

Tárgytematika / Course Description

Stressz- és veszteségkezelés és a burnout prevenció

LGS_RT056_1

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Somogyi Angéla

Félév / Semester: 2023/24/2

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 12/0/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A hallgató ismerje meg a stressz fogalmát, szakaszait, a stresszorokat, az életesemények és a stressz összefüggéseit, a stressz hatását a szervezetre, a stressz újabb felfogását, a stresszcsoökkentés módszereit, a veszteségkezelés fogalmát és eszközeit, a burnout fogalmát és megelőzésének eszközeit, a stressz, coping, mindset és reziliencia összefüggéseit

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

1.hét	A stressz fogalma, a stressz szakaszai, stresszorok, életesemények és a stressz kapcsolata
2.hét	A stressz biológiája és hatása a szervezetre, a stressz újabb felfogása, stresszcsoökkentés eszközei
3.hét	Veszteségkezelés, burnout és a burnout megelőzése
4.hét	Stressz, megküzdés, mindset és reziliencia

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Félévközi beadandó és/vagy vizsga

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom	Kaye, M. (2018). Stressz. A feszültségoldás				
-------------------	---	--	--	--	--

	Lajkó, K. (2002). A stresszcsök- kentő viselkedés. Budapest: Medicina				
	Bergner, T. (2012). Burn out-A kiegészítő megelőzése. Miskolc: Z-Press				
Ajánlott irodalom	Kiss, Sz. (2018). A stressz biológiája. Magister XV I. 3. szám				
	Dweck, C. (2015). Szemléletváltás Budapest: HVG				

AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL