

## Tárgytematika / Course Description

### Személyiségfejlesztés

ALTPA1011

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Fehér Ágota Judit

**Félév / Semester:** 2022/23/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

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

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 9/0/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Alapvető önismereti technikák csoportszintű megismerése, önreflexió fejlesztése.

A csoportdinamika aktív megélése.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

#### I. Blokk

Szociometriás játékok.

A résztvevők ekkor még kevésbé ismerik egymást - kapcsolatfelvétel, kommunikációs módok és szituációk személyes megélése a résztvevői által.

Az óra végén verbális feldolgozás.

#### II. Blokk

A csoporton belül megindul a belső dinamika.

Ennek felerősítése mozgásos játékokkal.

Utána részletes megbeszélés.

#### III. Blokk

Kifejezetten páros, már a felépült bizalmi helyzetre alapozó gyakorlatok.

A csoport búcsúzik - elköszönés egymástól.

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

A tréning során mutatott nyitottság, kreatív aktivitás értékelése. Önreflektív képesség fejlődésének felmérése. A tréningen elhangzott alapvető pszichológiai fogalmak számonkérése.

Az értékelés 1-5-ig terjedő érdemjegyekkel történik.

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

#### **Tankönyvek, kötelező irodalom:**

Buda B. & Füredi J. (szerk).(1989). *A neurosis változó arca*. Budapest: Medicina Kiadó.

#### **Ajánlott irodalom:**

Riemann F. (1998). *A szorongás alapformái*. Budapest: Háttér Kiadó.

Fromm E. (1993). *A szeretet művészete*. Budapest: Háttér Kiadó.

Csíkszentmihályi M. (2013). *Flow. Az áramlat*. Budapest: Akadémiai Kiadó.