

SEMMELWEIS EGYETEM
Egészségügyi Közszolgálati Kar



Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak
2023-2024

Mintatanterv és tanulmányi tájékoztató

Budapest, 2023.

Tartalom

1	Intézményi keret és elérhetőség	3
2	Általános információk.....	3
3	Tantárgyi programok	6
4	Mintatanterv	41
5	Szakdolgozati tájékoztató	45
6	Záróvizsga.....	51
7	Képzési és kimeneti követelmények.....	51
8	Melléletek	54

1 Intézményi keret és elérhetőség

Semmelweis Egyetem EKK – Mentálhigiéné Intézet

A Mentálhigiéné Intézet 2010 áprilisától a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Közszolgálati Kar intézményeként folytatja tevékenységét. Az Intézetben jelenleg két mesterképzés folyik (Szociális munka és Interdiszciplináris családtudományi mesterképzés), valamint kilenc szakirányú továbbképzést indíthat (Mentálhigiéné szakirányú továbbképzés, Mentálhigiénés lelkgondozó szakirányú továbbképzés, Laktációs szaktanácsadó szakirányú továbbképzés, Közösségi és családi mediáció szakirányú továbbképzés, Idősügyi interaktív életút-tanácsadó szakirányú továbbképzés, Mentálhigiénés házasság- és család-lelkgondozó szakirányú továbbképzés, Iskolai szociális munka szakirányú továbbképzés, Integrált szülő-csecsemő konzultáció szakirányú továbbképzés, Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzés).

Intézetigazgató: Dr. Pethesné Dávid Beáta Judit, egyetemi tanár

Szakfelelős: Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia egyetemi adjunktus

Elérhetőségeink:

Postacím: Mentálhigiéné Intézet
1428 Budapest, Pf. 2.
Cím: Budapest, 1089, Nagyvárad tér 4. XIX. em.
Tel: (1) 266-0878
Fax: (1) 214-5685
Honlap: <http://semmelweis.hu/mental/>

A honlapon a hivatalos képzésekre vonatkozó információk szerepelnek, a képzésben részt vevő hallgatók egy erre a célra létrehozott internetes felületen olvashatják a rájuk vonatkozó információkat.

A tanulmányi ügyek intézésének helye és időpontja:

E-mail: mental-tanulmanyi@public.semmelweis-univ.hu
Cím: 1089, Budapest, Nagyvárad tér 4. (XIX. emelet, 1908. szoba)
Tel: (1) 459-1500 / 56525-ös mellék
Fax: (1) 214-5685

Oktatással kapcsolatos információk:

Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus, szakcsoportvezető

email: tesenyi.timea@semmelweis.hu

Bolevác Ágnes, szakcsoportvezető-helyettes

Gárdonyi Tibor Lászlóné, tanulmányi ügyintéző

email: gardonyi.gyongyi@semmelweis.hu

Bartik-Vári Andrea, oktatásszervező

email: vari.andrea@semmelweis.hu

2 Általános információk

Szak neve: munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzés

Végzettségek: munkahelyi mentálhigiénés szakember

Képzési terület: bölcsészettudomány

A felvétel feltételei: bármely képzési területen legalább alapképzésben (korábban főiskolai szintű képzésben) szerzett oklevél.

Képzési idő: 2 félév

Kreditek száma: 60

A képzés célja: olyan szakemberek képzése, akik képesek munkahelyi környezetben a dolgozók pszichés, mentális egészségének megőrzését és fejlesztését szolgálni, ezzel a munkavégzés hatékonyságát növelni. A képzés során olyan technikákat és ismereteket sajátítanak el, melyek széleskörűen alkalmazhatók a vezetésben, a munkafolyamatok szervezésében, a munkavállalók irányításában

és az oktatásban – képzésben. A képzés során sok gyakorlattal (tréningekkel, önismerettel, esetmegbeszéléssel és szupervízióval) és a szükséges elmélettel a hallgatók az alábbi ismereteket és készségeket sajátíthatják el, melyekkel mind a saját életükben, mind a munkahelyi környezetükben hatékonyan hozzájárulhatnak a lelki egészség kialakításához és fenntartásához, a pszichés problémák megelőzéséhez.

A szakképzettség szempontjából meghatározó ismeretkörök és a főbb ismeretkörökhöz rendelt kreditérték

Alapozó tárgyak: 22-26 kredit

Pszichológiai ismeretek, pszichológiai alapismeretek, fejlődés- és személyiség pszichológia, szociálpszichológia

Szakmai alapozó tárgyak: 25-29 kredit

Szervezet- és munkapszichológia, a tanácsadás módszertana, pszichológiája, krízislélektan, stressz, szenvedélybetegségek

Szakmai speciális tárgyak: 2-6 kredit

Élménypedagógia, gazdaságpszichológia, karriermenedzsment, kooperatív technikák, környezetpszichológia, családi rendszerek

Szakközpont: 5 kredit

Jelenléti kötelezettség, titoktartási kötelezettség, kontraindikációk

A Tanulmányi és Vizsgaszabályzatnak megfelelően: Az aláírás megszerzésének feltétele a gyakorlatokon és előadásokon való legalább 75%-os részvétel. A képzés levelező jellegéből fakadóan az órák blokkokban kerülnek oktatásra, ezért a jelenléti kötelezettség teljesíthető az összes óra 75%-án való részvétellel, függetlenül az egyedi tárgyak óráin való részvételtől.

Az általános jelenléti kötelezettségtől eltérően a csoportos önismereti képzés jellegű, 2 féléven át tartó szemináriumi órákon legfeljebb 10% hiányzás megengedett. A 10%-ot meghaladó hiányzás pótlása nem lehetséges! A stúdiumokon a jelenléten túl követelmény az órákon való aktív közreműködés.

Az önismeretet érintő *Munkahelyi mentálhigiénés eszközök*, *Szakmai önismeret*, *A személyközpontú tanácsadás módszertana*, valamint a *Szakmai önismeret intenzív tréning* szemináriumi csoport történéseire vonatkozóan a titoktartás kötelező. Ennek megszegése a képzésből történő kizárást vonhatja maga után. A titoktartás megszegése olyan súlyos szakmai-etikai vétség, hogy a képzés minden érintettje köteles a képzés vezetőjének tudomására hozni észlelését.

Az egy munkahelyen közvetlenül együtt dolgozók, illetve a szoros érzelmi kapcsolatban levők nem lehetnek azonos kiscsoport tagjai, mivel ezek a kontraindikációk átláthatatlanná teszik, s így megakadályozhatják a csoportfolyamatok kezelését.

A képzés közben kialakuló ilyen kontraindikatív helyzetet az érintett hallgatók kötelesek jelezni a képzés vezetőjének, és egyiküknek vállalnia kell a csoportváltást vagy esetleg a képzésből való kimaradást. Amennyiben egymás közt nem tudják eldönteni a változtatást, a képzés vezetője illetékes döntést hozni. A többi csoportnak pedig elvben vállalnia kell, hogy a vezetéssel való előzetes konzultáció után befogadják egy új csoporttagot.

Információk hallgatóknak

A hallgatók a képzéssel kapcsolatos aktuális tudnivalókról és az egyes stúdiumok követelményeinek részleteiről az egyetem Moodle-felületéről (<https://itc.semmelweis.hu/moodle/>) tájékozódhatnak.

A hallgatók és a tanári kar közötti szervezett információcserére szolgálnak a "fórumok". A fórumszerű megbeszélésekre többféle lehetőség van. A hallgatók közvetlenül és/vagy választott képviselőik révén fordulhatnak az Intézet oktatói testületéhez.

Hallgatói Önkormányzat (HÖK) Irodája

1089 Budapest, VIII. Nagyvárad tér 4.

Tel: 06 (1) 459-1500 Mellék: 56466; Fax: 210-4407

E-mail: hok@semmelweis.hu

Fogyatékosügyi koordinátor

Horváth Balázs

E-mail: horvath.balazs@semmelweis.hu

Tel: 06-20-825-8426

Tanulmányi kötelezettségek

A képzés tanulmányi követelményeire vonatkozóan a Semmelweis Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata az irányadó.

<https://semmelweis.hu/jogigfojg/dokumentumtar/szabalyzattar/szervezeti-es-mukodesi-szabalyzat/iii-konyv-hkr/>

Az egyes stúdiumokhoz tartozó követelményekről és határidőkről jelen tanulmányi tájékoztatón kívül a moodle felületén keresztül részletes tájékoztatást kapnak hallgatók.

Beiratkozás: Az önköltségi díj befizetése a bejelentkezés feltétele.

Az egyes stúdiók tananyaga az előadásokon elhangzottakból, a gyakorlatokon elsajátítottakból és a kötelező irodalomból tevődik össze.

Tanári kar

A képzés tanári kara főállású és részállású intézeti munkatársakból, külső (szerződéses) munkatársakból, önkéntes munkatársakból és (részben külföldi) szakértőkből áll. A teljes stáb nyomon követi, illetve értékeli a hallgatók tanulmányi munkáját és fejlődését.

Kutatás, hallgatói visszajelzés

A képzési program fejlesztésének fontos módja hatékonyságának empirikus kutatása és az eredmények visszacsatolása a curriculumba. Ennek megvalósításához időről időre segítséget várunk a hallgatóktól kutatási anyagok, valamint hallgatói visszajelző kérdőívek kitöltésében.

Szakanyagok

A kötelező és ajánlott irodalom egy része (az Intézet által készített vagy az Intézet gondozásában megjelent jegyzetek) rendelést követően megvásárolható. A könyvrendelés és vásárlás pontos menetéről részletes információk az intézet honlapján találhatóak.

Kiadványaink

A 2006-ban alapított, félévenként megjelenő European Journal of Mental Health olyan nemzetközi lap, amely angol és német tanulmányaival, 9 nyelven közölt absztraktjaival elsősorban a kelet-közép-európai mentálhigiénés szakembereknek juttat közös érdeklődésre számító szakanyagokat, és kíván preventív szemléletet közvetíteni.

A Mentálhigiéné Intézet kezdettől fogva gondoskodik hallgatóinak megfelelő szintű interdiszciplináris tankönyvellátásáról. (Az első sorozat első kiadványa 1988-ban jelent meg, azóta folyamatosan, több sorozatban számos tankönyv vált elérhetővé a hallgatók számára.)

A szakmai kapcsolattartás és tudományos fórum céljait szolgálja az Embertárs című ökumenikus lelkipásztori és mentálhigiénés folyóirat, amelyet 2003-ban hoztak létre volt hallgatók, és amelynek szakmai felügyeletét Intézetünk munkatársai látják el.

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: A személyközpontú tanácsadás pszichológiája

Rövidített neve: Segítő kapcsolat elmélet

Angol neve: The Theory of Person-Centered Counseling

Német neve: Theorie der personenzentrierten Beratung

Kódja: MIKOMHMT006_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása, (szervezeti egység):

Dr. Joób Máté Árpád, egyetemi docens (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása:

Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Tantárgyfélév: 1./őszi	Meghirdetés gyakorisága: kétévente	Számonkérés: kollokvium	Óraszám: 4 elmélet	Jelleg: kötelező	Kredit: 1
----------------------------------	---	-----------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése**:

A hallgatók ismerjék meg a személyközpontú segítő kapcsolat elméleti hátterét, a munkahelyi élethelyzetek között végzett segítő kapcsolat speciális ismérveit, módszereit, legyenek felkészülve a segítő kapcsolat egyes veszélyforrásaira, alkalmazni tudják mindezeket szakmai környezetben. Ismereteket szereznek a segítés, önsegítés elméleteiről, a mentálhigiénés segítő kapcsolat és pszichoterápiás segítő kapcsolat sajátosságairól.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

- A személyközpontú segítő kapcsolat szemlélete, attitűdje és módszerei
- A direktív és nondirektív segítő kapcsolat megkülönböztetése
- A nondirektív segítő kapcsolat keretei
- Érintődés a segítő kapcsolatban
- Határtartás, szerepek
- Segítő beszélgetés különböző élethelyzetben lévő klienssel.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák: A hallgató képes munkahelyi mentálhigiénés segítő kapcsolat kialakítására és fenntartására, problémamegoldó készség fejlesztésére, mentálhigiénés konzultációra, peremhelyzetbe került egyének észlelésére és támogatására egyénileg és csoportban.

A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: -

Jelenléti kötelezettség: Hiányzások tekintetében a TVSZ az irányadó.

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: írásbeli vizsga

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: előadásokon való részvétel

Vizgakovetelmények:

kollokvium – **írásbeli vizsga**

Témakörök:

- A személyközpontú segítő kapcsolat szemlélete, attitűdje és módszerei
- A direktív és nondirektív segítő kapcsolat megkülönböztetése
- A nondirektív segítő kapcsolat keretei
- Az érzelmi visszatükrözés
- Határtartás, szerepek
- Segítő beszélgetés különböző élethelyzetben lévő klienssel

Forrási irodalom:

Carl R. Rogers (2004): *Valakivé válni*. Edge 2000, Budapest. 63-71. (Néhány hipotézis a személyiségfejlődés serkentésével kapcsolatban), 75-96. (A segítő kapcsolat jellemzői)

Tringer L. (1992): *A gyógyító beszélgetés*.

Interneten hozzáférhető: <https://docplayer.hu/108501512-Tringer-laszlo-a-gyogyito-beszeltetes-budapest-1992.html>

Kijelölt fejezetek:

- A személyközpontú lélekgyógyászati irányzat...

- A feltétel nélküli elfogadás
- A kongruencia

H. Faber – E. van der Schoot (2017): *A lelkipásztori beszélgetés lélektana*. Családsegítés, mentálhigiéné módszertani füzetek III. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest. 28-75.

Dave Mearns – Brian Thorne (2011): *A személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás a gyakorlatban*. Oriold és Társai, Budapest. 45-69. (Hogyan használja a tanácsadó önmagát? c. fejezet)

Semmelweis Egyetem Egészségügyi Közszolgálati Kar
Mentálhigiéné Intézet
Mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: A személyközpontú tanácsadás módszertana I.

Rövidített neve: Segítő kapcsolat gyakorlat

Angol neve: The Methodology of Person-Centered Counseling I.

Német neve: Methodik der personenzentrierten Beratung I.

Kódja: MIKOMHMT008_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása, (szervezeti egység):

Dr. Joób Máté Árpád, egyetemi docens (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása:

Dr. Joób Máté Árpád, egyetemi docens (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Süki-Szijjártó Szilvia, mesteroktató (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Calin Márta, külső oktató

Nyáry Péter, külső oktató

Pásztor Antal, külső oktató

Somogyi Zsófia, külső oktató

Telek Péter Pálné Kabai Virág, külső oktató

Tantárgyfélév: 1./őszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: gyakorlati jegy	Óraszám: 16 gyakorlat	Jelleg: kötelező	Kredit: 4
----------------------------------	--	--	---------------------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése**:

A hallgatók ismerjék meg és szerezzenek gyakorlatot a segítő kapcsolat szerteágazó módszertanában, legyenek felkészülve a segítő kapcsolat egyes veszélyforrásaira, alkalmazni tudják mindezeket munkahelyi környezetben. Ismerjék fel a kliens belső erőforrásait, szerezzenek ismereteket a segítés, önsegítés elméleteiről, a mentálhigiénés segítő kapcsolat és pszichoterápiás segítő kapcsolat sajátosságairól.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

- A félévben elsajátítandó ismeretek fókuszában a nondirektív segítő kapcsolat és beszélgetés alapvető elemeinek megismerése áll;
- Nondirektív szemlélet;
- Érzelmi visszatükrözés módszertani alapjai;
- A segítő kapcsolat keretei;
- A direkt tanácsadás és az elsziett segítségnyújtás alternatívái.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák: A hallgató képes mentálhigiénés segítő kapcsolat kialakítására és fenntartására, problémamegoldó készség fejlesztésére, mentálhigiénés konzultációra, peremhelyzetbe került egyének észlelésére és támogatására egyénileg és csoportban.

A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: **egy** saját terepen készült segítő beszélgetés dokumentációja **és a képzési alkalmak számával megegyező reflexió.**

Tartalma:

A félév során **egy legalább 5-6 beszédfordulatot tartalmazó**, saját tevékenységi körben felvett **jegyzőkönyv** benyújtása, amely megfelel a csoportban elvárt formai követelményeknek.

Ezen felül az elméleti vizsgára feladott szakirodalomból (ld. Segédletek; kötelező irodalom) *minden hónapban el kell olvasni a félév során megadott szakirodalmat*, amelyről ½-1 oldalas *személyes jegyzetet* kell készíteni, és beadni a csoportvezetőknek a szemináriumi órán. A személyes jegyzet szempontjai: Mi lelkesíti a hallgatót a szöveg olvasása kapcsán? Mi az, amivel birkózik, ami kérdéseket vet fel a hallgatóban?

