

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	Klinikai pszichológia: Kiértékelés és Beavatkozás

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	PMM202 - Életvezetés coaching						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Kanyaró (Szabó) Kinga adjunktus						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Kanyaró (Szabó) Kinga adjunktus						
2.4 Tanulmányi év	I	2.5 Félév	4	2.6. Értékelés módja	E, VP	2.7 Tantárgy típusa	DS

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

3.1 Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	4 8	melyből: 3.5 előadás	2 4	3.6 szeminárium/labor	24
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					40
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					24
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					40
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	108				
3.8 A félév össz-óraszama	156				
3.9 Kreditszám	7				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	<ul style="list-style-type: none"> • Klinikai pszichológia és egyéni és csoportos pszichoterápia • Pszichodiagnosztika és pszichológiai értékelés • A kognitív-viselkedési beavatkozás technikái
4.2 Kompetenciabeli	<ul style="list-style-type: none"> • Ismeri a pszichológiai beavatkozásokra vonatkozó alapelveket és egyéni és csoportos technikákat • Ennek eléréséhez szabványosított eszközöket használ a klinikai pszichodiagnózisban • Megkülönbözteti és alkalmazza a pszichoterápiára jellemző kognitív viselkedéses intervenciók technikákat

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> ● Tanterem ● Vetítő ● Számítógép / laptop ● Internet hozzáférés ● Nyomtató / fénymásoló és papír ● Oktatási videó anyag ● Hozzáférés a nemzetközi adatbázisokhoz
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> ● Tanterem ● Vetítő ● Számítógép / laptop ● Internet hozzáférés ● Nyomtató / fénymásoló és papír ● Oktatási videó anyag ● Hozzáférés a nemzetközi adatbázisokhoz

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<p>C3. Szakértelem felhasználása az egészséggel és betegségekkel kapcsolatos beavatkozásban / segítségnyújtásban / pszichológiai tanácsadásban</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A végzett hallgató klinikai pszichológiai beavatkozást és elsődleges tanácsadást tervez gyermekeknél és felnőtteknél, az egyén, pár, család, csoport/szervezet szintjén, az egészséggel és betegséggel kapcsolatos pszichológiai tényezők figyelembevételével. ● A végzett hallgató képes megfogalmazni a pszichológiai beavatkozás üléseinek következtetéseit. ● A végzett hallgató képes írásos beszámolót írni a találkozóról és a pszichológiai beavatkozás folyamatáról. ● A végzett személy képes szakmai kapcsolatot kialakítani a támogatott személlyel, alkalmazza a kommunikációs készségeket és az aktív hallgatást, empátikus hozzáállást tanúsít. ● A végzett hallgató képes multidiszciplináris csapatokban dolgozni, más szakemberekkel együtt.
Transzverzális kompetenciák	<p>Személyes és szakmai fejlődés</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A végzett hallgató képes a tanulási folyamat során elsajátított ismeretek, készségek, értékek és attitűdök megfelelő kiválasztására, kombinálására és megfelelő felhasználására. ● A végzett hallgató rendelkezik a szakmai helyzetek eredményes megoldási készségeivel. ● A végzett hallgató képes azonosítani és kritikusan elemezni saját erősségeit és tanulási lehetőségeit. ● A végzett hallgató rendelkezik a szakmai tevékenység reflektív elemzésének képességével és képes felmérni saját képzési igényeit. ● A végzett hallgató képes önállóan tanulni, és részt vesz az egész életen át tartó tanulásban. ● A végzett hallgató ismeri és alkalmazza az e-learning platformokat, a kevert tanulási stratégiákat és a nemzetközi adatbázisokat a személyes és szakmai fejlődés céljából.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> ● A hallgatók megismerkednek a coaching alapjaival.
--------------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • A hallgatók elsajátítják a kognitív coaching megközelítés elméleti és gyakorlati vonatkozásait az egyes pszichés zavarok kognitív modelljét valamint a kognitív szempontú állapotfelmérés (ún. kognitívdiagnosztika) alapelveit.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • A területre vonatkozó szaknyelven megfelelően alkalmazni az elveket, elméleteket és alapvető módszereket, a kognitív coaching területén • A coachingra jellemző modellek szerkesztése a főbb elméleti és kísérleti megközelítések felhasználásával • A kognitív coaching alap főbb paradigmáinak és módszertani irányzatoknak a leírása • A coachingban jelenlevő tudományos alapokra épülő prevenciók és beavatkozási tervek kidolgozása • A probléma helyzetek megoldása többszintű elemzés alapján, a megoldások és/vagy alternatívák felméréseivel • A coaching szerepének megértése a személyes és szakmai fejlődésben

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bevezetés a coachingban. Meghatározás, elméleti alapok	Interaktív előadás, problématisztálás és multimédiás eszközök alkalmazása, esettanulmányok elemzése	
2. Fejlesztési beavatkozások: meghatározás és differenciálás.	Interaktív előadás és multimédiás eszközök alkalmazása	
3. A coaching fő megközelítései	Interaktív előadás és multimédiás eszközök alkalmazása	
4. A coaching folyamat felépítése és szakaszai	Interaktív előadás és multimédiás eszközök alkalmazása, esettanulmányok elemzése	
5. A coaching típusai: személyes coaching és szervezeti coaching	Interaktív előadás és multimédiás eszközök alkalmazása, esettanulmányok elemzése	
6. Alapvető készségek a coachingban	Interaktív előadás és multimédiás eszközök alkalmazása, esettanulmányok elemzése	
7. A coaching kapcsolat	Interaktív előadás és multimédiás eszközök alkalmazása, esettanulmányok elemzése	
8. Kognitív értékelés viselkedés-tanácsadás és konceptualizálás a coachingban	Interaktív előadás és multimédiás eszközök alkalmazása, esettanulmányok elemzése	

9. A változás generálását elősegítő tényezők	Interaktív előadás és multimédiás eszközök alkalmazása, esettanulmányok elemzése	
10. Megoldás fókuszú rövid idejű coaching	Interaktív előadás és multimédiás eszközök alkalmazása, esettanulmányok elemzése	
11. Kognitív-viselkedéses coaching	Interaktív előadás és multimédiás eszközök alkalmazása, esettanulmányok elemzése	
12. Akció központú coaching	Interaktív előadás és multimédiás eszközök alkalmazása, esettanulmányok elemzése	

Kötelező könyvészet

Bernard, M. E. B. (2018). Rationality in Coaching. In M.E.B. Bernard & O.A. David (Eds.), *Coaching for Rational Living. Theory, Techniques and Applications*. New York: Springer Press.

Gyllensten, K. (2018). The Coach-Coachee Relationship. In M.E.B. Bernard & O.A. David (Eds.), *Coaching for Rational Living. Theory, Techniques and Applications*. New York: Springer Press.

Dryden, W. (2018). A Step-Based Framework for Practice. In M.E.B. Bernard & O.A. David (Eds.), *Coaching for Rational Living. Theory, Techniques and Applications*. New York: Springer Press.

Dryden, W. (2018). Life coaching. In M.E.B. Bernard & O.A. David (Eds.), *Coaching for Rational Living. Theory, Techniques and Applications*. New York: Springer Press.

Kelló É. (2014). Coaching alapok és irányzatok, Budapest: Akadémiai kiadó

Ajánlott könyvészet

Backhirova, T., Cox, E., și Clutterbuck, D. (2010). Introduction. În Cox, E., Backhirova, T., și Clutterbuck, D. (Eds.). *The Complete Handbook of Coaching*. London: SAGE Publications Ltd.

Bernard, M. E. & David, O. A. (2018). Coaching for Rational Living. Theory, Techniques and Applications. New York: Springer Press.

David, O. A., & Bernard, M. E. B. (2018). Coaching for Rational Living: Rational-Emotive Cognitive-Behavioral Perspectives. In M.E.B. Bernard & O.A. David (Eds.), *Coaching for Rational Living. Theory, Techniques and Applications*. New York: Springer Press.

