

## 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>Alapképzés, BA</b>
1.6 Szak / Képesítés	<b>Pszichológia – magyar nyelven</b> <b>Pszichológus/Képesítés kód: L060080010</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>Drd. Póka Tünde</b>						
2.4 Tanulmányi év	II	2.5 Félév	III.	2.6. Értékelés módja	K.	2.7 Tantárgy típusa	DS

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

3.1 Heti óraszám	2	melyből: 3.2 előadás		3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	28	melyből: 3.5 előadás		3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepenvaló további tájékozódás					5
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					25
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					0
Más tevékenységek: .....					
3.7 Egyéni munka össz-óraszám	42				
3.8 A félév össz-óraszám	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><b>C5. Oktatás és képzés</b>  <i>Tanulási eredmények:</i></p> <p>2. A végzett hallgató képes meghatározni a szakmai korlátait és képes biztosítani a személyes fejlődést/optimalizálást.</p> <p>3. A végzett hallgató ismereteket szerez az önismeret és a személyes fejlődés lényeges aspektusairól.</p> <p>4. A végzett hallgató új önismereti készségekre tesz szert, amelyek segítségével képes a képzési program teljesítésének nehézségeit minimalizálni.</p>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<p>• <b>Személyes és szakmai fejlődés</b>  <i>Tanulási eredmények:</i></p> <p>1. A végzett hallgató képes a tanulási folyamat során elsajátított ismeretek, készségek, értékek és attitűdök megfelelő kiválasztására, kombinálására és megfelelő felhasználására.</p> <p>3. A végzett hallgató képes azonosítani és kritikusan elemezni saját erősségeit és tanulási lehetőségeit.</p>

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az általános és szakterülethez tartozó fogalmak, elméletek és alapvető módszerek ismerete és megértése; ezeknek megfelelő használata a szakmai közlésben</li> <li>• Az alapismereteknek az általános területhez tartozó különböző típusú fogalmak, helyzetek, folyamatok, tervek, stb. megmagyarázására és értelmezésére való használata</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az önismeret fejlődése az elme működésének megértése által</li> <li>• Az önismeret fejlődése az érzelmek működésének megértése által</li> <li>• Mindfulness készségek fejlesztése</li> <li>• Az együttérző motiváció fejlesztése</li> <li>• Az érzelmi szabályozás fejlesztése</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Gyakorlat	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Miért van szükségünk együttérzésre? - A trükkös elme	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
2. Miért van szükségünk együttérzésre? - A kontrollunkon kívül álló minket formáló tapasztalatok	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
3. Miért van szükségünk együttérzésre? - Érzelmek megértése	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
4. Az együttérzés megértése	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
5. Kapacitásépítés - Figyelem és Mindfulness	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
6. Kapacitásépítés - A megnyugtató rendszer fejlesztése	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
7. Az együttérző én fejlesztése	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	

8. Az együttérző elme irányítása - Mások iránti együttérzés	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
9. Az együttérző elme irányítása - A másoktól jövő együttérzés megtapasztalása	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
10. Az együttérző elme irányítása - Önegyüttérzés	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
11. Az együttérző elme alkalmazása gyakori nehézségekkel szemben – többszörös én	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
12. Az együttérző elme alkalmazása gyakori nehézségekkel szemben – önkritika	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
13. Az együttérző elme alkalmazása gyakori nehézségekkel szemben – szégyen	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	
14. Az együttérző elme fenntartása	Egyéni-, kiscsoportos munka és frontális megbeszélés	

### Javasolt szakirodalom

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. New Harbinger Publications, Inc.

Irons, C. & Beaumont, E. (2017). *The compassionate mind workbook. A step-by-step guide to developing your compassionate self*. Robinson

Welford, M. (2013). *The power of self-compassion. Using compassion-focused therapy to end self-criticism and build self-confidence*. New Harbinger Publications, 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		40%
	A gyakorlatok otthoni alkalmazása - Portfólió	Tartalmi elemzés	60%

#### 10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

Az igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az összóraszám legfeljebb 15%-a lehet (14 jelenlétből jelenlétből max. 3-szor lehet hiányozni).

**A félév közbeni feladatok vizsgaidőszakban, pótvizsgaidőszakban és pót-pótvizsga időszakban nem pótolhatóak.**

Azoknak a hallgatóknak, akik nyílt szesszióra, pótvizsgára, jegyemelésre vagy pót-pótvizsgára jelentkeznek, **minden tantárgyi követelménynek (jelenlét, parciális, feladatok, projektek stb.)** eleget kell tenniük.

Kitöltés dátuma

2022.09.07.

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

Drd. Póka Tünde



Intézeti jóváhagyás dátuma

2022.10.03

Intézetigazgató

Dr. Kotta Ibolya adjunktus