Hiányzások tekintetében a TVSZ az irányadó.

Jelenléti kötelezettség: Hiányzások tekintetében a TVSZ az irányadó.

Félévvégi aláírás, valamint az **osztályzat** kialakításának módja:

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: a szemináriumokon való aktív részvétel, beadandók elkészítése

Vizsgakövetelmények: -

Mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: A személyközpontú tanácsadás módszertana II.

Rövidített neve: Segítő kapcsolat gyakorlat II.

Angol neve: The Methodology of Person-Centered Counseling II.

Német neve: Methodik der personenzentrierten Beratung II.

Kódja: MIKOMHMT008_2M

Tantárgyfelelős neve, beosztása, (szervezeti egység):

Dr. Joób Máté Árpád, egyetemi docens (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása:

Dr. Joób Máté Árpád, egyetemi docens (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Süki-Szijjártó Szilvia, mesteroktató (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Calin Márta, külső oktató

Nyáry Péter, külső oktató

Pásztor Antal, külső oktató

Somogyi Zsófia, külső oktató

Telek Péter Pálné Kabai Virág, külső oktató

Tantárgyfélév:

2./tavaszi

Meghirdetés

gyakorlása:

évente

Számonkérés:

gyakorlati jegy

Óraszám:

16 gyakorlat

Jelleg:

kötelező

Kredit:

4

Tantárgy felvételének **előkövetelménye: A személyközpontú tanácsadás módszertana I.**

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése:**

A hallgatók ismerjék meg és szerezzenek gyakorlatot a segítő kapcsolat szerteágazó módszertanában, legyenek felkészülve a segítő kapcsolat egyes veszélyforrásaira, alkalmazni tudják mindezeket munkahelyi környezetben. Ismerjék fel a kliens belső erőforrásait, szerezzenek ismereteket a segítés, önségítés elméleteiről, a mentálhigiénés segítő kapcsolat és pszichoterápiás segítő kapcsolat sajátosságairól.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

- A félévben elsajátítandó ismeretek fókuszában a nondirektív segítő kapcsolat és beszélgetés készségeinek továbbfejlesztése áll
- Nondirektív szemlélet és módszertan
- Érzelmi visszatükrözés, nyitott kérdések, szimbólumok használata
- A segítő kapcsolat keretei, határtartás
- Segítő helyzet munkahelyi környezetben

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák: A hallgató képes mentálhigiénés segítő kapcsolat kialakítására és fenntartására, problémamegoldó készség fejlesztésére, mentálhigiénés konzultációra, peremhelyzetbe került egyének észlelésére és támogatására egyénileg és csoportban.

A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: **egy** saját terepen készült segítő beszélgetés dokumentációja

Tartalma:

A félév során **egy legalább 5-6 beszédfordulatot tartalmazó**, saját tevékenységi körben felvett **jegyzőkönyv** benyújtása, amely megfelel a csoportban elvárt formai követelményeknek.

Hiányzások tekintetében a TVSZ az irányadó.

Jelenléti kötelezettség: Hiányzások tekintetében a TVSZ az irányadó.

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja:

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: a szemináriumokon való aktív részvétel, beadandó elkészítése

Vizsgakövetelmények: -

Semmelweis Egyetem Egészségügyi Közzszolgálati Kar
Mentálhigiéné Intézet
Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Családi rendszerek
Rövidített neve: Családi rendszerek
Angol neve: Family Systems
Német neve: Familiensysteme
Kódja: MIKVMHMT021_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Prof. Dr. Pethesné Dávid Beáta Judit habil, egyetemi tanár (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Dr. Papp Zsuzsanna Katalin, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Tantárgyfélév: 2./tavaszi	Meghirdetés gyakorisága: kétévente	Számonkérés: gyakorlati jegy	Oraszám: 8	Jelleg: kötelezően választható	Kredit: 2
-------------------------------------	---	--	----------------------	--	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: Fejlődés- és személyiségpszichológia

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám):

Tantárgy **célkitűzése**:

A tárgy keretében a hallgatók megismerkedjenek a családi rendszerszemlélet alapfogalmaival és elsajátítják a rendszerszerű gondolkodás alapjait. Megismerkednek a családokra jellemző normatív és paranormatív krízisekkel, jellemző interakciós mintázatokkal és párkapcsolati dinamikákkal, melyeket a családi életciklusban tudnak értelmezni.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

A családi rendszerszemlélet alapfogalmai és a rendszerszerű gondolkodás alapjai. A családokra jellemző normatív és paranormatív krízisek, jellemző interakciós mintázatok és párkapcsolati dinamikák, ezek családi életciklusban való értelmezése.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

- a mentálhigiénés szemléletmódnak megfelelő, lelki egészségre vonatkozó ismeretek az egyének, családok és közösségek szintjén, illetve társadalmi szinten;
- a családok és a társadalom egyéb alrendszerei közötti kapcsolatokkal, a család társadalmi és kulturális kontextusának alapvető összefüggéseivel kapcsolatos ismeretek;
- képes a családok és a bennük élő egyének szűkebb és tágabb rendszerekben való működésének, szerepének és interakciós mintáinak megfigyelésére, azok összefüggéseiről differenciáltan gondolkodik

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: beadandó esszé

Jelenléti kötelezettség: (távmaradás pótlásának lehetősége, ha van) Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja:

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: órákon való aktív jelenlég, beadandó esszé

Vizsgakövetelmények: -

Tételsor vagy témakörök leírása:

1. Általános rendszerelmélet fogalmainak, mechanizmusainak alkalmazása a családi működés elemzésében
2. Családi reziliencia
3. Családi interakciós mintázatok
4. A szülővé válás és a családdá alakulás folyamata
5. A partnerkapcsolat alakulása az életúton

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

Dallos R, Procter H (2001). A családi folyamatok interakcionális szemlélete. In.: Bíró S. & Komlósi P. (szerk.) Családterápiás olvasókönyv. Budapest. Animula. 7–38.

Goldenberg, I., Goldenberg, H. (2008) Áttekintés a családról. I. kötet, I. fejezet: A családpszichológia alapjai. 1-133. Animula, Bp.

Danis, I. - Farkas, M. - Herczog, M. - Szilvási, L. (szerk.) (2011) *Biztos Kezdet Kötetek I.: Génektől a társadalomig: a koragyermekkorai fejlődés színterei*. Budapest: Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet. 106-121-o

<https://mek.oszk.hu/14800/14803/14803.pdf>

Ajánlott irodalom:

Danis, I. (2021). A változó család –Alkalmazkodás és változás térben és időben. In Bárti, A., M. Ribiczey, N. (szerk.) Családatározó – a sokszínűség pszichológiája. Open Books. 9-54.

Horváth-Szabó K. (2007) A házasság és a család belső világa (Budapest: Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet - Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány) 203-272.

Kim Berg, I (2004) Konzultáció sokproblémás családokkal. Animula Kiadó, Budapest. 71-95, 148-171.

Sue Johnson (2008) Ölelj át. Harmat Kiadó, Budapest

Géring Zs., Király G., Nagy B. (2018) Dilemmák és stratégiák a család és munka összehangolásában. L' Harmattan Kiadó, Budapest

Semmelweis Egyetem Egészségügyi Közzszolgálati Kar
Mentálhigiéné Intézet
Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Élménypedagógia

Rövidített neve: Élménypedagógia

Angol neve: Experimental Pedagogy

Német neve: Erlebnispädagogik

Kódja: MIKVMHMT018_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Kerényi-Kiss Zoltán, Lelkes Katalin külső oktatók

Tantárgyfélév: 1./őszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: gyakorlati jegy	Óraszám: 8	Jelleg: kötelezően választható	Kredit: 2
----------------------------------	--	--	----------------------	--	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám):

Tantárgy **célkitűzése**: Sajátélményen keresztül tapasztalatszerzés az alkotás személyiségkiteljesítő, rekreációs hatásáról. Önismeret fejlesztése. Különböző eszközök, technikák megismerése, amelyek otthon és munkahelyen egyaránt alkalmazhatók.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

Festés: Ráhangoló gyakorlatok: spirálkörök, firkarajzok, csoportfirkák létrehozása.

Relaxáció. Relaxációban meghallgatott vers, zene.

A relaxáció alatt megjelent belső képek által inspirált alkotás művészetterápiás eszközökkel: méhviasz kréta, olaj és porpasztell kréta, akvarell festék, agyag, termékek.

Közös mandala kép készítés termékekből.

Lezárás, reflexió.

Tánc: Ráhangoló gyakorlatok: interocepció, percepció.

Dinamikus mozgásmeditáció, intuitív, improvizatív mozgás. A mozdulatok szabad megszületésének és lehetőségeinek kutatása. Egyéni és csoportos mozgások, mozdulatpárbeszéd. A mozdulatlanságtól az egész teret betöltő mozgásig, a mozdulat csendjétől a mozgásviharig.

Lezárás, reflexió.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

Képes a saját mentálhigiénéjének ápolására. Képes a belső lelki folyamatait felismerni és azokra reflektálni.

Képes a saját és mások stresszes lelkiállapotának csökkentésére.

Képes a csapatépítésre.

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: gyakorlati jegy a beadott reflexiós dolgozat alapján

Jelenléti kötelezettség: (távolaradás pótlásának lehetősége, ha van) Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi aláírás, valamint az **osztályzat** kialakításának módja:

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét.

Vizsgakövetelmények: -

Tételsor vagy témakörök leírása: -

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom: -

Ajánlott irodalom: Dr. Antalfai Márta Alkotás és kibontakozás (2016)

Bagdy Emőke Relaxáció Megnyugvás Belső béke (2014)

Susanne F. Fincher Mandalakészítés (1998)

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Fejlődés- és személyiségpszichológia

Rövidített neve: Fejlődés- és személyiségpszichológia

Angol neve: Developmental- and Personality Psychology

Német neve: Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie

Kódja: MIKOMHMT001_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Danis Ildikó, tudományos főmunkatárs (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Durányik Réka, külső oktató

Tantárgyfélév: 1./őszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: kollokvium	Óraszám: 16	Jelleg: kötelező	Kredit: 4
----------------------------------	--	-----------------------------------	-----------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése**:

A kurzus célja, hogy betekintést nyújtson a személyiségpszichológia és fejlődéspszichológia területére; olyan pszichológiai ismereteket kínál, melyek segítséget nyújtanak a leendő mentálhigiénés szakemberek számára a lelki egészség támogatásában, a munkahelyi környezet kiegyensúlyozott és termékeny működésének elősegítésében. A kurzus olyan szemlélet kialakítását célozza meg, mely érzékenyít a munkatársak igényeinek, szükségleteinek megértésére, a személyiség működésének megismerésére, a fejlődés elősegítésére.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

Az első félév pszichológiai tárgyának célja, hogy megismertesse a személyiségpszichológia és fejlődéspszichológia alapvető fogalmait, elméleti megközelítéseit, bemutassa a személyiség fejlődésének egyes szakaszait, az adott életkori feladatokat, kríziseit, és azok hatásait a felnőtt, érett személyiség működésére. Kitekintést nyújt a fejlődés során előforduló elakadások lehetőségeire, az atipikus fejlődésmentre és ennek lehetséges következményeire az egyén és a környezete szempontjából. Célja továbbá, hogy rendszerezze a fejlődéslélektan elméleti megközelítéseit, megismertesse a modern alkalmazott fejlődéslélektani elméleteket (élethossziglani fejlődés, egyén-környezet tranzakcióelmélet, rendszerszemlélet, reziliencia), amelyek kontextusában az emberi működés összetettségéről lehet gondolkodni – olyan, az érett személyiség szempontjából kiemelt, témák mentén, mint a szülő-gyermek kötődés felnőttkori jelentősége, a társas kapcsolatok fejlődése, az érzelmszabályozás, a mentalizáció. A kurzus ezentúl bemutatja a személyiséglélektan alapvető elméleteit, irányzatait, melyek az emberi magatartás megértésének igényével születtek, a teljes személyiség megismerésének építőkövei lehetnek. Valamint kitekintést nyújt a generációkutatás aktuális kérdéseire, lehetőségeire és limitációira.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

- Képes a személyiség fejlődéséről rendszerezett elméleti kontextusban gondolkodni
- Képes az egyéni működés és a környezeti tényezők összefüggéseit meglátni
- Alkalmazni tudja a személyiségről való gondolkodásban a modern alkalmazott fejlődéslélektani elméleti keretet
- Képes a személyiség fejlődésével összefüggő elméletek kritikus értékelésére
- Ismeri az egyén a társas környezet közötti kapcsolatokat, hatásokat
- Alapvető ismeretei vannak a személyiség fejlődésének folyamatáról
- Integrálni tudja ezen ismereteit a feladatainak tükrében

Képes az egyén helyzetének, erőforrásainak feltárására, differenciált, rendszerszemléletű, a társadalmi és kulturális kontextust figyelembe vevő leírására.

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa: -

Megoldandó feladatok száma: -

Jelenléti kötelezettség: (távmaradás pótlásának lehetősége, ha van) Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja:

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét.

Vizsgakövetelmények:

Tételsor vagy témakörök leírása:

- Típuselméletek, vonáselméletek, a személyiség dinamikus megközelítése.
- Az érett személyiség
- Rogers és Maslow személyközpontú megközelítése. A modell alkalmazásának lehetőségei munkahelyi kapcsolatokban.
- A pozitív pszichológia személyiségképe, flow élmény, karaktererőségek.
- A legfontosabb klasszikus fejlődési modellek alapvetései
- Szocializáció
- Az egyes életkori szakaszok jellemzői – érzelmi, kognitív fejlődés, társas kapcsolatok fejlődése szempontjából
- Az élethossziglani fejlődés elméletei (lifespan, lifecourse)
- Erikson pszichoszociális fejlődéselmélete

- Az egyén és környezete közötti tranzakcióelmélet alapvetései
- Rendszerszemlélet a fejlődépszichológiában
- Sérülékenység és reziliencia
- Kötődés az életúton át: a szülő-gyermek és a partnerkapcsolati kötődés
- Az érzelme- és viselkedésszabályozás fejlődése az életúton át (mentalizáció)
- Stresszteni életesemények, normatív és paranormatív krízisek, környezeti hatások a személyiség fejlődése során

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

- Danis I. és Kalmár M. (2020): Modern alkalmazott fejlődélméletek – Fejlődési modellek és nézőpontok a minőségi gyakorlati háttérben 45-82. In: Danis, I., Németh, T., Prónay, B., Góczán-Szabó, I., Hédervári-Heller, É. (szerk.) A kora gyermekkori lelki egészség támogatásának elmélete és gyakorlata I-II. Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet, Budapest.
- Danis I. és Kalmár M. (2020): A fejlődési pszichopatológia alapjai – Kockázati és védőtényezők, sérülékenység és reziliencia a kora gyermekkorban 108-137. In: Danis, I., Németh, T., Prónay, B., Góczán-Szabó, I., Hédervári-Heller, É. (szerk.) A kora gyermekkori lelki egészség támogatásának elmélete és gyakorlata I-II. Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet, Budapest. https://semmelweis.hu/mental/files/2020/12/Kora-gyermekkori-lelki-egeszseg_I-kotet.pdf
- Erikson Erik H. (1997). Az emberi életciklus. In Bernáth L., Solymosi K. (szerk.), Fejlődéslélektan olvasókönyv. Tertia Kiadó, Budapest: 27-41. / Erikson, Erik H. (2019): A teljes életciklus. Animula, Budapest. / Erikson, Erik H. (2002): Gyermekkor és társadalom. Osiris, Budapest. (aktuálisan meghatározott fejezetek)
- Allen, J. G., Fonagy, P., Bateman, A. W. (2011). Mentalizáció a klinikai gyakorlatban. Oriold és Társai, Budapest. 25-106.
- Cole, M., Cole, S.R. (2006) Fejlődéslélektan. Osiris, Bp. (aktuálisan meghatározott fejezetek)
- Hámori E. (2015) A kötődélmélet perspektívái. Animula, Bp. (aktuálisan meghatározott fejezetek)
- Carver, C.S. – Scheier, M. F. (2006) Személyiségpszichológia. Osiris (aktuális félévben kijelölt részek)
- Mirnics Zsuzsanna (2006) A személyiség építőkövei. Típus-, vonás- és biológiai elméletek. Bölcsész Konzorcium, Bp. 15-114. <http://mek.niif.hu/04800/04808/04808.pdf>
- Oláh A. (2006) Pszichológiai alapismeretek. Bölcsész Konzorcium, Bp. 321-395., 477-434., 596-662. <https://mek.oszk.hu/05400/05478/05478.pdf>
- Prensky, M. (2001): Digital Natives Digital Immigrants. *On the Horizon*. MCB University Press, Vol. 9 No. 5. <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>

Ajánlott irodalom:

- Tóth, I. (2020). Korai kötődés, társas kapcsolatok és lelki egészség – Legújabb fejlemények. In Danis, I., Németh, T., Prónay, B., Góczán-Szabó, I., Hédervári-Heller, É. (Szerk.) A kora gyermekkori lelki egészség támogatásának elmélete és gyakorlata I. Fejlődélméletek és empirikus eredmények. Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet, Budapest. 244–268. https://semmelweis.hu/mental/files/2020/12/Kora-gyermekkori-lelki-egeszseg_I-kotet.pdf
- Ribiczey N. (2008) A rizikótényezőktől a protektív mechanizmusokig: A reziliencia fogalmának alakulása a pszichológiában. *Alkalmazott Pszichológia*, 10(1-2): 161-171. http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2012/09/APA_08_1-2.pdf
- Vikár György: Az ifjúkor válságai. Animula, 1999.
- N. Kollár, Katalin és Szabó, Éva (2017): Pedagógusok pszichológiai kézikönyve I - III. Osiris, Budapest.