David, D. (2008). O perspectivă cognitiv-comportamentală asupra psihologiei muncii și organizațiilor. Sistem de coaching CBT, în DiMattia, D. *Coaching cognitiv-comportamental în organizații; Antrenamentul eficienței raționale*. Cluj-Napoca: Editura ASCR.

Grant, A. M. (2005). What is evidence-based executive, workplace and life coaching? In: Cavanagh M., Grant A M., Kemp T. (Eds). *Evidence-Based Coaching Volume 1: Theory, Research and Practice from the Behavioural Sciences*. Bowen Hills, QLD: Australian Academic Press, 2005: 1-13.

Grant, A. M. (2012). An integrated model of goal-focused coaching: An evidence-based framework for teaching and practice. *International Coaching Psychology Review*, 7(2), 146-165.

Jones, R. J., Woods, S. A., & Guillome, Y. R. F. (2015). The effectiveness of workplace coaching: A meta-analysis of learning and performance outcomes from coaching. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*.

Williams, H., Edgerton, N. și Palmer, S. (2010). Cognitive Behavioral Coaching. În Cox, E., Backhirova, T., și Clutterbuck, D. (Eds.). *The Complete Handbook of Coaching*. London: SAGE Publications Ltd.

Neenan, M. (2008). From cognitive behavioural therapy (CBT) to cognitive behavioural coaching (CBC). *Journal of Rational-Emotive and Behavioral Psychotherapies*, 26, 3-15.

Neenan, M., și Palmer, S. (Eds.). (2012). *Cognitive behavioural coaching in practice : an evidence based approach*. London: Routledge

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	
1. A coaching szakember szerepe. Etikai standardok.	Csapatmunka, Alkalmazások, Egyéni projektek, Esettanulmány elemzések	
2. A coaching tudományosan megalapozott megközelítései	Csapatmunka, Alkalmazások Egyéni projektek, Esettanulmány elemzések	
3. Alapvető készségek a coachingban	Csapatmunka, Alkalmazások Egyéni projektek, Esettanulmány elemzések	
4. Coaching kompetenciák fejlesztésében résztvevő folyamatok	Csapatmunka, Alkalmazások Egyéni projektek, Esettanulmány elemzések	
5. Értékelés és konceptualizálás a coachingban	Csapatmunka, Alkalmazások Egyéni projektek, Esettanulmány elemzések	
6. Coaching folyamatában használat modellek	Csapatmunka, Alkalmazások Egyéni projektek, Esettanulmány elemzések	
7. Megoldás fókuszú rövid idejű. Modellek és eszközök.	Interaktív előadás, csapatmunka, egyéni projektek, ötletbörze, esettanulmány elemzések és nevelő filmek megtekintése.	
8. Kognitív-viselkedéses coaching: Modellek és eszközök.	Csapatmunka, Alkalmazások Egyéni projektek, Esettanulmány elemzések	
9. Akció központú coaching: Modellek és eszközök.	Csapatmunka, Alkalmazások Egyéni projektek, Esettanulmány elemzések	
10. Szervezeti coaching. Modellek és eszközök.	Csapatmunka, Alkalmazások Egyéni projektek, Esettanulmány elemzések	
11. Egyéb alkalmazásai a kognitív viselkedéses coachingnak.	Csapatmunka, Alkalmazások Egyéni projektek, Esettanulmány elemzések	
12. Új prespektívák a coaching kutatásában, tudományos megközelítésben	Csapatmunka, Alkalmazások	

Kötelező könyvészet

Ammentorp, J., Uhrenfeldt, L., Angel, F., Ehrensvärd, M., Carlsen, E. B., & Kofoed, P.-E. (2013). Can life coaching improve health outcomes? – A systematic review of intervention studies. *BMC Health Services Research*, 13, 428. <http://doi.org/10.1186/1472-6963-13-428>

Grant, A. (2011). Is it time to REGROW the GROW model? Issues related to teaching coaching session structures. *The Coaching Psychologist*, 7(2), 118-126.

Ives, Y. (2008). What is 'Coaching'? An Exploration of Conflicting Paradigms. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6(2), 1-14.

Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. (2014). Does coaching work? A metaanalysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 1-18.

Ajánlott könyvészet

Broder, M. S. (2012). *Stage climbing: The Shortest Path to Your Highest Potential*. Philadelphia: MPA Publications.

Freeman, A. (2016). Life Coaching from an Evidence-Based Perspective: an Interview with Oana David. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, Special issue on Life Coaching*, 16(1).

David, O. A. & Breitmeyer, A. (2016). Life coaching: Introduction to Special Issue. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, Special issue on Life Coaching*, 16(1), 1-2.

David, O. A., Matu, A., Pintea, S., Cotet, C., și Nagy, D. (2014). Cognitive-Behavioral Processes Based on Using the ABC Analysis by Trainees' for Their Personal Development. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 32(3), 198-215. doi: 10.1007/s10942-014-0189-0

Hasznos linkek

International Coaching Institute: <http://www.international-coaching.org>

International Association for Cognitive Behavioral Coaching; <http://www.international-coaching.org/iacbc>

International Coach Federation: ICF; <http://www.coachfederation.org/>

The European Coaching Federation; <http://www.eucf.org/>

Autoritatea Națională pentru Calificări <http://www.anc.edu.ro>

Központok

International Coaching Institute <http://www.international-coaching.org>

Institute of Coaching, Harvard Medical School <http://www.instituteofcoaching.org/>

Coaching Psychology Unit, University of Sydney <http://www.psych.usyd.edu.au/coach/>

British Psychological Society, Special Group in Coaching <http://www.sgcp.org.uk/>

Folyóiratok

Journal of Evidence-Based Psychotherapies, Special issue on Life Coaching

<http://jebp.psychotherapy.ro/category/vol-xvi-no-1-2016/>

Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, Volume 34, Issue 4, December 2016, Special issue REBT In Coaching <https://link.springer.com/journal/10942/34/4/page/1>

Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy special issue Executive Coaching and REBT: Some Comments from the Field <http://www.springerlink.com/content/q48265n726x1p766/> Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice <http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17521882.asp>

International Coaching Psychology Review (ICPR)

http://www.sgcp.org.uk/sgcp/publications/international-coaching-psychology-review/international-coaching-psychology-review_home.cfm

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

- A Romániai Pszichológusok Kollégiuma, a szabadalommal rendelkező Pszichológusok Deontológiai Kódexe (www.copsi.ro) és a 213/2004-es Törvény alkalmazási feltételeiben megfogalmazott elismerési eljárásoknak megfelelően
- A Felsőoktatási Szakosodások Nemzeti Besorolása (<http://www.rncis.ro>)
- A Romániai Foglalkozási Besorolás (<http://www.mmuncii.ro/>)

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4. Előadás	Az előadás anyagának ismerete	Írásbeli vizsga.	60%
10.5 Szeminárium / Labor	Az ismeretek alkalmazása egy csoportos projekt keretén belül	Csoportos projekt	40%

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei

- Ha a félévi írásbeli vizsgán nem kapja meg az átmenő jegyet (5,00), akkor nem megy át a vizsgán, még akkor sem, ha a 10.5 pontban megjelölt előírásoknak eleget tett
- Az óralátogatási kötelezettségeket (min. 85%) elmulasztó hallgató vizsgáról való kizárással büntetendő
- A gyakorlati órák (laboratórium, gyakorlat, projekt stb.) esetében bepótolandó igazolt vagy igazolatlan hiányzások maximális hányada az összóraszám legfeljebb 15%-a lehet (14 jelenlétből maximum 3-szor lehet hiányozni. Azoknak a diákoknak, akik újra felveszik a tantárgyat, az aktuális tantárgyi követelményeknek eleget kell tenniük
- A vizsgán való csalás, vagy csalási kísérlet az egyetemről való kizárással sújtandó.

Kitöltés dátuma

2021.10.01.

Előadás felelőse

Dr. Kanyaró (Szabó) Kinga adjunktus

Szeminárium felelőse

Az intézeti jóváhagyás dátuma

2021.10.01.

Intézetigazgató

Dr. Kiss Szidónia docens