

## Tárgytematika / Course Description

### Problémamegoldó és kommunikációs tréning

ALPEPA4041

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Gróz Andrea

Félév / Semester: 2020/21/1

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:** A kurzus olyan elméleti ismereteket tanít meg és olyan gyakorlati képességeket alakít ki, amelyek birtokában a hallgatók képesek lesznek a problémák elemzésére, rendszerszemléletű megértésére, hatékony megoldására, továbbá hatékonyabban használni a problémák kapcsán alkalmazható kommunikációs technikákat.

**A tantárgy feladata:** A problémák beazonosítását és feltárását segítő technikák elsajátítása, a problémamegoldó képesség fejlesztése; a hatékony önérvényesítés, önismeret, a személyes hatékonyság fejlesztése kommunikációs eszközökkel.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

**A tantárgy témakörei:**

A probléma definiálása. A problémamegoldás és a kreativitás pszichológiai alapjai.

Problématípusok, a problémamegoldás általános terve, a problémamegoldás folyamata, a problémák beazonosítását és feltárását segítő technikák.

A kreativitás szerepe a problémamegoldásban, a kreatív személyiség, kreativitást fejlesztő gyakorlatok.

A problémamegoldás gyakorlati alapjai, problémamegoldó technikák alkalmazása.

A problémamegoldás kommunikációs eszközei. A kommunikáció elmélete és gyakorlata.

Az asszertivitással kapcsolatos elméleti és gyakorlati ismeretek.

Problémahelyzetek és megoldási ötletek feldolgozása hozott témák alapján.

Egyéni problémák, valós élethelyzetek önérvényesítő kommunikációval való megoldása.

---

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

**Követelmények:** Tevékeny részvétel a foglalkozásokon. Írásbeli beszámoló az előadások témaköre, illetve a megadott szakirodalom alapján.

**A félév zárása:** évközi jegy

---

## **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

### **Irodalom:**

Atkinson, R. L. - Atkinson, R. C. - Bem, D. J.: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 1999.

Bagdy Emőke – Telkes József: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Nemzeti Tankönyvkiadó, 1990.

Birkenbihl, V.F. : Kommunikációs gyakorlatok. Budapest, Trivium Kiadó, 2000.

R. Bolton : A kommunikáció művészete. Hogyan érvényesítsük magunkat, hogyan figyeljünk másokra, és hogyan oldjunk meg konfliktusokat. Budapest, 1989.

Buda Béla: A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei. Tankönyvkiadó, Budapest, 1988.

Buda Béla: Az önismeret problémája a mai társadalomban. TIT, Budapest, 1986.

C. C. Carver- M.F. Scheier: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2006.

Csapó, Benő: A képességek fejlődése és iskolai fejlesztése. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2003.

Csepeli György: Szociálpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2003.

Daniel Goleman: Érzelmi intelligencia. Háttér Kiadó, Budapest, 2008.

Eric Berne: Emberi játszmák. Gondolat Kiadó, Bp., 1984.

Forgács József : A társas érintkezés pszichológiája Kairosz Kiadó, Bp. 2005.

Forgács József : A társas én – Az önmegismerés szociálpszichológiája Kairosz Kiadó, Bp., 2006.

Moss G. : Az eredményes kommunikáció kézikönyve. Budapest: Bagolyvár Kiadó, 1989.

Peel M.: Kommunikációs készségek fejlesztése. Budapest: Trivium

Kiadó,1999.

Rudas János: Javne örökösei. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest, 2009.

Rudas János: Delfi örökösei. Gondolat Kiadó, Budapest, 1990.

Seifert,L. : Az asszertivitás, avagy az önérvényesítés fejlesztése. Budapest,

Human Telex Kft., 1994.

---