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Gazdaságpszichológia

Rövidített neve: Gazdaságpszichológia

Angol neve: Economic psychology

Német neve: Wirtschaftspsychologie

Kódja: MIKVMHMT017_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Prof. Dr. Albert Ildikó Fruzsina habil, egyetemi tanár (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Szakács Barbara, külsős oktató

Tantárgyfélév: 1./ősi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: gyakorlati jegy	Óraszám: 8	Jelleg: kötelezően választható	Kredit: 2
---------------------------------	--	--	----------------------	--	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy célkitűzése:

A tantárgy célja, hogy számba vegyük a legújabb lehetőségeket a munkahelyi segítés területén. Ma már a cégeknek fel kell vállalniuk munkatársaik lelki támogatását is. El kell jutni odáig, hogy az ember legyen a középpontban. A gazdaság és a pszichológia egymással összefüggő alapvető kérdésekből indulnak ki, a gazdaságpszichológia vizsgálja a racionális döntéseket és az egyén magatartását a választásaiban, ember célját, amit el szeretne érni az életben. A vizsgálja a jelenségek között a gazdasági magatartást, és az egyén észlelését a környezetében. A pszichológia fő területe a viselkedés elemzése. A pszichológia és a gazdaság elválaszthatatlan, meghatározó közös pontja az érzelem.

Tantárgy tematikájának (tananyag) leírása:

A kurzus a gazdaságpszichológia kialakulását, alapelveit, vizsgált összefüggéseit mutatja be, áttekinti a gazdasági jelenségeket érintő alapvető pszichológiai kutatási eredményeket. Kiindulópontunk a boldogságot kereső ember, azt vizsgáljuk, hogyan határozza meg ez a gazdasági döntéseket, másokkal folytatott interakciókat. A fogyasztói magatartás pszichológiai meghatározóiként vizsgáljuk a racionális döntés mellett, az attitűdök, normák szerepét, a viselkedést alakító kognitív és érzelmi folyamatokat is. A gazdasági magatartás fontos összetevőiként elemezzük az egyének közötti interakciókat és a kollektív folyamatok szerepét.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

Képes az egyéni és csoport közötti összefüggések áttekintésével a modern gazdaságpszichológiával kapcsolatos alapvető ismereteket megszerezni és rendszerezni. Ismeri a racionalitás és az érzelmek közötti kapcsolatokat, a választás lépcsőit. Képes kutatási eredmények és közlemények elemzésére, kritikus értékelésére, és gyakorlati alkalmazására. Képes a munkahelyen zajló események, háttérben lévő folyamatokat meglátni, felmérni és tudja milyen lehetőségei vannak a probléma megoldására.

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma:-

Jelenléti kötelezettség: Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatóval való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás.

Félévvégi aláírás, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: gyakorlati munka

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: az órákon való részvétel, 75%-án való részvétel.

Vizsgakövetelmények: gyakorlati vizsga

TételSOR vagy témakörök leírása:

A racionális döntés - A boldogság keresése a gazdaságban - A fogyasztás pszichológiája-Gazdasági interakciók pszichológiája
Az érzelmek társas meghatározottsága-Pozitív érzelmek a gazdasági magatartásban (bizalom, empátia) - Negatív érzelmek a gazdasági magatartásban (irigység, büntudat) - Elköteleződés, büszkeség szerepe a gazdasági magatartásban.

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

Farkas Johanna; Haller József (szerk.): (2020) Pszichológia a közzszolgálatban II. Dialog Campus.-Kiss P. 151 o-165 o. Gazdaságpszichológia.

Ajánlott irodalom:

Kahneman, D (2013) Gyors és lassú gondolkodás. Budapest: HVG Könyvek Kiadó.

Mérő L. (2007) Mindenki másképp egyforma: A játékelmélet és a racionalitás pszichológiája. Budapest: Tercium Kiadó.

Kirchler, E. & Hoelzl, E. (2017). Economic Psychology: An Introduction. Cambridge: Cambridge University Press. Hunyady Gy. és Székely M. (szerk, 2003) Gazdaságpszichológia. Budapest: Osiris Kiadó.

Átfogó life span kézikönyvek:

Edward De Bono, A hat gondolkodó kalap - A párhuzamos gondolkodás szakaszai. Manager Könyvkiadó Kft.

Csikszentmihályi Mihály: (2018) Jó üzlet - Az értékteremtő vállalkozás pszichológiája. Libri Kiadó.

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Karriermenedzsment

Rövidített neve: Karriermenedzsment

Angol neve: Career management

Német neve: Karrieremanagement

Kódja: MIKVMHMT019_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Pilinszki Attila, egyetemi docens (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Márta Bettina PhD, külső oktató

Tantárgyfélév: 2./tavaszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: gyakorlati jegy	Óraszám: 8	Jelleg: kötelezően választható	Kredit: 2
-------------------------------------	--	--	----------------------	--	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése**:

A kurzus során a hallgatók saját tapasztalataira alapozva közösen tárjuk fel a karriermenedzsment XXI. századi kihívásait, az alapvető karrierutak jellemzőit és potenciális nehézségeit. Az oktató szakmai háttérének köszönhetően a kurzus résztvevői gyakorlati segítséget kapnak a kompetencia alapú karriermenedzsment megalapozásában és bevezetésében, valamint a vezetői és munkavállalói karrierdilemmák feloldásának támogatásában.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

Témakör I.: A karriermenedzsment kihívásai a XXI. században

- A munkaerőpiaci trendek hatása a karriermenedzsmentre
 - Munkanélküliség és párhuzamos szakemberhiány,
 - A home office fizikai és pszichés következményei
 - A mesterséges intelligencia megjelenésének hatása a munkaerőpiacra
- Szakmaválasztás, munkahelyválasztás, karrierdöntések a VUCA világban
- A karriermenedzsmentet befolyásoló generációs jellemzők és azok kezelése

Témakör II.: Az alapvető karriertendenciák (karrierutak) szépségei és nehézségei:

- A 8 alapvető karriertendencia: egyensúlycentrikus, kockázatmentes, vállalkozói, szakmai, menedzseri, alkotói, szociális, versenyzői
- munka-magánélet egyensúly, workaholism
- atipikus foglalkoztatási formák, 4 napos munkahét

Témakör III.: A kompetencia alapú karriermenedzsment eszközei

- Önismeret, karrierhorgony elmélet, SWOT analízis és GAP analízis a karriermenedzsmentben
- Kritikus és kulcskompetenciák meghatározása
- AC/DC – a hard rockon innen és túl, értékelő és fejlesztő központok használata, kidolgozás

Téma IV.: Vezetői és munkavállalói karrier döntések és dilemmák

- Az érzelmi intelligencia szerepe a vezetésben és a karriermenedzsmentben
- Vertikális vs horizontális karrier, munkakörgazdagítás, fejlesztés és önfejlesztés
- A 'csendes felmondás' (quiet quitting) felismerése és kezelése

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

A kurzus végére a hallgatók

- átlátják a munkaerőpiaci trendek és a karriermenedzsment kihívások összefüggéseit
- felismerik a különböző karrierutak elakadásait
- képesek lesznek feltérképezni a hozzájuk forduló kollégák erősségeit, erőforrásait, kompetenciáit és karrierpreferenciáit
- megértik a kompetencia alapú karriermenedzsment lényegét és szempontokat kapnak a bevezetéséhez
- képesek lesznek a vertikális karrierutak alternatívájaként egyéb megoldási lehetőségben gondolkodni

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: 1 mini-esettanulmány (a részletek kidolgozás alatt)

Jelenléti kötelezettség: Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja:

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét.

Vizsgakövetelmények: aktív részvétel és az egyik választott témakörhöz mini-esettanulmány elkészítése

Tételsor vagy témakörök leírása:-

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

[Dara Péter, Dr. Henczi Lajos: Munkaerő-piaci ismeretek](#)

Ajánlott irodalom:

[Koncz Katalin: Életpálya és munkahelyi karriermenedzsment \(Vezetéstudomány, 2002 \(3.évfolyam, 22. szám\)](#)

<https://hrpwr.hu/cikk/ez-a-6-hr-trend-fogja-uralni-a-munkaeropiacot-2023-ban>

<https://behaviour.hu/a-nagy-visszalepes-munkaeropiac-2023/>

https://forbes.hu/tamogatoi-tartalom/a-vuca-vilagnak-avica-vezetokre-van-szuksege/?gclid=CjwKCAjw44mlBhAQEiwAqP3eVudBm2jDNBIGogMHKT7XJ6X0oqS_mlAzKiGNjgcJpuE4qegqxfO78xoCPiIQAvD_BwE

<https://pszichoforyou.hu/munkaalkoholizmus/>

<https://pszichoforyou.hu/quiet-quitting/>

<https://www.hrportal.hu/hr/a-development-center-dc-az-ertekelo-kozpont-alapkerdesei-1-20150810.html>

[The Future of Jobs | World Economic Forum \(weforum.org\)](#)

Átfogó life span kézikönyvek

[Richard Nelson Bolles: Karrieriránytű, Álláskeresők és pályamódosítók kézikönyve, HVG kiadó](#)

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Kiegészítés

Rövidített neve: Kiegészítés

Angol neve: Burnout prevention

Német neve: Burnout-Prävention

Kódja: MIKOMHMT013_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Tantárgyfélév: 2./tavaszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: gyakorlati jegy	Óraszám: 2 előadás 6 gyakorlat	Jelleg: kötelező	Kredit: 2
-------------------------------------	--	--	--	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése**:

A stúdium összegyűjti a hivatásápolás lehetőségeit és bemutatja a leggyakoribb intervíziós lehetőségeket és technikákat. Célja, hogy a munkahelyi mentálhigiénés szakmai életébe beépüljön a hivatásápolás, fejlődjön a reflexiós készség, jelen legyen a szakmai kapcsolatok és team munkában való gondolkodás, felismerve és megelőzve ezzel a burnout szindrómát és a pályaelhagyást munkatársi közegükben is. Távlati célkitűzése, hogy a szakemberek problémamegoldó képességét javítsa, önsegítő eszköztárát bővítse.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

- A hivatásápolás célja, szemlélete, módszerei
- A burnout szindróma kialakulásának okai, folyamata és megelőzése

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

- kiegészítés jelenségének és szakaszainak felismerése és beazonosítása
- kiegészítés megelőzési technikák ismerete és hatékony alkalmazása

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: 1 esszé

Jelenléti kötelezettség: (távmaradás pótlásának lehetősége, ha van) Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: órai jelenlét, beadandó elkészítése

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás. Esszé írása a megismert technikák alkalmazási lehetőségeiről.

Vizsgakövetelmények: gyakorlati jegy, a beadott esszére adott osztályzat a félévi értékelés alapja.

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

- Versegi, B.: Lehetőségek a kiegészítésen innen és túl. Új Ember Kiadó, Budapest, 2017.
- Pál, F.: A lelkesedés és lelkiigondozók kiegészítésének jellemzői és megelőzése. in: Embertárs, 2018/2. 108-117.
- Ónody Sarolta: Kiegészítés tünetek (burn out szindróma) keletkezése és megoldási lehetőségei, Új Pedagógiai Szemle 2001. május, 51. évf. 5. szám, 80-85.

Ajánlott irodalom:

- Bergner, T.M.: Burnout – a kiegészítés megelőzése 12 lépésben. Z-Press, Miskolc.
- Hézszer, G.: A munkahelyi kiegészítés, in UÓ: Újra szárnyra kapni, Lector, Marosvásárhely, 2013. 82-86.
- Freudemberger, H.J.: Women's Burnout. How to Spot It, How to Reverse It, and How to Prevent It, Doubleday, New York, 1985.

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Kooperatív technikák

Rövidített neve: Kooperatív technikák

Angol neve: Cooperative Techniques

Német neve: Kooperative Techniken

Kódja: MIKVMHMT020_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Pilinszki Attila egyetemi docens (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Dr. Pilinszki Attila, egyetemi docens (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Süki-Szijjártó Szilvia Ágnes, mesteroktató (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Tantárgyfélév: 2./tavaszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: gyakorlat	Óraszám: 8	Jelleg: kötelezően választható	Kredit: 2
-------------------------------------	--	----------------------------------	----------------------	--	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám):

Tantárgy **célkitűzése**:

A tantárgy célja, hogy lehetőséget nyújtson a munkahelyi környezetben alkalmazható kooperatív technikák megismerésére, elsajátítására és azt komplex rendszerbe rendezze a hallgatók ismeretei alapján. A kooperatív technikákkal a hallgatók javíthatják a munkatársak közötti együttműködést és a hatékonyabb információáramlást. A hallgatók a tanóra keretében saját élményen keresztül ismerkedhetnek meg különböző kooperatív módszerekkel, köztük a resztoratív eljárások elméleti és gyakorlati kérdéseivel. A tantárgy továbbá lehetőséget biztosít a hallgatók számára, hogy egymás tapasztalataira is támaszkodva megismerkedhessenek a csoport- team- és közösségi munka során használható szemléletekkel, módszerekkel, technikákkal és jó gyakorlatokkal.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

1. A csoport kereteinek és alapelveinek összegyűjtése, megtárgyalása (az indító tréningre és a képzés egészére vonatkozóan)
2. Ismerkedés az együttműködést elősegítő módszerekkel (pl.: brainstorming, mozaik, tandem, world cafe)
3. Resztoratív szemlélet és technikák megismerése
4. Resztoratív kör előkészítésének és levezetésének gyakorlása

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

- Magabiztos tudással rendelkezik a munkahelyi mentális segítség korszerű elméleteiről és gyakorlatáról.
- Magabiztos és elmélyült tudással, valamint gyakorlattal rendelkezik a beavatkozásra, az együttműködés kialakítására, a mentális problémák megelőzésénél és kezelésénél alkalmazható módszerekről, eljárásokról, modellekről.
- Képes a szolgáltatásokat igénybe vevők autonómiáját tiszteletben tartó proaktív szemléletű, életminőséget szolgáló és javító, konstruktív problémakezelés módszereinek és technikáinak alkalmazására egyéni, családi, csoport és közösségi szintereken, a források és a kockázatok elemzésével.
- Képes mentálhigiénés feladatok ellátására, szolgáltatások működésének folyamatos monitorozására, önálló értékelésére és elemzésére, szükségletfelmérések, hatásfelmérések, értékelő kutatások végzésére, a mentálisszolgáltatások fejlesztésének, megújításának tervezésére.
- Nyitott, befogadó szemléletet képvisel a változó szükségletekre reagáló szakmai innovációs folyamatokban, szolgáltatások kialakításában, megvalósításában.

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: 1

4-6 oldalas házi dolgozat a műhelymunka/előadás során említett módszerekre reflektálva.

A dolgozat témája: a hallgató munkahelyén/lakóhelyén, egy adott intézmény működési keretében, illetve egy adott kliens helyzetében jelentkező szükséglet, élethelyzet segítése érdekében hogyan tudná alkalmazni, meghonosítani az elhangzott elméleti modellek/szemléletek/módszerek egyikét. A dolgozatban szerepeljen a módszer kiválasztásának indoklása; a hallgató mit tenne a folyamatban, mint mentálhigiénés munkatárs; milyen előnyei, eredményei, hátrányai és várható nehézségei vannak a módszer adaptációjának.

Jelenléti kötelezettség: (távolszolgálat pótlásának lehetősége, ha van) Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: feladatok határidőre való elkészítése, megküldése a formai és tartalmi követelmények szerint.

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: aktív részvétel

Vizsgakövetelmények: -
Tételsor vagy témakörök leírása: -

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

- Fellegi, B. (2009), *Út a megbékéléshez. A helyreállító igazságszolgáltatás intézményesülése Magyarországon*, Napvilág Kiadó, Budapest
- Horváth Attila: Kooperatív technikák
- Lakatos, K. (2019) A képessé tétel (empowerment) lehetőségei a civil társadalomban. *Civil Szemle*. 3.84-102.

Ajánlott irodalom:

- Herczog, M. (szerk.) (2003), *Megbékélés és jóvátétel. Kézikönyv a helyreállító igazságszolgáltatásról*, Család Gyermek Ifjúság Kiemelten Közhasznú Egyesület, Budapest

Ajánlott filmek :

- Mérgező beszélgetések (Toxic talks)
- The Woolf Within
- Burning Bridges

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Környezetpszichológia

Rövidített neve: Környezetpszichológia

Angol neve: Environmental psychology

Német neve: Umweltpsychologie

Kódja: MIKVMHMT016_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Danis Ildikó, tudományos főmunkatárs (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Frankó Luca, PhD, egyetemi adjunktus

Tantárgyfélév: 1./őszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: gyakorlati jegy	Óraszám: 8	Jelleg: kötelezően választható	Kredit: 2
----------------------------------	--	--	----------------------	--	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám):

Tantárgy célkitűzése:

Az emberi interakciók - legyen szó akár munkahelyi, akár bármilyen más társas helyzetről - , sosem légüres térben zajlanak, hanem egy meghatározott szocio-fizikai kontextusban. Az emberi érzések, gondolatok és viselkedés teljeskörű megértéséhez nem elég pusztán a társas környezet tárgyalása, a mindenkori téri-tárgyi környezettel való kapcsolódás megértése is elengedhetetlen. A tárgy célja az épített és a természeti környezet pszichológiai hatásainak, illetve általában a környezetpszichológia szemléletmódnak a beemelése a képzésbe és a hallgatók munkaszervezetekről való gondolkodásába a terület legfontosabb elméleteinek és jó gyakorlatainak bemutatásával.

Tantárgy tematikájának (tananyag) leírása:

- környezetpszichológiai megközelítés alapjai
- legfontosabb környezetpszichológiai alapfogalmak: helykötődés-helyidentitás-helyvesztés, humán territoriális viselkedés, észlelt magánszféra, stb.
- az épített és a természeti környezet hatása a munkahelyen – trendek és jó gyakorlatok
- az iroda környezetpszichológiája
- munkahelyi intervenciók tervezése épített környezeti kontextusban
- változások a munkahelyeken a COVID után – inklúzív és rugalmas térszervezés, hibrid működés, aktivitás alapú irodák, stb.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

- képes a munkahelyi kihívásokat szocio-fizikai kontextusba helyezni
- képes rendszerszemléletben vizsgálni a munkahelyi helyzeteket
- képes az ember-környezet illeszkedések mértékének feltárására és szükség esetén fejlesztési javaslatok megfogalmazására
- képes a munkahelyi intervenciók tervezésébe a fizikai környezetet, mint aktív, a folyamatokat alakító szereplőt beemelni

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: 1, a feladat jellege egyéni egyeztetés mentén

Jelenléti kötelezettség: (távmaradás pótlásának lehetősége, ha van) Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi aláírás, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: beadandó gyakorlati feladat

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás.

Vizsgakövetelmények: -

Tételsor vagy témakörök leírása: -

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

Dúll, A. (2009): A környezetpszichológia alapkérdései – Helyek, tárgyak, viselkedés. Budapest: L'Harmattan.

Frankó, L. (2019): Az új generációs irodák környezetpszichológiai vonatkozásai, Doktori Disszertáció, ELTE Pszichológiai Doktori Iskola. Témavezető: Dúll Andrea

Ajánlott irodalom:

Csikszentmihályi, M. (2011): Tárgyaink tükrében - Az vagy, amit birtokolsz, Libri Kiadó, Budapest.

Frankó, L. & Dúll, A. (2020): Can the office environment be a motivator? – What makes a good enough working environment on the eve of 2020?, Periodica Polytechnica Social and Management Sciences 28, pp. 129-139.

Frankó, L. (2020): Az iroda a járvány után - környezetpszichológiai megközelítésben, Építészfórum. elérhető:

<https://epiteszforum.hu/az-iroda-jovoj-a-jarvany-utan-kornyezetpszichologiai-megkozelitesben>

Frankó, L. (2020): Elvesztett terek - a karantén iroda koncepció, Hype and Hyper. Elérhető: <https://hypeandhyper.com/a-karanteniroda-pszichologiaja/>

Gensler Study (2023): Global workplace survey comparison 2023. elérhető: <https://www.gensler.com/gri/global-workplace-survey-comparison-2023> (utolsó letöltés: 2023.06.29.)

Hall, E. T. (1996): Rejtett dimenzió, Háttér Kiadó, Budapest

Átfogó kézikönyvek:

Altman, I. (1975): The environment and social behavior: Privacy, personal space, territory and crowding. Monterey, CA: Brooks/Cole

Altman, I. & Low, S. M. (1992) (Eds.): Place attachment. New York: Plenum Press.

Dúll, A. (2009): A környezetpszichológia alapkérdései – Helyek, tárgyak, viselkedés. Budapest: L'Harmattan.

Taylor, R. B. (1988): Human territorial functioning - An empirical, evolutionary perspective on individual and small group territorial cognitions, behaviors, and consequences. Cambridge: Cambridge University Press.

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Krízislélektan

Rövidített neve: Krízislélektan

Angol neve: Psychology of Crisis

Német neve: Krisenpsychologie

Kódja: MIKOMHMT011_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Török Szabolcs János, egyetemi tanár (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Fodor-Szlovensák Katalin külső oktató

Tantárgyfélév: 2./tavaszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: kollokvium	Óraszám: 4	Jelleg: kötelező	Kredit: 1
-------------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése**:

A tantárgy célkitűzése az alapvető lélektani krízissel kapcsolatos fogalmak megismerése, annak érdekében, hogy az egyéni életútban megjelenő normállélektani és aktuális krízis szituációk felismerhetők és kezelhetők legyenek, külön hangsúlyt fektetve a kliensek továbbirányítási lehetőségeire.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

A kurzus célja a krízis fogalmának megismertetése, a normállélektani krízis elkülönítése az aktuálisan megjelenő krízishelyzetektől. Az egyes életszakaszokban megjelenő krízisszituációk ismertetése mellett nagy hangsúlyt kap az órákon a beavatkozás lehetőségeinek megismerése. A kurzus célja még, hogy a segítői kompetenciák és annak határainak felismerése után a hallgatók képek kapjanak a krízisben adekvát ellátási módok, valamint a kliensek továbbirányításának lehetőségeiről.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

- A krízis fogalmának megismerése.
- Normállélektani krízis és akut krízishelyzet elkülönítése, felismerése.
- A legfőbb teendők krízis esetén.
- A mentálhigiénés segítő kompetenciáinak ismerete.
- A kliens továbbirányításának lehetőségei és szükségessége.
- A magyarországi krízisben adekvát ellátási formák ismerete.

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: -

Jelenléti kötelezettség: (távolmaradás pótlásának lehetősége, ha van) Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: szóbeli kollokvium egytől ötig terjedő skálán való értékelése

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: előadásokon való jelenlét

Vizsgakövetelmények: kollokvium (szóbeli) vizsga

Tételsor vagy témakörök leírása:

- Krízislélektan
- A segítői kompetenciák és annak határia krízisben lévő kliensek esetében
- A beavatkozás szintjei, a mentálhigiénés ellátás rendszere Magyarországon, krízis esetén

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

- Hajduska Marianna: Krízislélektan (2010.) Eötvös Kiadó, Bp. 11-191.

Ajánlott irodalom:

- Pável Magda: *Életesemények lelki zavarai I.* (2020.) Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 149-175.

Semmelweis Egyetem Egészségügyi Közszolgálati Kar
Mentálhigiéné Intézet
Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Munkahelyi Mentálhigiéné

Rövidített neve: Munkahelyi Mentálhigiéné

Angol neve: Workplace Mental Health

Német neve: Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Kódja: MIKOMHMT002_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Somosiné Tésenyi Timea egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása:

Dr. Somosiné Tésenyi Timea egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Bolevác Ágnes (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Dr. Papp Zsuzsanna Katalin, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Pál Ferenc, külső oktató

Tantárgyfélév: 1.őszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: kollokvium	Óraszám: 8	Jelleg: kötelező	Kredit: 2
---------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**:

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése**:

A hallgatók ismerjék meg a munkahelyi mentálhigiéné fogalmát, a munkahelyi környezetben felmerülő helyzeteket, érzelmi nehézségeket alapul véve. Legyenek tisztában a lelki egészségvédelem fontosságával, munkahelyen betöltött szerepével és hatásával. Ismerjék fel azon helyzeteket, amelyek során fontossá válhat az érzelmek megfelelő kezelése, a dolgozók elakadásainak megsegítése. Legyenek tisztában a nemzetközi trendekkel és legjobb gyakorlatokkal.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

- Mentálhigiéné fogalma
- Munkahelyi mentálhigiéné fogalma, helye és szerepe
- Nemzetközi trendek
- Munkahelyen felmerülő lelki egészségvédelem konkrét témák mentén
 - a mentálhigiéné biológiai vetületei, csoportdinamika, érzelmi intelligencia)
 - generációs témák – együttműködés,
 - önismeret jelentősége az eredményességben.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

A hallgató ismeri a munkahelyi mentálhigiéné fogalmát, fontosságát és helyét a szervezetben. Képesse válik a lelki egészségvédelem munkahelyi területeinek behatárolására, az érzelmi jóllét jelentőségének képviselőjére.

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa: -

Megoldandó feladatok száma: -

Jelenléti kötelezettség: Hiányzások tekintetében a TVSZ az irányadó

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja:

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: előadásokon való jelenlét

Vizsgakövetelmények: kollokvium (írásbeli vizsga)

Tételsor vagy témakörök leírása:

- Munkahelyi mentálhigiéné fogalma, helye a szervezetben
- Lelki egészségvédelem és jóllét munkahelyi megvalósulásának nemzetközi trendjei
- Munkahelyi érzelmi nehézségek jellemzői

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Ajánlott irodalom: Spangler, N. (2016). Employer Case Study: American Express. *American Psychiatric Association Foundation*.

Webber, A. (2020). Unilever: wellbeing has to start with local culture change. *Occupational Health & Wellbeing*, 12-14.

Payne, A. (2018). Put mental health at the heart of wellbeing. *Occupational Health & Wellbeing*

Semmelweis Egyetem Egészségügyi Közszolgálati Kar
Mentálhigiéné Intézet
Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Munkahelyi mentálhigiénés eszközök szeminárium I.

Rövidített neve: Munkahelyi mentálhigiéné szeminárium I.

Angol neve: Workplace Mental Health Intervention Tools I.

Német neve: Berufliche Selbsterfahrung I. (Gesunde Persönlichkeit, Kommunikation, Konfliktmanagement)

Kódja: MIKOMHMT003_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása:

Bolevác Ágnes (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Dr. Somogyi Rita, külső oktató

Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Fabók Ágnes, külső oktató

Groma Géza, külső oktató

Pigler Anna, külső oktató

Póta-Salgó Réka, külső oktató

Robogány Veronika, külső oktató

Wochna Marek, külső oktató

Tantárgyfélév: 1./ őszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: gyakorlati jegy	Óraszám: 8	Jelleg: kötelező	Kredit: 2
-----------------------------------	--	--	----------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése**:

A hallgatók ismerjék meg a mentálhigiéné munkahelyi integrációjának lehetőségeit. Legyenek felkészültek a munkahelyi lelki egészségvédelem kialakítására, megőrzésére, fenntartására, valamint e téma fontosságának a döntéshozók felé történő képviselésére, a szervezet működésébe való beépítésére. Tudjanak különbséget tenni a HR eszközök, a tréning, szervezetfejlesztés és mentálhigiénés eszközök között.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

- Munkahelyi mentálhigiéné definíciójának gyakorlatba ültetése
- Munkahelyi mentálhigiénés szemlélet erősítése saját tevékenység mentén
- Konkrét esetfeldolgozás, határok kijelölése, kompetenciák meghatározása
- Munkahelyi mentálhigiénés intervenciók lehetőségei beazonosítása, akciótervek készítése

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

A hallgató képes a mentálhigiénés szemlélet saját munkahelyén történő integrációjára. Felismeri a beavatkozási lehetőségeket, érti és megérteti környezetével a lelki egészségvédelem fontosságát. Vannak ötletei és javaslatai a döntéshozók bevonására és meggyőzésére.

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: Egy beadandó esszé a hallgató saját munkahelyének bemutatása, mentálhigiénés szempontból történő bemutatása, elakadások feltárása – csoportban elvárt formai követelmények alapján

Jelenléti kötelezettség: Hiányzások tekintetében a TVSZ az irányadó.

Félévvégi aláírás, valamint az **osztályzat** kialakításának módja:

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: a szemináriumokon való aktív részvétel, beadandó elkészítése

Vizgákövetelmények: -

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

Spangler, N. (2016). Employer Case Study: American Express. *American Psychiatric Association Foundation*.

Webber, A. (2020). Unilever: wellbeing has to start with local culture change. *Occupational Health & Wellbeing*, 12-14.

Payne, A. (2018). Put mental health at the heart of wellbeing. *Occupational Health & Wellbeing*

Ajánlott irodalom:

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Munkahelyi mentálhigiénés eszközök szeminárium II.

Rövidített neve: Munkahelyi mentálhigiéné szeminárium II.

Angol neve: Workplace Mental Health Intervention Tools II.

Német neve: Tools für die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Kódja: MIKOMHMT003_2M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása:

Bolevác Ágnes (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Dr. Somogyi Rita, külső oktató

Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Fabók Ágnes, külső oktató

Groma Géza, külső oktató

Pigler Anna, külső oktató

Póta-Salgó Réka, külső oktató

Robogány Veronika, külső oktató

Wochna Marek, külső oktató

Tantárgyfélév: 2./ tavaszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: gyakorlati jegy	Óraszám: 8	Jelleg: kötelező	Kredit: 2
--------------------------------------	--	--	----------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: Munkahelyi mentálhigiénés eszközök szeminárium I.

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése**:

A hallgatók ismerjék meg a mentálhigiéné munkahelyi integrációjának lehetőségeit. Legyenek felkészültek a munkahelyi lelki egészségvédelem kialakítására, megőrzésére, fenntartására, valamint e téma fontosságának a döntéshozók felé történő képviselésére, a szervezet működésébe való beépítésére. Tudjanak különbséget tenni a HR eszközök, a tréning, szervezetfejlesztés és mentálhigiénés eszközök között.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

- Munkahelyi mentálhigiéné definíciójának gyakorlatba ültetése
- Munkahelyi mentálhigiénés szemlélet erősítése saját tevékenység mentén
- Konkrét esetfeldolgozás, határok kijelölése, kompetenciák meghatározása
- Munkahelyi mentálhigiénés intervenciók lehetőségének beazonosítása, akciótervek készítése

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

A hallgató képes a mentálhigiénés szemlélet saját munkahelyén történő integrációjára. Felismeri a beavatkozási lehetőségeket, érti és megérteti környezetével a lelki egészségvédelem fontosságát. Vannak ötletei és javaslatai a döntéshozók bevonására és meggyőzésére.

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: Egy beadandó esszé a hallgató saját munkahelyének bemutatása, mentálhigiénés szempontból történő bemutatása, elakadások feltárása – csoportban elvárt formai követelmények alapján

Jelenléti kötelezettség: Hiányzások tekintetében a TVSZ az irányadó.

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja:

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: a szemináriumokon való aktív részvétel, beadandó elkészítése

Vizsgakövetelmények: -

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

Spangler, N. (2016). Employer Case Study: American Express. *American Psychiatric Association Foundation*.

Webber, A. (2020). Unilever: wellbeing has to start with local culture change. *Occupational Health & Wellbeing*, 12-14.

Payne, A. (2018). Put mental health at the heart of wellbeing. *Occupational Health & Wellbeing*

Ajánlott irodalom:

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Pszichológia és pszichopatológiai alapismeretek

Rövidített neve: Pszichopatológia

Angol neve: Basic knowledge of psychology and psychopathology

Német neve: Grundkenntnisse der Psychologie und Psychopathologie

Kódja: MIKOMHMT009_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Danis Ildikó, tudományos főmunkatárs (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Fodor-Szlovensák Katalin, külső oktató

Tantárgyfélév: 2./tavaszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: kollokvium	Óraszám: 14 elmélet	Jelleg: kötelező	Kredit: 4
-------------------------------------	--	-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye:** Fejlődés- és személyiségpszichológia

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése:**

A tantárgy célkitűzése, az alapvető pszichológiai fogalmak megismerése, annak érdekében, hogy a normállélektani és a patológiás személyiség működését elkülöníteni, felismerni és megérteni lehessen. A kurzus kitér az egyes pszichés betegsége ismertetésére is.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

A tananyag alapját az emberi személyiség normál működésének áttekintése adja (érzelmek, motiváció, gondolkodás, ösztönök, stb.), egyes elméleti rendszerek keretén belül (Freud, Kernberg, Erikson, stb.). Az egészséges működés megalapozása után a patológiás működés elkülönítése és felismerése a cél, egy egységes elméleti rendszer (Kernberg: neurózis, személyiségzavarok, pszichózis) alapján. Egyes nagy pszichiátriai kórképek részletesebb megismerését is célul tűzi a kurzus (hangulatzavarok, személyiségzavarok, szorongásos zavarok, stb.), kialakulásuk okát, gyakoriságukat, megjelenési formáikat. Külön figyelmet kap a gyász, az öngyilkosság és a pszichoszomatikus zavarok. A kurzus célja még, hogy a segítő kompetenciák és annak határainak megismerése és a különböző mentálhigiénés ellátási formák megismertetése.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

- A személyiség alapvető működésének megismerése.
- A legfontosabb, a személyiség működését leíró elméletek ismerete.
- Az egészséges és a patológiás személyiség főbb kritériumainak felismerése.
- Kernberg elméletének ismerete a pszichopatológiák osztályozásában.
- A legfőbb pszichiátriai kórképek ismerete.
- Pszichoszomatikus zavarok ismerete.
- Speciális élethelyzetek, gyász, öngyilkossági fenyegetettség, stb. felismerése.
- A mentálhigiénés segítő kompetenciáinak ismerete.
- A kliens továbbirányításának lehetőségei és szükségessége.
- A magyarországi mentálhigiénés ellátási rendszer ismerete.

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: -

Jelenléti kötelezettség: (távmaradás pótlásának lehetősége, ha van) Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: szóbeli kollokvium egytől ötig terjedő skálán való értékelése

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: kollokvium (szóbeli) vizsga

Vizsgakövetelmények: kollokvium (szóbeli) vizsga

Tételsor vagy témakörök leírása:

- A személyiség működésének alapvető összetevői
- Az egészséges személyiség és a patológiás működés különbségei
- A Kernberg-féle személyiségelmélet és személyiség szerveződési szintek
- A szorongás tünetei és szorongásos zavarok
- A személyiségzavarok
- Hangulatzavarok, gyász és öngyilkosság
- Pszichotikus zavarok
- Pszichoszomatikus kórképek
- A beavatkozás szintjei, a mentálhigiénés ellátás rendszere Magyarországon

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

- Pável Magda: *Életesemények lelki zavarai I.* (2020.) Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 106-204.

- Török Szabolcs (szerk.): *Életesemények lelki zavarai III.* (2020.) Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 11-55.
- Ratkóczi Éva: *Életesemények lelki zavarai II.* (2010.) Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest
- Pilling János: *Gyász* (2003.), Medicina, Budapest, 27-73.

Ajánlott irodalom:

- Roger A McKinnon, R. Michels, P. J. Buckley: *Pszichiátriai interjú a gyakorlatban* (2010.), *Lélekben Otthon* könyvek, 91-175, 197-305, 385-397.
- I. D. Yalom: *Egzisztenciális pszichoterápia*, Animula, 29-66, 171-268, 277-308, 329-356
- G. O. Gabbard: *A pszichodinamikus pszichiátria tankönyve*, (2016.), Oriold és társai, Budapest, 211-273, 335-373, 417-591.
- Dr. J. Barnhill (szerk.): *DSM-V. Klinikai esettanulmányok* (2014.), Oriold és társai, Budapest

Átfogó life span kézikönyvek

Ingram, R. E., & Price, J. M. (Eds.). (2010). *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan* (2nd edition). The Guilford Press.

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Stresszkezelés

Rövidített neve: Stresszkezelés

Angol neve: Stress Management

Német neve: Stressbewältigung

Kódja: MIKOMHMT007_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Török Gábor Pál, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása:

Dr. Török Gábor Pál, adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Dr. Somosiné Téseyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Tantárgyfélév: 1./őszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: kollokvium	Óraszám: 4	Jelleg: kötelező	Kredit: 1
----------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám):

Tantárgy **célkitűzése**: A kurzus preventív jelleggel járul hozzá a hallgatók stresszkezelési és kiégés elleni felkészüléséhez, és a munkahelyi környezetben ide tartozó jelenségek megértéséhez.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása: A mentálhigiénés segítő tevékenysége jellegéből adódóan erősen veszélyeztetett a stressz kedvezőtlen hatásai szempontjából, másrészt veszélyeztetett a kiégést illetően. A kurzus egyrészt elméleti ismereteket ad a mentálhigiéné, stresszkezelés, és ezáltal a kiégés megelőzése témaköreire vonatkozóan, másrészt lehetőséget a tapasztalatszerzésre a stresszkezelés gyakorlati lehetőségeire.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

Énvédelem, hatékony megküzdési modellek és technikák, határtartás, feszültségcsökkentés, rendszerszemlélet

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma:-

Jelenléti kötelezettség: (távolmaradás pótlásának lehetősége, ha van) Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: írásbeli vizsga

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: előadásokon való jelenlét

Vizsgakövetelmények: írásbeli kollokvium

Tételsor vagy témakörök leírása:

- A stressz fogalma
- Mentálhigiéné, stressz, szorongás
- Stresszforrások
- A stressz hatása
- Flow és stressz
- Életesemények és stressz
- A cirkadián szindróma
- Védelem a stressz ellen – stressz és megküzdés
- Az egészség többtényezős modellje

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

- Kelly McGonigal (2016) A stressz napos oldala - Miért jó a stressz, és hogyan bánjunk vele ügyesebben?, Ursus-Libri, Budapest
- TOMCSÁNYI T. – FODOR L. (2002): Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás. In: Jelenits I. – Tomcsányi T. (szerk.): Egy más közt – egymásért. Róm. Kat. Egyházi Szeretetszolgálat és a Budapest XIII. ker. Tanács HÍD Családsegítő Központja, valamint a Szeged-Csanádi Püspökség kiadása, 19-45.
- TÖRÖK G., – MARLOK Zs. (2013) Segítség segítőknek - Az önszupervízió lehetősége Embertárs 2013/4. 332-337 (letölthető)
- VERSEGI B. M. (2017) Lehetőségek a kiégésen innen...és túl, Új Ember Kiadó, Budapest

Ajánlott irodalom:-

Semmelweis Egyetem Egészségügyi Közszolgálati Kar
Mentálhigiéné Intézet
Mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Szakdolgozati szeminárium
Rövidített neve: Szakdolgozati szeminárium
Angol neve: Thesis
Német neve: Diplomarbeit
Kódja: MIKOMHMT015 1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása, (szervezeti egység): Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Tantárgyfélév: 2./tavaszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: aláírás	Óraszám: 2 gyakorlat	Jelleg: kötelezően	Kredit: 5
-------------------------------------	--	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése**:

A stúdium célja, hogy a hallgató megismerje a szakdolgozat készítésének kritériumait, munkamódszereit, ki tudja választani és meg tudja indokolni azt a témakört, amelyben saját szakdolgozati témáját írni fogja, meg tudja fogalmazni a választott témájának munkacímét, célkitűzéseit.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

A szakdolgozat elkészítési folyamatának segítése.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák: Munkahelyi mentálhigiéné témájú szakdolgozat készítésének szakmai és formai követelményeinek ismerete, témaválasztás indoklása, szakirodalom kiválasztásának és feldolgozásának készsége, a szakdolgozat elkészítési folyamatának átlátása.

A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: szakdolgozati tématervezet elkészítése

Jelenléti kötelezettség: Hiányzások tekintetében a TVSZ az irányadó.

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja:

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: félévvégi aláírás a jelenlét alapján, és a szakdolgozati tématervezet elkészítése

Vizgákövetelmények: -

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom: -

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Szakmai önismeret I. (egészséges személyiség, kommunikáció, konfliktuskezelés)
Rövidített neve: Szakmai önismeret I.
Angol neve: Professional Self-Knowledge I. (healthy personality, communication, conflict management)
Német neve: Berufliche Selbsterfahrung I. (Gesunde Persönlichkeit, Kommunikation, Konfliktmanagement)
Kódja: MIKOMHMT004_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása, (szervezeti egység): Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása:

Calin Márta, külső oktató

Csány Katalin, külső oktató

Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Horváth-Csitári Boglárka, külső oktató

Ladó Aranka, külső oktató

Nyáry Péter, külső oktató

Pásztor Antal, külső oktató

Szakács Barbara, külső oktató

Tantárgyfélév: 1./őszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: gyakorlati jegy	Óraszám: gyakorlat 36	Jelleg: kötelező	Kredit: 9
----------------------------------	--	--	---	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye:** -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése:**

Már megtörtént vagy folyamatban levő, jórészt feldolgozatlan önismereti élmények és helyzetek megjelenítése, pszichodramatikus módszerekkel, a csoport interaktív, támogató közreműködésével. Az aktuális, csoportba behozott problémák, kérdések határozzák meg az adott témakört. Az érintett területek elsősorban a munka, a hivatás itt és most helyzeteiből származnak segítve a csoportfolyamatokra való rálátást is.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

A hivatásgyakorlás közben megtapasztalt helyzetek feldolgozása pszichodráma módszerének segítségével, elsősorban az alábbi tématerületeket érintve: egészséges személyiség, kommunikáció, konfliktuskezelés, öngondoskodás, határtartás, szerepek.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák: Önismeret és társadalomismeret fejlesztése, hivatás- és hivatásszemélyiség-fejlesztés, határtartás, spontán és hivatásos közösségi támogató hálózat, prevenció, érték és kultúra, empátia, felelősség, hitelesség, valamint integrált és tudatosított működésmód.

A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: Egyéni írásos reflexió a dráma-folyamatról.

Jelenléti kötelezettség: a 2 félév alatt legfeljebb az órák 10 %-áról lehet hiányozni. A 10%-ot meghaladó hiányzás pótlása nem lehetséges, ebben az esetben újra fel szükséges venni a hallgatónak a tantárgy mind a 2 tárgyfélévét az új évfolyammal.

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: aktív jelenlét

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: félévvégi aláírás a jelenlét alapján, gyakorlati jegy a beadott reflexiós dolgozat alapján.

Vizsgakövetelmények: -

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom: -

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Szakmai önismeret II. (krízislélektan, stressz, szenvedélybetegségek)

Rövidített neve: Szakmai önismeret II.

Angol neve: Professional Self-Knowledge II. (crisis psychology, stress, addictions)

Német neve: Berufliche Selbsterfahrung II. (Krisenpsychologie, Stress, Sucht)

Kódja: MIKOMHMT004_2M

Tantárgyfelelős neve, beosztása, (szervezeti egység): Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása:

Calin Márta, külső oktató

Csány Katalin, külső oktató

Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Horváth-Csitári Boglárka, külső oktató

Ladó Aranka, külső oktató

Nyáry Péter, külső oktató

Pásztor Antal, külső oktató

Szakács Barbara, külső oktató

Tantárgyfélév: 2./tavaszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: gyakorlati jegy	Óraszám: 20	Jelleg: kötelező	Kredit: 5
-------------------------------------	--	--	-----------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: Szakmai önismeret I.

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése**:

Már megtörtént vagy folyamatban levő, jórészt feldolgozatlan önismereti élmények és helyzetek megjelenítése, pszichodramatikus módszerekkel, a csoport interaktív, támogató közreműködésével. Az aktuális, csoportba behozott problémák, kérdések határozzák meg az adott témakört. Az érintett területek elsősorban a munka, a hivatás itt és most helyzeteiből származnak segítve a csoportfolyamatokra való rálátást is.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

A hivatásgyakorlás közben megtapasztalt helyzetek feldolgozása pszichodráma módszerének segítségével, elsősorban az alábbi tématerületeket érintve: asszertivitás, konfliktus, generációs témák, stressz, krízis.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák: Önismeret és társadalomismeret fejlesztése, hivatás- és hivatásszemélyiség-fejlesztés, határtartás, spontán és hivatásos közösségi támogató hálózat, prevenció, érték és kultúra, empátia, felelősség, hitelesség, valamint integrált és tudatosított működésmód.

A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: Egyéni írásos reflexió a dráma-folyamatról.

Jelenléti kötelezettség: a 2 félév alatt legfeljebb az órák 10 %-áról lehet hiányozni. A 10%-ot meghaladó hiányzás pótlása nem lehetséges, ebben az esetben újra fel szükséges venni a hallgatónak a tantárgy mind a 2 tárgyfélévét az új évfolyammal.

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: aktív jelenlét

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: félévvégi aláírás a jelenlét alapján, gyakorlati jegy a beadott reflexiós dolgozat alapján.

Vizsgakövetelmények: -

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom: -

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Szakmai önismeret intenzív tréning

Rövidített neve: Intenzív tréning

Angol neve: Intensive training

Német neve: Intensives Training

Kódja: MIKOMHMT014_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása, (szervezeti egység): Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása:

Calin Márta, külső oktató

Csány Katalin, külső oktató

Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Horváth-Csitári Boglárka, külső oktató

Ladó Aranka, külső oktató

Nyáry Péter, külső oktató

Pásztor Antal, külső oktató

Szakács Barbara, külső oktató

Tantárgyfélév:

2./tavaszi

Meghirdetés

gyakorisága:

évente

Számonkérés:

gyakorlati jegy

Óraszám:

16

Jelleg:

kötelező

Kredit:

4

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: Szakmai önismeret I.

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): -

Tantárgy **célkitűzése**:

A képzés során a hallgatók két és fél napos intenzív tréningen vesznek részt. Az intenzív tréning célja az önismereti munka valamint az évfolyam kohéziójának növelése, a bizalmi szint emelése, a közös élmény segítségével a személyes motiváltság növelése a munka elmélyítése érdekében.

Már megtörtént vagy folyamatban levő, jórészt feldolgozatlan önismereti élmények és helyzetek megjelenítése, pszichodramatikus módszerekkel, a csoport interaktív, támogató közreműködésével. Az aktuális, csoportba behozott problémák, kérdések határozzák meg az adott témakört. Az érintett területek elsősorban a munka, a hivatás itt és most helyzeteiből származnak segítve a csoportfolyamatokra való rálátást is.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

A hivatásgyakorlás közben megtapasztalt helyzetek feldolgozása pszichodráma módszerének segítségével.

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák: Önismeret és társadalomismeret fejlesztése, hivatás- és hivatásszemélyiség-fejlesztés, határtartás, spontán és hivatásos közösségi támogató hálózat, prevenció, érték és kultúra, empátia, felelősség, hitelesség, valamint integrált és tudatosított működésmód.

A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: Egyéni írásos reflexió a dráma-folyamatról.

Jelenléti kötelezettség: tömbösített csoportfoglalkozás, melyen a teljes (100 %-os) jelenlét kötelező

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: aktív jelenlét

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: félévvégi aláírás a jelenlét alapján, gyakorlati jegy a beadott reflexiós dolgozat alapján.

Vizsgakövetelmények: -

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom: -

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Szenvedélybetegségek

Rövidített neve: Szenvedélybetegségek

Angol neve: Addictions

Német neve: Suchtkrankheiten

Kódja: MIKOMHMT012_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Somosiné Tésenyi Timea Livia, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Nagy Zsolt György, külső oktató

Tantárgyfélév: 2./tavaszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: kollokvium	Óraszám: 4	Jelleg: kötelező	Kredit: 1
-------------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: nincs

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám): nincs

Tantárgy célkitűzése:

A tantárgy célja, hogy a hallgatók olyan ismeretekre tegyenek szert, amelyek segítenek rálátni a szenvedélybetegségek háttérében meghúzódó legfontosabb tényezőkre. Továbbá a tárgy célja az is, hogy a hallgatók képet kapjanak a szenvedélybetegeket és hozzátartozóikat segítő csoportok működéséről és az egyéb lehetőségekről, továbbá a szenvedélybetegségekre rendszer szinten tudjanak rátekinteni, és fel tudják ismerni kompetencia határaikat.

Tantárgy tematikájának (tananyag) leírása:

A szenvedélybetegség fogalma

Az addikciók kialakulásának általános mechanizmusa

Alkoholizmus és drogok: hatások és tünetek

A szenvedélybetegség családi vonatkozásai, jellemző családszerkezeti torzulások, prevenció

Alacsonyküszöbű szolgáltatások, ártalomesöktetés, önsegítő csoportok, gyógyulás, felépülés

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

Önállóan felméri a helyzeteket és dönt a rendelkezésére álló eszközök és megoldási alternatívák alkalmazásáról, kompetencia határainak felismerésével és betartásával.

Emberi kapcsolataiban humánus és etikus viszonyulású.

Rendelkezik ismeretei alkalmazása során empátiával, toleranciával, rugalmassággal és rendszerszemléletben gondolkodik.

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: 1

Jelenléti kötelezettség: Az oktatott alkalmak 100%-án való aktív jelenlét, hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás pótfeladattal.

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: beadandó dolgozat alapján és az előadásokon való részvétel

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: előadásokon való részvétel és házi dolgozat határidőre való leadása

Vizsgakövetelmények: kollokvium jegy, ami 1 otthon elkészíthető házi dolgozat. Külön vizsga nincs, de az aláírás és a tárgy teljesítésének feltétele az előadásokon való részvétel és a házi dolgozat határidőre való leadása.

Tételsor vagy témakörök leírása:

1) Egyéni beadandó elkészítése megadott szempontok szerint (2-4 oldalban) a moodle megfelelő felületére határidőig feltöltve –téma: Könyv, vagy film mentén valamilyen függőség bemutatása az órán elhangzott bio-pszicho-szocio tényezők mentén.

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Kötelező irodalom:

Demetrovics Zsolt (2009): Az addiktológia alapjai 1,2,3,4 Budapest ELTE Eötvös Kiadó

Addikciók (2000). Szerk.: Németh Attila- Gerevich József. Medicina, Budapest

Hoyer Mária (2010): Sívárgás és szenvedés L'Harmattan kiadó, Budapest

Drogok, drogprevenció, ifjúsági problémák, intézményi szerepzavarok (2002). Szerk.: Buda Béla

Budapest. Waltraut Barnowski-Geiser (2020): Apa, anya, pia- Magyar Máltai Szeretetszolgálat

Petke Zsolt-Tremkó Mariann- Felépülés a függőségből: Szerencsejáték és szerhasználat (2018)

Ajánlott irodalom:

Békési Timea-Dr. Kassai Szilvia (2022): Újraépített életek, HVG Kiadó

Máté Gábor (2012): A sívárgás démona. Budapest Libri Kiadó

Bíró Sándor (1998): Az önpusztító életmód, Melenia, Budapest

Dr. Rác József (2000): A drogkérdésről őszintén, B+V Medical Technical Lap és Könyvkiadó

Orsolics Zénó (2018): Flash Back-Visszatértem a függőségből, Harmat Kiadó

Kubiszyn Viktor (2017): Drognapló-Irodalmi Jelen Könyvek

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Szervezet- és Munkapszichológia I.

Rövidített neve: Szervezet- és Munkapszichológia I.

Angol neve: Organizational- and Occupational Psychology I.

Német neve: Organisations- und Arbeitspsychologie I.

Kódja: MIKOMHMT005_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Jáki Zsuzsanna, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Klajkó Dóra, tanársegéd (PTE BTK Pszichológia), külső oktató

Tantárgyfélév: 1./őszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: kollokvium	Óraszám: 8	Jelleg: kötelező	Kredit: 2
----------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye:** -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám):

Tantárgy **célkitűzése:**

A szervezetpszichológia tantárgy célja, hogy 2 féléven keresztül 8-8 órában átadja azokat az alapvető szervezetpszichológiai elméleteket és nézeteket, amelyek a munkavállalói jóllét szempontjából relevánsak. Az elméletek gyakorlati implementálása is hangsúlyt kap a kurzus során.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

A képzés során megismerjük:

- A szervezetpszichológia helyét tudományos és gyakorlati szempontból, felmérjük a kompetenciaterületeket
- A munkavállalói jóllét definícióját, elemeit, diagnosztikai lehetőségeit
- A vezetőről alkotott kép alakulását, valamint a hagyományos és modern vezetési stílusokat

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

A tantárgy elvégzését követően a hallgató képes lesz holisztikusabban szemlélni a szervezetek működését és a munkavállalók testi, lelki mentális jóllétének szoros összefüggéseit. A hallgató a szervezetpszichológiai eszközök által képes lesz egyszerűbb valid felméréseket, diagnosztikai eljárásokat végezni a saját szervezetén belül és az eredmények alapján prevenció/s/ intervenció javaslatokat tenni vagy bevezetni annak érdekében, hogy a munkavállalói jóllét szintjét növelni tudja

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma: -

Jelenléti kötelezettség: (távmaradás pótlásának lehetősége, ha van) Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi aláírás, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: írásbeli vizsga

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: Az online kurzusokon való aktív részvétel.

Vizgákövetelmények: Online redmenta teszt a megosztott diasorok alapján

Tételsor vagy témakörök leírása: A témakörök a Moodle-felületen megosztott diasorokon lesznek elérhetőek, amely hazai és nagyrészt nemzetközi szakirodalmak alapján lettek kidolgozva magyar nyelven.

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Vezetélméletek:

Great Man theory: <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/great-man-theory>

Leadership styles: Halaychik, C. S. (2016). Leadership Styles. Lessons in Library Leadership, 57–96. doi:10.1016/b978-0-08-100565-1.00002-9

Transforming leadership: Burns JM (2003) Transforming Leadership: A New Pursuit of Happiness, New York: Atlantic Monthly Press.

Authentic Leadership: <https://sci-hub.se/10.1016/j.leaqua.2005.03.001>

LMX Theory: <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/leader-member-exchange-theory>

Szervezeti kultúra:

Edgar Schein: Organizational culture and leadership: http://www.untag-smd.ac.id/files/Perpustakaan_Digital_2/ORGANIZATIONAL%20CULTURE%20Organizational%20Culture%20and%20Leadership,%203rd%20Edition.pdf (p. 1-85)

Cameron and Quinn: Diagnosing and changing organizational culture (p. 16-48)

Bakacsi: Szervezeti magatartás alapjai (p.249-275)

Motiváció:

Daniel Pink-Motiváció 3.0: <https://docplayer.hu/19221603-Motivacio-3-0-osztonzes-maskepp.html>

Ajánlott segédanyagok:

Online courses about leadership styles:

https://www.youtube.com/watch?v=-S7j2ZpwExc&list=PLiObSxAltudL9T9bi2SzqYIA6qNEVIT_t

Lewin's experiment with 10 years old kids: <https://www.youtube.com/watch?v=J7FYGn2NS8M> (eng)

Mérei's experiment with little kids: <https://www.youtube.com/watch?v=satfAW5Ksoc>

Authentic leadership: <https://www.youtube.com/watch?v=HRe88PbUKgw>

LMX: <https://www.youtube.com/watch?v=kmD1R8hXsN4>

Online courses about organizational culture:

<https://www.coursera.org/lecture/organizational-analysis/lecture-14-organizational-culture-part-1-h9L8Z>

<https://www.youtube.com/watch?v=eOnCetNa7Zc>

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Szervezet- és Munkapszichológia II.

Rövidített neve: Szervezet- és Munkapszichológia II.

Angol neve: Organizational- and Occupational Psychology II.

Német neve: Organisations- und Arbeitspsychologie II.

Kódja: MIKOMHMT005_2M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Jáki Zsuzsanna, egyetemi adjunktus (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Klajkó Dóra, tanársegéd (PTE BTK Pszichológia), külső oktató

Tantárgyfélév: 2./tavaszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: kollokvium	Óraszám: 8	Jelleg: kötelező	Kredit: 2
-------------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye:** Szervezet- és munkapszichológia I.

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám):

Tantárgy **célkitűzése:**

A szervezetpszichológia tantárgy célja, hogy 2 féléven keresztül 8-8 órában átadja azokat az alapvető szervezetpszichológiai elméleteket és nézeteket, amelyek a munkavállalói jóllét szempontjából relevánsak. Az elméletek gyakorlati implementálása is hangsúlyt kap a kurzus során.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

A képzés során megismerjük:

- A dolgozó emberről alkotott kép alakulását és a motivációs elméleteket
- A szervezeti kultúra elemeit és hatását a munkavállalói jóllétre
- A munkavállalói jóllét fejlesztését célzó szervezeti stratégiákat, gyakorlatokat

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

A tantárgy elvégzését követően a hallgató képes lesz holisztikusabban szemlélni a szervezetek működését és a munkavállalók testi, lelki mentális jóllétének szoros összefüggéseit. A hallgató a szervezetpszichológiai eszközök által képes lesz egyszerűbb valid felméréseket, diagnosztikai eljárásokat végezni a saját szervezetén belül és az eredmények alapján prevenció/s/ intervenció javaslatokat tenni vagy bevezetni annak érdekében, hogy a munkavállalói jóllét szintjét növelni tudja

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa:

Megoldandó feladatok száma:

Jelenléti kötelezettség: (távolaradás pótlásának lehetősége, ha van) Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét, az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi aláírás, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: írásbeli vizsga

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: Az online kurzusokon való aktív részvétel.

Vizsgakövetelmények: Online redmenta teszt a megosztott diasorok alapján

Tételsor vagy témakörök leírása: A témakörök a Moodle-felületen megosztott diasorokon lesznek elérhetőek, amely hazai és nagyrészt nemzetközi szakirodalmak alapján lettek kidolgozva magyar nyelven.

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája:

Vezetéselméletek:

Great Man theory: <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/great-man-theory>

Leadership styles: Halaychik, C. S. (2016). Leadership Styles. Lessons in Library Leadership, 57–96. doi:10.1016/b978-0-08-100565-1.00002-9

Transforming leadership: Burns JM (2003) Transforming Leadership: A New Pursuit of Happiness, New York: Atlantic Monthly Press.

Authentic Leadership: <https://sci-hub.se/10.1016/j.leaqua.2005.03.001>

LMX Theory: <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/leader-member-exchange-theory>

Szervezeti kultúra:

Edgar Schein: Organizational culture and leadership: http://www.untag-smd.ac.id/files/Perpustakaan_Digital_2/ORGANIZATIONAL%20CULTURE%20Organizational%20Culture%20and%20Leadership,%203rd%20Edition.pdf (p. 1-85)

Cameron and Quinn: Diagnosing and changing organizational culture (p. 16-48)

Bakacsi: Szervezeti magatartás alapjai (p.249-275)

Motiváció:

Daniel Pink-Motiváció 3.0: <https://docplayer.hu/19221603-Motivacio-3-0-osztonzes-maskepp.html>

Ajánlott segédanyagok:

Online courses about leadership styles:

https://www.youtube.com/watch?v=-S7j2ZpwExc&list=PLiObSxAltudL9T9bi2SzqYIA6qNEVIT_t

Lewin's experiment with 10 years old kids: <https://www.youtube.com/watch?v=J7FYGn2NS8M> (eng)

Mérei's experiment with little kids: <https://www.youtube.com/watch?v=satfAW5Ksoc>

Authentic leadership: <https://www.youtube.com/watch?v=HRe88PbUKgw>

LMX: <https://www.youtube.com/watch?v=kmD1R8hXsN4>

Online courses about organizational culture:

<https://www.coursera.org/lecture/organizational-analysis/lecture-14-organizational-culture-part-1-h9L8Z>

<https://www.youtube.com/watch?v=eOnCetNa7Zc>

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Tárgy neve: Szociálpszichológia
Rövidített neve: Szociálpszichológia
Angol neve: Social Psychology
Német neve: Sozialpsychologie
Kódja: MIKOMHMT010_1M

Tantárgyfelelős neve, beosztása (szervezeti egység): Dr. Bóné Veronika, tudományos munkatárs (SE, EKK, Mentálhigiéné Intézet)

Oktatók neve, beosztása: Dr. Faragó Laura, egyetemi adjunktus, külső oktató

Tantárgyfélév: 2./tavaszi	Meghirdetés gyakorisága: évente	Számonkérés: kollokvium	Óraszám: 4	Jelleg: kötelező	Kredit: 1
-------------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------	----------------------------	---------------------

Tantárgy felvételének **előkövetelménye**: -

További képzések, amelyekben a tárgy kötelező vagy kötelezően választható (félévszám):

Tantárgy **célkitűzése**:

A tantárgy célja, hogy bemutassa a szociálpszichológia szituacionista szemléletét, hangsúlyozva a kontextus fontosságát az emberi viselkedés, gondolkodás, és érzelmek megértésében. A félév tematikája az alapvető szociálpszichológia motivációkra, a szelf szerepére és védelmére, a csoportalakulás, csoportműködés és vezetés jelenségeire, valamint a csoportnormák viselkedést, gondolkodást, és érzéseket vezérlő szerepére irányul. A tárgy az alapfogalmak és a releváns kutatások tárgyalásán túl kitér a kérdések társadalmi relevanciájára is.

Tantárgy **tematikájának** (tananyag) leírása:

1. A szociálpszichológiai gondolkodásmód (SCM 1. fejezet)
2. A szelf szerepe és védelme (SCM 4. fejezet, 178-211)
3. Kölcsönös függés, csoportdinamika, vezetés (SCM 11. fejezet, 541-590)
4. Társas normák, konformitás (SCM 9. fejezet, 433-484)

A tantárgy során megszerzett készségek és kompetenciák:

Tudás

- alapfogalmak, fontos kísérletek ismerete a szelf szerepe és védelme, a kölcsönös függés, csoportfolyamatok, vezetés, társas normák területén
- a fenti fogalmakhoz kapcsolni tudja a szociálpszichológia alapvető motivációs magyarázatait

Attitűd:

- a szituacionista, szociálpszichológiai szemlélet kiegyensúlyozott alkalmazása az emberi mentális folyamatok és viselkedés magyarázatában

Képesség:

- a szociálpszichológiai tudás alkalmazása az emberi jelenségek magyarázatában

Hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa

Megoldandó feladatok száma: amennyiben a hallgató kevesebb, mint 75%-án vesz részt az oktatott alkalmaknak (1 óránál többet hiányzik), ebben az esetben szöveges összefoglalót kell készítenie a kimaradt részokról

Jelenléti kötelezettség: (távmaradás pótlásának lehetősége, ha van) Az oktatott alkalmak 75%-án való aktív jelenlét (3 óra a 4-ből), az ezt meghaladó mértékű hiányzás esetén az oktatókkal való külön egyeztetés és oktatói hozzájárulás függvényében pótlás

Félévvégi **aláírás**, valamint az **osztályzat** kialakításának módja: írásbeli vizsga

Félév végi aláírás megszerzésének a feltétele: a kurzus legalább 75%-án történő aktív részvétel, az ezt meghaladó hiányzás esetén plusz feladat elkészítése (oktatóval történő egyeztetés szükséges)

Vizsgakövetelmények: írásbeli vizsga

Tételsor vagy témakörök leírása:

1. **Alapvető szociálpszichológiai motivációk, szelf szerepe és védelme**
2. **Kölcsönös függés, csoportfolyamatok és -teljesítmény, vezetés**
3. **Csoportnormák, csoportpolarizáció, csoportgondolkodás**

Segédletek (jegyzet, tankönyv, segédlet, szakirodalom) listája

Kötelező irodalom:

Smith, E. R., Mackie, D. M., & Claypool, H. M. (2016). *Szociálpszichológia*. Eötvös Kiadó.

Ajánlott irodalom:

Aronson, E. (2008). *A társas lény*. Akadémiai Kiadó.

<i>Mintatanterv</i>										
Stúdiumok		Tantárgy felelős	Előkövetelmény	Össz óraszám	I.		II.		Számonkérés módja	Kredit (60)
					ea	gy	ea	gy		
Alapozó tárgyak										
Pszichológiai és pszichopatológiai alapismeretek	Basics of Psychology and Psychopathology	Dr. Danis Ildikó	Fejlődés - és személyiség pszichológia	16			16		kollokvium	4
Fejlődés- és személyiségpszichológia	Developmental- and Personality Psychology	Dr. Danis Ildikó		16	16				kollokvium	4
Szociálpszichológia	Social Psychology	Dr. Bóné Veronika		4			4		kollokvium	1
Munkahelyi mentálhigiéné	Workplace Mental Health	Dr. Somosiné Tésenyi Timea		8	8				kollokvium	2
<i>Munkahelyi mentálhigiéné eszközök I.</i>	<i>Workplace Mental Health Intervention Tools I.</i>	Dr. Somosiné Tésenyi Timea		8		8			gyak	2
<i>Munkahelyi mentálhigiéné eszközök II.</i>	<i>Workplace Mental Health Intervention Tools II.</i>	<i>Dr. Somosiné Tésenyi Timea</i>	<i>Munkahelyi mentálhigiéné eszközök I.</i>	8			8		gyak	2
<i>Szakmai önismeret I. (egészséges személyiség, kommunikáció, konfliktuskezelés)</i>	<i>Professional Self-Knowledge I. (healthy personality, communication, conflict management)</i>	<i>Dr. Somosiné Tésenyi Timea</i>		36		36			gyak	9
Összesen				96	24	44	20	8		24
Szakmai alapozó tárgyak										
Szervezet- és munkapszichológia I.	Organizational- and Occupational Psychology I.	Dr. Jáki Zsuzsanna		8	8				kollokvium	2
Szervezet- és munkapszichológia II.	Organizational- and Occupational Psychology II.	Dr. Jáki Zsuzsanna	Szervezet- és munkapszichológia I.	8			8		kollokvium	2

A személyközpontú tanácsadás pszichológiája	Psychology of Person-Centered Counseling	Dr. Joób Máté Árpád		4	4					kollokvium	1
Krízislélektan	Psychology of Crisis	Dr. Török Szabolcs János		4			4			kollokvium	1
Szenvedélybetegségek	Addictions	Dr. Somosiné Tésenyi Timea		4			4			kollokvium	1
Stresszkezelés	Stress Management	Dr. Török Gábor Pál		4	4					kollokvium	1
Kiégés prevenció	Burnout prevention	Dr. Somosiné Tésenyi Timea		8			2	6		gyak	2
<i>A személyközpontú tanácsadás módszertana I.</i>	<i>The Methodology of Person-Centered Counseling I.</i>	<i>Dr. Joób Máté Árpád</i>		16		16				gyak	4
<i>A személyközpontú tanácsadás módszertana II.</i>	<i>The Methodology of Person-Centered Counseling II.</i>	<i>Dr. Joób Máté Árpád</i>	<i>A személyközpontú tanácsadás módszertana I.</i>	16				16		gyak	4
<i>Szakmai önismeret II. (krízislélektan, stressz, szenvedélybetegségek)</i>	<i>Professional Self-Knowledge II. (crisis psychology, stress, addictions)</i>	<i>Dr. Somosiné Tésenyi Timea</i>	<i>Szakmai önismeret I. (egészséges személyiség, kommunikáció, konfliktuskezelés)</i>	20				20		gyak	5
<i>Szakmai önismeret Intenzív tréning</i>	<i>Professional Self-Knowledge Intensive training</i>	<i>Dr. Somosiné Tésenyi Timea</i>	<i>Szakmai önismeret I. (egészséges személyiség, kommunikáció, konfliktuskezelés)</i>	16				16		gyak	4
Összesen				108	16	16	18	58			27

Szakmai speciális kötelezően választandó tárgyak										
Környezet pszichológia	Environmental Psychology	Dr. Danis Ildikó		8		8			gyak	2
Karrier menedzsment	Career Management	Dr. Pilinszki Attila		8				8	gyak	2
Kooperatív technikák	Cooperative Techniques	Dr. Pilinszki Attila		8				8	gyak	2
Gazdaságpszichológia	Economic Psychology	Dr. Albert Ildikó Fruzsina		8		8			gyak	2
Családi rendszerek	Family Systems	Dr. Pethesné Dávid Beáta	Fejlődés- és személyiség pszichológia	8				8	gyak	2
Élménypedagógia	Experimental Education	Dr. Somosiné Tésenyi Timea		8		8			gyak	2
Kötelezően választandó minimum 2 tárgy - Összesen				16		8		8		4
Szakedolgozati szeminárium	Thesis Seminar	Dr. Somosiné Tésenyi Timea		2				2	aláírás	5
Összesen:				222	40	68	38	76		60

A szakdolgozat célkitűzése a tanultaknak, más szakterületek releváns tapasztalatainak, valamint a szakirodalom integrációja a mindennapi tevékenységbe. Ennek érdekében a hallgatónak írásos munkával kell bizonyítania, hogy egyrészt megfelelő mentálhigiénés szemlélettel rendelkezik, másrészt felkészült a munkához szükséges elméleti és módszertani megközelítések céltudatos alkalmazására, és megfelelően képes témájának kifejtéséhez alkalmazni az elérhető hazai és nemzetközi szakirodalmat. Törekvésünk az, hogy a hallgatók olyan mentálhigiénés témát válasszanak szakdolgozatként, amely valamely szempontból fontos a munkájukhoz, és amelynek kidolgozásában motiváltak.

Tartalmi követelmények

Általános szempontok

A szakdolgozat tükrözze a képzésben megszerzett munkahelyi mentálhigiénés szemléletet, jártasságot, készséget. Derüljön ki, hogy a hallgató miként alkalmazza a megszerzett mentálhigiénés többlettudását és ismeri témája szakirodalmi hátterét. Dolgozatában foglalja össze a tárgyalt témával kapcsolatos legfontosabb szaktudományos ismereteket.

A szakdolgozat feleljen meg a hivatás-etika, különösen az anonimitás követelményének, hogy a benne szereplők tényleges kiléte ne legyen felismerhető.

Bevezető fejezet: Tartalmaznia kell egy szakmai-személyes részt, melyben a szerző röviden bemutatkozik, közli témaválasztásának motívumait, jelzi személyes viszonyát a választott témához. Bármelyik választható témát írja a hallgató, mutassa be munkáját, és térjen ki arra, hogyan látja munkahelyi közegét, annak légkörét és működését a mentálhigiénés szemlélet nézőpontjából. Ennek kifejtését kösse össze a dolgozatában kifejtett témájával, kiemelve, hogy írása miért és mennyiben mentálhigiénés szemléletű.

A fő rész: Tartalmazza a témakifejtést a választható témáknak megfelelően, valamint a szakirodalmi bemutatást, a témakifejtéshez integráltan alkalmazva az elérhető hazai és nemzetközi irodalom anyagát (minimum 5 forrásmű).

Zárás: A hallgató összefoglalással és irodalomjegyzékkel zárja dolgozatát. Foglalja össze a bemutatott területet, és térjen ki arra, hogy miben gazdagodott mentálhigiénés szemlélete, munkahelyi lehetőségeire való rálátása a dolgozat megírása által.

Melléklet: A mellékletben kell szerepeltetni azokat a főszövegben meg nem jelenített adatokat és elemzéseket, amelyek a munka lényegi állításainak alátámasztására szolgálnak (pl. a segítő helyzetekről leírt beszélgetések teljes terjedelemben).

Választható típusok, szakdolgozati formák

- A: Adott intézmény mentálhigiénés jellemzőinek elemzése, fejlesztési lehetőségeinek kidolgozása (a mentálhigiénés szemlélet munkahelyi alkalmazására vonatkozó átfogó cselekvési és akcióterv)
- B: Mentálhigiénés szemléletű klienskapcsolat, esetismertetés
- C: Adott intézmény mentálhigiénés szemléletű állapotbemutatására vonatkozó irodalomfeldolgozás és elemzés

A. Adott intézmény mentálhigiénés jellemzőinek elemzése, fejlesztési lehetőségeinek kidolgozása (a mentálhigiénés szemlélet munkahelyi alkalmazására vonatkozó átfogó cselekvési és akcióterv)

Adott intézményhez vagy szervezethez (lehetőleg a saját munkahelyhez) kapcsolódó mentálhigiénés problémakör célzott vizsgálata, az eddigi elméleti és gyakorlati ismeretek részletes, áttekintő elemzésével és az eredmények gyakorlati alkalmazhatóságának bemutatásával. A dolgozat témája az intézmény mentálhigiénés állapotának elemzésén túl egy konkrét, átfogó, az adott helyzetre kidolgozott, átfogó cselekvési és akcióterv kidolgozása és bemutatása, részletesen kifejtve a fejlesztési, változtatási lehetőségeket és a mentálhigiénés beavatkozás lehetséges (stratégiai) lépéseit. A fentiekhez fel kell dolgozni az intézménytípusra, illetve a feltett kérdésre vonatkozó szakirodalmat is.

A témakifejtés konkrét szempontjai:

- Az adott intézmény rövid bemutatása, részletesen kifejtve a mentálhigiénés szempontjából releváns jellemzőket és a kiválasztott problémakört
- A feldolgozott szakirodalom részletes ismertetése, az adott témához való konkrét kapcsolódási pontok kiemelésével
- A szakirodalomra és a képzés során elsajátított ismeretekre alapozott konkrét cselekvési és akcióterv kidolgozása és bemutatása, esetleges igényfelméréssel és a választott módszer adekvát voltának indoklásával
- A megvalósítandó akció eredményességének mérésére kidolgozott eszköz bemutatása
- Amennyiben a bemutatott akció vagy annak valamelyik rész már megvalósult, a megvalósítás eredményeinek és tapasztalatainak ismertetése

- Reflexió, személyes tanulságok, következtetések, szemléletváltozás bemutatása

B: Mentálhigiénés szemléletű klienskapcsolat bemutatása, esetismertetés

A bemutatott klienskapcsolat lehetőleg a saját munkahelyi közegéből, vagy (indokolt esetben) azon kívüli, munkahelyi helyzetre vonatkozó segítő tevékenységből származó esetről szóljon.

Mutassa be a konkrét mentálhigiénés klienskapcsolat elméleti hátterét a szakirodalmi áttekintésre alapozva

A mentálhigiénés klienskapcsolat ismertetése:

Először történjen meg az ismertetés leíró jelleggel, azután az elemzés. Jól követhető legyen a közös munka folyamata mind történetében, eseményeiben, mind az érzelmi vonatkozások és az alkalmazott eszköztár tekintetében.

Legalább három segítő találkozás jegyzőkönyve kerüljön feldolgozásra, melyben legyenek a bemutatás szempontjából lényeges, szó szerinti non-direktív beszélgetésrészletek is, a teljes jegyzőkönyvek azonban csak a mellékletben szerepeljenek. (Az ismertetés során fokozottan kell figyelni a személyi adatok titkosságára, a körülmények és a nevek megváltoztatására.)

A témakifejtés konkrét szempontjai:

- A kapcsolatfelvétel körülményei: a kliens bemutatása, első benyomások, hozott probléma / látens probléma, a kapcsolat létrejöttének körülményei.
- A keretek megjelölése és esetleges szóbeli szerződés-kötés (amennyiben volt ilyen).
- Folyamatelemzés: a kliens ill. a beszélgetés fő témái, az ezekre vonatkozó, a szakirodalomra is alapozó segítői megfontolások, beavatkozások. A kliens ellenállása, áttétele illetve az ezekkel való bánás.
- Válgjon láthatóvá a segítő szakmai munkája, felkészültsége, hogyan használta a képzésen megszerzett interdiszciplináris ismereteket és a személyközpontú attitűdöt, hogyan tudott lépést tartani a klienssel.
- Érzékelhető legyen személyes részvétele, érintettsége, dilemmái, esetleges elhatárolódási problémái (határtartás, illetve kompetenciahatárok), elkötelezettsége.
- Külön figyeljen arra, hogy milyen eszközöket használt a kísérés során.
- Térjen ki arra, hogy igénybe vett-e kollegiális segítséget, egyéni vagy csoportos esetmegbeszélést, szupervíziót (akár a szemináriumi órák keretében történő esetfeldolgozást). Mutassa be a dolgozatban ezek hatását a segítő kapcsolatra.
- A segítő kapcsolatban történtek és a kliens konkrét problémájával összefüggő elméleti (szakirodalmi) megfontolások összekapcsolása.
- Összefoglalás, értékelés, tanulságok a saját munkahelyi mentálhigiénés tevékenységére, hivatására vonatkozóan is, esetleg az esetből következő megfontolások tágabb társadalmi kontextusban.

C: Adott intézmény mentálhigiénés szemléletű állapotbemutatására vonatkozó irodalomfeldolgozás és elemzés

Egy adott intézmény (lehetőleg a hallgató saját munkahely) mentálhigiénés jellemzőinek bemutatása, ezen belül is egy kiemelten fontos munkahelyi mentálhigiénés terület átfogó vizsgálata az eddigi kutatási eredmények, releváns nemzetközi irodalmak részletes, áttekintő elemzésével.

A témakifejtés konkrét szempontjai:

- Az adott intézmény rövid bemutatása, részletesen kifejtve a mentálhigiénés szempontjából releváns jellemzőket és a kiválasztott problémakört
- A feldolgozott szakirodalom részletes ismertetése, az adott témához való konkrét kapcsolódási pontok kiemelésével
- Az irodalomfeldolgozásból kiemelt tanulságok, a konkrét munkahelyre vonatkozó következtetések és változtatási lehetőségek ismertetése
- A dolgozat tartalmazzon megfelelő számú, de legalább 8 (ebből minimum 5 friss, 2000 utáni), releváns szakirodalmi forrásra történő hivatkozást, konkrét utalással a szövegben.

Formai követelmények

Terjedelem

A szakdolgozat főszövegének terjedelme 36.000 karakternél nem lehet kevesebb, és 50.000 leütésnél lehetőleg ne legyen több (szóközök nélkül). [Ez kb. 16-22 A4 szabvány gépelt oldalnak felel meg.] A terjedelemben az irodalomjegyzék is beletartozik, azonban az ábra, lábjegyzet, táblázat, melléklet, valamint az ábra- és táblázatjegyzék nem.

Főszövegen kívüli részek: Fedél (borító), belső címlap, tartalom- és irodalomjegyzék, mellékletek, köszönetnyilvánítás, szerzői nyilatkozat.

Szakdolgozat fedele (borítója) és belső címlapja

A szakdolgozat borítóján szerepeltetni szükséges

- a hallgató teljes nevét (személyi igazolvány szerint),

- a szakdolgozat leadásának évét
- és a „Szakdolgozat” szót.

A belső címoldal tartalma:

- hallgató teljes neve (személyi igazolvány szerint),
- szakdolgozat címe és alcíme,
- egyeteme neve (Simmelweis Egyetem),
- intézetigazgató neve
- város (Budapest), szakdolgozat leadásának éve

(Fedél és belső borító minta külön csatolmányban, 2. számú melléklet)

Általános formai követelmények:

A konzulens nevét a szakdolgozatban nem lehet feltüntetni.

A főszöveg formai követelményei:

- A főszövegben: betűnagyság: 12-es; sorköz: 1,5; betűtípus: Times New Roman.
- A margók: alul, fölül, jobboldalon: 2,5 cm, baloldalon kötés margó: 3 cm.
- Oldalak számozása: jobb alsó sarok. Az oldalak számozása a tartalomjegyzékkel indul.
- A fejezetek tagolása a decimális számozást követi.
- A lábjegyzetben: betűnagyság: 10-es; betűtípus: Times New Roman; sorköz: szimpla.
- A kiemelt idézetekben: betűnagyság: 11-es; betűtípus: Times New Roman; sorköz: 1,5; mindez 1,5 cm behúzással.

Jegyzetek

- A jegyzetek az adott lap aljára kerülnek (lábjegyzet), nem a tanulmány végére összegyűjtve.
- A lábjegyzetek alapvetően magyarázatok céljára szolgálnak, a főszöveghez megjegyzéseket, kiegészítéseket fűznek.
- A szakirodalomra való hivatkozások a főszövegben történjenek. A hivatkozott szakirodalmak pontos bibliográfiai adatainak feltüntetése nem a lábjegyzetben, hanem az irodalomjegyzékben történjen.

Hivatkozások

A szakdolgozat elkészítésekor az *APA 7th* hivatkozáskezelő rendszer szabályai alkalmazandóak. Az elkészítéshez javasolt hivatkozáskezelő szoftverek használata (pl.: Endnote, Zotero), de az alábbi leírás és példatár alapján a hivatkozások manuálisan is formázhatók.

Szerző-évszám rendszer a főszövegben

- A hivatkozások a főszövegben közvetlenül az utalás után állnak zárójelben.
- Szó szerinti idézés esetén meg kell adni a pontos oldalszámot: pl. (Tomcsányi, 2003, p. 34), gondolatmenet ismertetésekor elegendő a műre való hivatkozás: (Tomcsányi, 2003).
- Többszerzős művek:
- Két szerző esetén a második vezetéknevet &-jellel kapcsoljuk az elsőhöz. Ha a nevek a főszöveg részét képezik, természetesen marad közöttük a kiírt kötőszó: pl. (Vikár & Tomcsányi, 2003).
- Három vagy több szerző esetén az első szerző nevét már az első előfordulásakor is *et al.*, kifejezés követi, majd az évszám: pl. (Tomcsányi et al., 2006).
- Testületi szerzőre ugyanúgy hivatkozunk, mint személyre, de nagyon hosszú és bonyolult testületi nevek az első megjelenés után csonkolhatók: pl. (Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet [NCSSZI], 2012) második említéstől (NCSSZI, 2012)
- A Bibliát nem kell felsorolni az irodalomjegyzékben, de a hivatkozásnak egyértelműen azonosítania kell az idézett kiadást, ill. fordítást.

