos számonkérésű tárgy, ezért az aktív és alkotó részvétel az elfogadás feltétele. Ezen túl a tárgy keretében feladatként sorra kerülő szituációs gyakorlatokhoz minden résztvevő köteles hozzájárulni életszerű, saját példával szakterületéről, melyre megoldási módokat dolgoz ki és mutat be a többi résztvevő számára. A bemutatásra az utolsó foglalkozás során kerül sor. (A bemutatott példa a képzés zárásaként előírt portfólió elkészítésénél természetesen felhasználható.)

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Rudas J. (2013) Delfi örökösei Lélekben Otthon Kiadó, Bp.,

Rudas J. (2018) Javne örökösei Oriold és Társa Kft., Bp.,

Wellensiek, S. K. (2020) Reziliencia tréning Z-Press Kiadó, Bp.,

Kardos P. - Nyári G. (2004) Cigánylabirintus, Jonathan Miller, Bp.,

Stewart, I. - Joines, V. (1994) A TA-MA Bevezetés a korszerű tranzakcióanalízisbe, Grafit Kiadó, Bp.

---

## **AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL**