

## Tárgytematika / Course Description

### A léleknek idő kell

AKNB\_BHTM084

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Varga B. Árpád

**Félév / Semester:** 2021/22/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/2/0

**Tárgy féléves óraszám /**

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

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

- ✓ A hallgatók önismeretének, érzelmi intelligenciájának fejlesztése, az érzelmi intelligencia részképességeinek megismerése, fejlesztésének lehetőségei a köznevelésben.
- ✓ A hallgatók 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 örömök élvezete
- ✓ Megbocsátás gyakorlása
- ✓ Testmozgás, testi – lelki egészség
- ✓ Fenntartható boldogság

---

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

### Aláírás feltétele:

- ✓ A félév végi aláírás megszerzésének feltétele a foglalkozásokon való aktív részvétel. A félév során 3 igazolt hiányzás megengedett.
- ✓ A hallgatók szerezzenek elméleti ismereteket, közvetlen gyakorlati tapasztalatokat a tanulók érzelmi intelligencia fejlesztésének lehetőségeiről.
- ✓ Legyenek képesek a foglalkozások módszertani megtervezésére, a célok, feladatok, módszerek, eszközök összehangolt kiválasztására, az értékelésre.
- ✓ A félév tananyagtartalma 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.
- ✓ A félév végén a hallgatók egy önismereti naplót készítenek a tanórán egyeztetett szempontok szerint, melyet a moodle rendszerbe töltenek fel. (szelearning.sze.hu)

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

### Irodalomjegyzék:

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, Miskolc

Kövecsesné G. Viktória (2014): A „többszörös intelligencia területeinek” fejlesztése projektben, Katedra **a szlovákiai magyar pedagógusok és szülők lapja**, Katedra Alapítvány, Dunaszerdahely, Szlovákia 2014. március ISSN 1335-6445 20-22.o.

Kövecsesné dr. Gósi Viktória: A digitális korszak oktatásmódszertani kihívásai I., II., III., IV. Katedra **a szlovákiai magyar pedagógusok és szülők lapja**, Katedra Alapítvány, Dunaszerdahely, Szlovákia 2018. XXV/7.8.9.10, ISSN 1335-6445

***Segédanyagok gyakorlati példákkal a foglalkozások tervezéséhez:***

Bagdi Bella – Pof. dr. Bagdy Emőke (2017): Boldogságóra kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek 3-6 éveseknek, Mental Focus Kiadó, Bp.,

Bagdi Bella – Pof. dr. Bagdy Emőke (2017): Boldogságóra kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek 6-10 éveseknek, Mental Focus Kiadó, Bp.,

Bagdi Bella – Pof. dr. Bagdy Emőke (2017): Boldogságóra kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek 10-14 éveseknek, Mental Focus Kiadó, Bp.,

Bagdi Bella – Pof. dr. Bagdy Emőke (2017): Boldogságóra kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek 14-20 éveseknek, Mental Focus Kiadó, Bp.,

Kádár Annamária-Kerekes Valéria (2017): Mesepszichológia a gyakorlatban, Kulcslyuk Kiadó

Kaposi László-Lipták Ildikó-Mészáros Beáta (2008): Tanítási dráma, Educatio Társadalmi Szolgáltató Közhasznú Társaság Bp.

Jamie Walker (1995): Feszültségoldás az iskolában, Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.

Serena Rust (2017) Erőszakmentes kommunikáció, Bioenergetic Kiadó, Bp.

Eline Snel (2015): Ülj figyelmesen, mint egy béka Scolar Kiadó, Bp.

Dr. Paul E. Dennison-Gail E. Dennison: Észkapcsoló Agytorna (2009) Agykontroll Kft, Bp.

Pinczésné dr. Palásthy Ildikó(2003): Dráma, pedagógia, pszichológia, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen

Gönczy Károly- Varga Irén -Pintér István: Önismereti játékok gyűjteménye, Tanári kézikönyv, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen

Gönczy Károly: Önismereti játékok gyűjteménye 2. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen

Miskolcziné Borsos Anikó – Kissné Takács Erika: (2009) Játszunk együtt! Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen

Bagdy Emőke(2014): Relaxáció, megnyugvás, belső béke, Kulcslyuk Kiadó

Gary Chapman: Egymásra hangolva (2015), Az 5 szeretetnyelv, Harmat Kiadó, Budapest

Gary Chapman – Ross Campbell (2006): Gyerekekre hangolva, A gyerekek öt szeretetnyelve, Harmat Kiadó, Bp., 2006.

Kádár Annamária (2012): Mesepszichológia 1. Kulcslyuk Kiadó

Kádár Annamária (2014): Mesepszichológia 2. Kulcslyuk Kiadó

L. Stipkovits Erika (2015): Szeretettel sebezve, HVG Kiadó, Bp.

Oktató: Kövecsesné dr. Gősi Viktória