



**PÁZMÁNY**

Pázmány Péter Katolikus Egyetem  
Bölcsészeti és Társadalomtudományi Kar

## Pszichológiai Intézet

Intézményi azonosító: FI79633  
1088 Budapest, Mikszáth tér 1.

<i>A tantárgy címe:</i> <b>Képesség- és személyiségfejlesztő csoport</b>	<i>A tantárgy kódja:</i> <b>BBNPS04700-7</b> <b>BBNPS04700-8</b>	<i>Félév:</i> <b>2024/25/1</b>
<i>Tantárgy típusa:</i> <b>Gyakorlat</b>	<i>Óraszám:</i> <b>heti 2</b>	<i>Kreditek száma:</i> <b>2</b>
<i>Oktató neve:</i> <b>DR. DURUGY ANDRÁS</b>		

### TANTÁRGY CÉLJA

A tréning célja az önismeret és a kommunikáció fejlesztése egyéni és csoportos gyakorlatokon keresztül. A rövid elméleti ismertető után a hallgatók tapasztalatszerzéssel tudják elsajátítani az új ismereteket. A csoportmunka során egymás felé is nyitnak, ami által új nézőpontokat tudnak megismerni. A reális önismeret alapul szolgál az egészséges önbizalomhoz, mely megfelelő eszközökkel kiegészülve lehetővé teszi az eredményes, kooperatív önérvényesítés elsajátítását. További előny, hogy az együttműködés által jó kapcsolat alakul ki közöttük, ezzel is segítve az egyetemi világba való beilleszkedést.

### KURZUSTEMATIKA / TANTÁRGY LEÍRÁSA

- Bemutatkozás, ismerkedés
- Önismeret definíciója és célja
- Önismeret fejlesztése egyéni, rajzos feladatokkal
- Önismeret fejlesztése a személyközi kapcsolatok segítségével
- DISC modell elméletben és gyakorlatban
- Kommunikációs stílusok elméletben és gyakorlatban; asszertivitás kérdőív
- Programzárás, összegzés, élménymegosztás, hallgatók pozitív üzenetei egymásnak

### SZÁMONKÉRÉS (ÉRTÉKELÉS, KÖVETELMÉNYEK)

- Jelenlét
- A kurzus elején megbeszélte csoportszabályokhoz való igazodás (időtartás, kölcsönös tisztelet, titoktartás)
- Aktív részvétel

### KÖTELEZŐ IRODALOM

-

### AJÁNLOTT IRODALOM

Rudas, J. (2016). Delfi örökösei. Oriold és Társai Kiadó, Budapest.