

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

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

2. A tantárgy adatai

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

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

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 terepen való 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-óraszám	14				
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

Szakmai kompetenciák	<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>
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • A szakmai feladatok elvégzésének képessége, a deontológiai tiszteletben tartásának körülményei közepette • A hatékony szakmai tevékenység eljárásainak alkalmazása az adott szervezési feltételek körülményei közepette • A folytonos képzés iránti szükségletek önértékelésének képessége, annak érdekében, hogy a szakmai kompetenciáknak a szociális körülmények dinamikájához való alkalmazkodása biztosítva legyen

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"> - A tanácsadási kapcsolat megteremtési készségének kifejlesztése - Az elméleti ismeretek alkalmazása a tanácsadási gyakorlatban a pszichológiai problémák mögött meghúzódó pszichés mechanizmusok megértése és befolyásolása céljából - A teljes tudatosság fejlesztését célzó beavatkozások hatékonyságára vonatkozó tudományos kutatások eredményeinek ismerete, és kritikus szemlélete - A tanácsadási beavatkozások stratégiájának kidolgozását megalapozó elvek hatékony alkalmazásának képessége - A teljes tudatosságon alapuló beavatkozások alkalmazásának képessége gyerekek esetén - A tanácsadási beavatkozások hatékonysága felmérésének képessége

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 hatékonysága	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos megbeszélés	
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	Egyéni és páros gyakorlatok, csoportos	

cselekvések	megbeszélés	
9. A mindfulness készségek alkalmazása: Mindennapi segítő	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). <i>Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy.</i> New Harbinger Publications, Inc.		
Strosahl, K. D. & Robinson, P.J. (2015). <i>In This Moment. Five steps to transcending stress using mindfulness and neuroscience.</i> New Harbinger Publications, Inc.		
Zinn, J.-K. (2016). <i>Mindfulness for Beginners. Reclaiming the present moment – and your life.</i> Sounds True Inc.		

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

A javasolt gyakorlati témák a pszichológia alap- és alkalmazott kutatásának aktuális témái, és megközelítésük e tudományágban a szakirodalom legújabb eredményeire épülnek. A tantárgyak alkalmazásai a munkaerőpiacon igényelt és a szakmai közösségek normái szempontjából releváns főbb fogalmakra is kiterjednek.

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>A labor tevékenységeken való részvétel 80%-a kötelező!</p> <p>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.</p> <p>Az oktatás formája: az előadások 50 %-a és a szemináriumok 15%-a online szinkron formában valósul meg.</p> <p>A megszerzett kompetenciák elismerése a kolozsvári UBB szabályzatának és alapszabályzatának, valamint a Pszichológia és Neveléstudományi Kar szabályzatának megfelelően történik, a kari titkárságra benyújtott kérelem alapján. A kérelemhez csatolni kell a megszerzett kompetenciák alátámasztására és az átfedés mértékére vonatkozó dokumentumokat az illető tantárgyak és a Szakmai gyakorlat I között.</p>			

Kitöltés dátuma

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

2022.09.07.

Dr. János Réka, adjunktus



Intézeti jóváhagyás dátuma

Intézetigazgató

dr. Kotta Ibolya adjunktus

