

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	<b>Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár</b>
1.2 Kar	<b>Pszichológia és Neveléstudományok Kar</b>
1.3 Intézet	<b>Alkalmazott Pszichológia Intézet</b>
1.4 Szakterület	<b>Pszichológia</b>
1.5 Képzési szint	<b>Mesteri képzés</b>
1.6 Szak / Képesítés	<b>Pszichológiai tanácsadás és beavatkozás</b>

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	<b>Szakmai gyakorlat 1</b>						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve							
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	<b>Dr. János Réka, adjunktus</b>						
2.4 Tanulmányi év	I	2.5 Félév	I	2.6. Értékelés módja	Gyakorlati	2.7 Tantárgy típusa	DS

### 3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1 Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás		3.3 szeminárium/labor	4
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	56	melyből: 3.5 előadás		3.6 szeminárium/labor	56
A tanulmányi idő elosztása:					
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					2
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepenvaló további tájékozódás					0
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					10
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					0
Más tevékenységek: .....					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	14				
3.8 A félév össz-óraszama	70				
3.9 Kreditszám	3				

### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	•
4.2 Kompetenciabeli	•

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	•
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	•

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<p>K.1. A stresszkezelés, teljes tudatosság tárgykörébe tartozó alapfogalmak és az alapvető elméletek alkalmazási lehetőségeinek megismerése</p> <p>K.2. A tanácsadási beavatkozások alkalmazásának képessége</p> <p>K.3. A tanácsadási kapcsolat/szövetség kialakításának képessége</p>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A szakmai feladatok elvégzésének képessége, a deontológiai tiszteletben tartásának körülményei közepette</li> <li>• A hatékony szakmai tevékenység eljárásainak alkalmazása az adott szervezési feltételek körülményei közepette</li> <li>• A folytonos képzés iránti szükségletek önértékelésének képessége, annak érdekében, hogy a szakmai kompetenciáknak a szociális körülmények dinamikájához való alkalmazkodása biztosítva legyen</li> </ul>

## 7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<p>A mindfulness alapú beavatkozások alapjainak megismerése</p> <p>A főbb mindfulness fejlesztését célzó technikák megismerése és gyakorlati alkalmazása</p>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tanácsadási kapcsolat megteremtési készségének kifejlesztése</li> <li>• Az elméleti ismeretek alkalmazása a tanácsadási gyakorlatban a pszichológiai problémák mögött meghúzódó pszichés mechanizmusok megértése és befolyásolása céljából</li> <li>• A teljes tudatosság fejlesztését célzó beavatkozások hatékonyságára vonatkozó tudományos kutatások eredményeinek ismerete, és kritikus szemlélete</li> <li>• A tanácsadási beavatkozások stratégiájának kidolgozását megalapozó elvek hatékony alkalmazásának képessége</li> <li>• A teljes tudatosságon alapuló beavatkozások alkalmazásának képessége gyerekek esetén</li> <li>• A tanácsadási beavatkozások hatékonysága felmérésének képessége</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Gyakorlat	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A mindfulness alapú beavatkozások kontextusba való helyezése	Bemutató és csoportos megbeszélés	
2. A mindfulness alapú beavatkozások	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	

hatékonysága		
3. A mindfulness alapú beavatkozások és a stressz	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	
4. A mindfulness készségek fejlesztése: Megfigyelés	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	
5. A mindfulness készségek fejlesztése: Leírás	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	
6. A mindfulness készségek fejlesztése: Eltávolodás	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	
7. A mindfulness készségek fejlesztése: Együttérzés	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	
8. A mindfulness készségek fejlesztése: Teljesen tudatos cselekvések	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	
9. A mindfulness készségek alkalmazása: Mindennapi segítők	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	
10. A mindfulness készségek alkalmazása: Rutinok	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	
11. A mindfulness készségek alkalmazása: Szociális kapcsolatok	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	
12. A mindfulness készségek alkalmazása: A hatékony dolgozó	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	
13. A mindfulness készségek fejlesztése gyerekeknél – specifikus technikák	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	
14. A mindfulness készségek fejlesztését célzó applikációk	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	

### **Kötelező Irodalom**

Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). *Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy*. New Harbinger Publications, Inc.

Strosahl, K. D. & Robinson, P.J. (2015). *In This Moment. Five steps to transcending stress using mindfulness and neuroscience*. New Harbinger Publications, Inc.

Zinn, J.-K. (2016). *Mindfulness for Beginners. Reclaiming the present moment – and your life*. Sounds True Inc.

### **9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.**

- Colegiul Psihologilor din România, a Codului deontologic al profesiei de psiholog cu drept de liberă practică ( [www.alegericpr.ro](http://www.alegericpr.ro)) și al **Procedurilor de atestare în conformitate cu Normele metodologice de aplicare a Legii 213/2004**
- Registrul Național al Calificărilor din învățământul Superior (<http://www.rncis.ro>)
- Clasificarea Ocupațiilor din România (<http://www.mmuncii.ro/>)
- European Association for Psychotherapy (<http://www.europsyche.org>)
- European Federation of Psychologists Associations (<http://www.efpa.eu/>)

## 10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.5 Szeminárium / Labor	Részvétel a gyakorlati tevékenységeken, jegyzőkönyvek	Portfólió	30%
	A gyakorlatok otthoni alkalmazása	Portfólió	30%
	A gyakorlatok alkalmazása egy klienssel	Portfólió	40%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<p><b>A labor tevékenységeken való részvétel 80%-a kötelező!</b></p> <p><b>A félév közbeni feladatok vizsgaidőszakban, pótvizsgaidőszakban és pót-pótvizsga időszakban nem pótolhatóak.</b></p> <p>Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre vagy pót-pótvizsgára jelentkeznek, <b>minden tantárgyi követelménynek (jelenlét, parciális, feladatok, projektek stb.)</b> eleget kell tenniük.</p> <p>Az oktatás formája: az előadások 50 %-a és a szemináriumok 15%-a online szinkron formában valósul meg.</p>			

Kitöltés dátuma

2022.09.07.

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

Dr. János Réka, adjunktus



Intézeti jóváhagyás dátuma

2022.10.03

Intézetigazgató

dr. Kotta Ibolya adjunktus