Idézetek

A tartalmi és a szószerinti idézetek jól különüljenek el a saját gondolatoktól!

- A gondolatnak és az egyértelműségnek megfelelő hosszúságban idézzünk!
- A szó szerinti idézeteket „idézőjelbe” tesszük.
- Három sornál nem hosszabb idézetek a főszövegben folyamatosan szerepelnek idézőjelek között, utána zárójelben a pontos hivatkozás.
- Legalább négy megkezdett sornyi idézetet külön bekezdésbe tördelünk, formailag is elkülönítve a főszövegtől (beljebb), ilyenkor elmarad az idézőjel.
- A bővebb, két bekezdésnél / fél oldalnál hosszabb idézeteket, amennyiben mégis szükségesek, mellékletbe tesszük, a főszövegben csak utalunk rá.

- Az idézőjelek között betűhíven követjük a forrásszöveget. Kihagyás kivételével a módosításokat szögletes zárójelbe tesszük:
- Pl.: ... igazolódni látszik ebben az esetben az a gondolat, hogy a „nagyszülők terápiába vonásával nyilvánvalóvá vál[hat]nak a lojalitás-összefonódások“...
- Amennyiben nem idézünk szó szerint, hanem más szerző gondolatát, véleményét, elméletét, vagy más által kidolgozott fogalmakat saját szavainkkal foglaljuk össze, ekkor is szükséges a hivatkozás pontos megadása.
- Az általunk készített szövegben bármiféle adatot használunk fel, annak forrását jelölni kell.
- A hivatkozott szakaszok egyértelműsége értelmében, ha egy bekezdésnél hosszabb parafrázisról van szó, szükséges jelezni, hogy hol kezdődik a hivatkozás: pl. A következőkben Tomcsányi munkája alapján mutatom be a mentálhigiénés többlettudás ismérveit.

A felhasznált műveket nem elegendő csak az irodalomjegyzékben feltüntetni, szövegen belül is utalni kell rá. Az irodalomjegyzékben feltüntetésre kell, hogy kerüljön az összes, a szövegben hivatkozott forrás.

Felhívjuk figyelmet a *Plágiumszabályzat* betartásának fontosságára. (*Letölthető a honlapról.*)

Irodalomjegyzék

- A hivatkozott művek teljes bibliográfiai leírása a tanulmány végén álló irodalomjegyzékben szerepel. Az irodalomjegyzékben felsorolt összes közleményre hivatkozni kell a dolgozatban.
- **Azonos szerző és évszám** esetén az egyes tételeket az ábécé kisbetűivel kell megkülönböztetni, és a hivatkozásokban is így szerepeltetni (pl. Joób, 2014b).
- Az irodalomjegyzékben a közlemények valamennyi szerzőjét fel kell tüntetni.
- **Betűrend:** a szerző vezetékneve szerint.
 - Azonos szerző esetén a megjelenés évszáma dönt a sorrend tekintetében.
 - Azonos vezetéknev esetén a megjelenés évszáma, majd a keresztnév betűrendje a döntő a sorrendet illetően.
- Hiányzó adatok (évszám, kiadó) jelzése: n.d.

Nevek:

- A külföldi nevek esetében is a vezetéknevet írjuk előre, majd vesszővel elválasztva a keresztnévet.
- A szerzők keresztnévét minden esetben kezdőbetűvel rövidítjük, utána pont. Több keresztnév esetén a kezdőbetűk között szökőpontot hagyunk, az esetleges kötőjelet megtartjuk.
- Több szerző esetén a felsorolás elemei közé is vesszőt teszünk, az utolsó szerző neve elé &-jel kerül a vesszőt követően.

Példák a különböző források feltüntetésére:

Könyv:

Tringer, L. (1998). *A gyógyító beszélgetés*. HIETE.

Kemény, I., Jankó, B., & Lengyel, G. (2004). *A magyarországi cigányság 1971-2003*. Gondolat Kiadó.

Könyvfejezet:

Pilling, J. (2005). A haldoklás és a gyász lélektana. In Kopp, M., & Berghammer, R. (Eds.) *Orvosi pszichológia*. (pp. 492-503). Medicina.

Teleki, B. (1990) Család támaszrendszere. In Benkő, Á. (Ed.): *Egészséges család, egészséges nemzet Családkongresszus 1990*. Budapest: (pp. 85-99). Nagycsaládosok Országos Egyesülete.

Folyóirat cikk:

egy szerző esetén:

Gombocz, J. (2004) A mentálhigiénés szemléletű pedagógus. *Embertárs*, 2, 196-207.

több szerző esetén:

Tésenyi, T. & Joób, M. (2013) Szerep-erőforrások a segítőszakmában. *Embertárs*, 11, 259-264.

idegen nyelvű folyóiratcikk esetén:

Csáky-Pallavicini, R., Asztalos, B., Földvári, M., Csáky-Pallavicini, Zs., Ittész, A., & Tomcsányi, T. (2005) Die gesellschaftliche und religiöse Entwicklung in Ungarn seit 1945 im Spiegel der seelischen Gesundheit der Bevölkerung. *International Journal of Practical Theology*, 9, 217-235.

Szakedolgozat, disszertáció:

Szél, B. (2011): *A párkapcsolati összetartást segítő minták elemzése*. [Doktori értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem].

Internetes források:

Vajda, A. (n.d.) *Utcán, betegen – A hajléktalanok egészségügyi ellátásáról*. Retrieved March 6, 2020, from <http://www.kazalkolos.lapok.hu/keret.cgi/?utcanbetegen.htm>

Jogszabályokra való hivatkozás:

A jogszabályra való hivatkozás nem számít szakirodalmi hivatkozásnak. Példa a helyes idézésre:

Törvényre: 1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról.

Rendeletre: 9/2001. (XII. 20.) SzCsM rendelet a szociális szakképesítések szakmai és vizsgakövetelményeinek kiadásáról.

Határozatra: 22/2003. (IV. 28.) AB határozat az eutanáziáról.

Titkosítás

A dolgozat készítésénél ügyelni kell a személyiségi jogok betartására (pl. a beazonosíthatóság elkerülésére)!

Lehetőség van a szakdolgozatban megjelenő egyes cég- / intézményi információk bizalmas kezelésére.

Amennyiben szükséges, lehetőség van a cég / intézmény nevének megváltoztatására is, ha az intézmény vezetője ezt elengedhetetlennek tartja.

Ha ezen lehetőség nem bizonyul elégségesnek az adatok védelmére, titkosítási kérelemmel (*4. számú melléklet*) lehet fordulni az szakcsoport vezetőjéhez. Így az opponens és a záróvizsga-bizottság tagjai esetében alapkövetelmény a diszkréció. A dolgozat 5 évig megőrizendő, 'bizalmas, nem kölcsönözhető' felirattal tárolandó, ki nem adható.

Tájékoztató a titkosítási kérelem kitöltéshez

A kérelem a záróvizsga napjáig nyújtható be, utólagos kérelmet nem tudunk elfogadni.

A szakdolgozat titkosítása a következő esetekben kérhető:

- személyiségi jogok védelme
- beazonosíthatóság: intézmény, személy stb. felismerhető
- érzékeny adatok (személlyel, rendszerrel, intézménnyel kapcsolatban)

A konzulensek személye

A szakdolgozat elkészítésénél a konzulens szakmai segítséget nyújt a hallgatónak azokban a kérdésekben, amelyek a hallgató önálló munkája során felmerülnek; alternatívát vázol fel, nem dönt a hallgató helyett. Az Intézet által biztosított konzulensi óraszám 2 kontaktóra (a kapcsolattartás történhet e-mail útján is).

Módosítás

A szakdolgozat készítésekor a választott témával, vagy a választott típusal kapcsolatban felmerülhet a változtatás igénye.

Módosítást a szakcsoportvezetőnek címzett, a *Szakdolgozat módosító kérelem* c. nyomtatvány beadásával (*7. számú melléklet*) lehet megtenni a konzulenssel történt egyeztetés alapján a szakcsoportvezető saját kezű aláírásával támogatva.

Amennyiben csak a cím módosítására, illetve a témán belül szűkítésére, vagy bővítésére van szükség, elégséges a konzulensi egyeztetés.

A szakdolgozat leadása

A szakdolgozatot az előre meghatározott időpontig kell leadni. A szakdolgozatot digitális formában pdf formátumban kell elküldeni az oktatásszervező e-mail címére.

Elnevezés: *név_szakdolgozat címe_évszám*

A szakdolgozatok leadásával egyidejűleg kérjük a konzulens aláírásával ellátott *konzulensi kísérest igazoló lap* (*5 számú melléklet*) leadását is.

Szerzői nyilatkozat

A szerzői nyilatkozat a szakdolgozat készítésére vonatkozó szabályok betartásáról szól. A nyilatkozat aláírásával a hallgató kijelenti, hogy a szakdolgozata önálló, saját munkája, továbbá tudomásul veszi, hogy amennyiben bizonyítható, hogy a dolgozatot nem saját maga készítette, vagy a dolgozattal kapcsolatban szerzői jogsértés ténye merül fel, az Egyetem ellenem fegyelmi eljárást indíthat. A *Szerzői nyilatkozat* c. szintén a csatolmányok között szerepel (*3. számú melléklet*). A dokumentumot nyomtatva, kék tollal aláírva, külön lapon szükséges beadni, nem elegendő az elektronikus változat!

A szakdolgozat értékelése

A szakdolgozatokat az opponens/bíráló bírálja el. A bíráló felkérését a témát meghirdető oktatási szervezeti egység vezetője végzi. A bíráló csak felsőfokú végzettséggel rendelkező oktató, kutató vagy külső szakember lehet. A bírálatokat legkésőbb 5 nappal a

szakdolgozat védeése előtt el kell juttatni a jelölthöz. A bíráló javaslatot tesz a szakdolgozat minősítésére, a diplomamunka értékelése 1-5 fokozatú osztályzattal történik.

A bírálói értékelést az erre a célra szolgáló nyomtatványon kell megtenni. Az értékelés tartalmazza a bíráló által javasolt érdemjegyet is.

Amennyiben a hallgató számára nem elfogadható a szakdolgozata értékelése, kérhet új opponensi bírálatot, külön eljárási díj ellenében.

Időbeli ütemezés

A hallgató a megadott formák közül választ egy szakdolgozati formát és egy konzulenszt a kiadott konzulensi listáról. Egy előzetesen megírt tématervvvel (*Szakdolgozati előterv, 1. számú melléklet*) megkeresi a választott konzulenszt és megkérdezi, hogy tudja-e vállalni a dolgozat konzulensi kísérését. Ha a konzulens tanár nem tudja vállalni, akkor más konzulenszt kell keresnie a hallgatónak. A megírt és a konzulenssel aláíratott tématervet a Moodle-felületen szereplő időpontig kell leadnia a képzés szervezőinek. A hallgatónak 2 konzultációs lehetősége van a konzulenssel. A konzulenssel való kapcsolatfelvétel egyénileg történik. A találkozás helyszíne, módja, formája (online vagy személyes) egyénileg egyeztetendő.

6 Záróvizsga

A Záróvizsgával kapcsolatos általános eligazítást a TVSZ vonatkozó paragrafusa tartalmazza.

A záróvizsgára bocsátás feltétele:

- a szakon előírt tanulmányi kötelezettségek teljesítése (abszolutórium megszerzése a képzés lezárulta után)
- legalább elégséges (2) érdemjegyű szakdolgozat.

A záróvizsga tartalma:

- a szakdolgozat szóbeli megvédése.

A záróvizsga eredménye:

A záróvizsga minősítését a szakdolgozatra és a szakdolgozat védésére adott érdemjegyek átlagából a következő képlet alapján számítjuk:

$$ZV = (SZD+V)/2$$

ahol

ZV = záróvizsgajegy átlaga 2 tizedesig megadva

SZD = szakdolgozatra kapott jegy

V = a szakdolgozatvédésre kapott jegy

E képlet alapján a záróvizsga lehetséges minősítése:

5: kiváló

4,51 – 4,99: jeles,

3,51 – 4,50: jó,

2,51 – 3,50: közepes,

2,00 – 2,50: elégséges

ha bármely részjegy elégtelen: a záróvizsga minősítése elégtelen.

Oklevél minősítése

A záróvizsga jegy (a szakdolgozatra kapott jegy és a szakdolgozat védésére kapott jegy egyszerű átlaga) és az összes érdemjegy kreditekkel súlyozott átlagának egyszerű átlaga.

Ez alapján az oklevél lehetséges minősítése:

4,51 – 5,00: kiváló

3,51 – 4,50: jó

2,51 – 3,50: közepes

2,00 – 2,50: elégséges

7 Képzési és kimeneti követelmények

1.Szak neve

munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzés

2.Végzettségek

munkahelyi mentálhigiénés szakember

3. Képzési terület

bölcsészettudomány

4. A felvétel feltételei - szöveges

Bármely képzési területen legalább alapképzésben (korábban főiskolai szintű képzésben) szerzett oklevél.

5. Képzési idő

2

6. Kreditek száma

60

7. A képzés során elsajátítandó kompetenciák, tudáselemek, megszereshető ismeretek, személyes adottságok, készségek, a szakképzettség alkalmazása konkrét környezetben, tevékenységrendszerben

7.1. A képzés célja: olyan szakemberek képzése, akik képesek munkahelyi környezetben a dolgozók pszichés, mentális egészségének megőrzését és fejlesztését szolgálni, ezzel a munkavégzés hatékonyságát növelni. A képzés során olyan technikákat és ismereteket sajátítanak el, melyek széleskörűen alkalmazhatók a vezetésben, a munkafolyamatok szervezésében, a munkavállalók irányításában és az oktatásban – képzésben. A képzés során sok gyakorlattal (tréningekkel, önismerettel, esetmegbeszéléssel és szupervízióval) és a szükséges elmélettel a hallgatók az alábbi ismereteket és készségeket sajátíthatják el, melyekkel mind a saját életükben, mind a munkahelyi környezetükben hatékonyan hozzájárulhatnak a lelki egészség kialakításához és fenntartásához, a pszichés problémák megelőzéséhez.

7.2. Szakmai kompetenciák:

A munkahelyi mentálhigiénés szakember

7.2.1. Tudása:

Ismeri

- az általános pszichológiai alapismereteket;
- a szociálpszichológiai ismereteket;
- a személyiség- és fejlődéspszichológiai ismereteket;
- a munka- és szervezetpszichológia alapjait;
- a mentálhigiénés ismereteket;
- a krízis lélektanát, intervenciós lehetőségeket;
- az egészséges, jól működő, pozitív személyiség jellemzőit;
- a pszichopatológia alapjait;
- a fizikai és a gazdasági környezet lelki egészségre gyakorolt hatásait;
- a rendszerszemléletű megközelítéseket;
- a tanácsadói alapismereteket.

7.2.2. Képességei:

Képes

- önismereti igény, az önreflexió képessége;
- verbális és nonverbális kommunikációs elemek tudatos és készségszintű használata;
- kommunikációs gátak felismerésének és oldásának képessége;
- konfliktuskezelő technikák ismerete és alkalmazása;
- problémafeltáráshoz és segítségnyújtáshoz szükséges kérdéstechnikák elsajátítása;
- krízishelyzetek felismerése, segítségnyújtás megszervezése;
- kooperatív technikák alkalmazása;
- csoportdinamikai folyamatok ismerete és alakítás;
- közösségépítés és csoportok vezetésének képessége;
- segítségnyújtás stressz kezeléséhez, megküzdési technikák alkalmazásához;
- segítségnyújtás a burn-out szindróma megelőzéséhez és felismeréséhez;
- szenvedélybetegségek felismerése;
- karriermenedzsment.

A hallgató képessé válik tanulmányai végeztével saját és mások emocionális állapotának a beazonosításán keresztül az arra való reflexióra. Hatékonyan használja a képzés során elsajátított figyelési és kommunikációs skilleket, megoldásaiban kreatív és rugalmas. Megszerzett ismeretei lehetővé teszik számára, hogy a rálásson környezete szükségleteire és ahhoz mérten javasoljon fejlődési utakat vagy egyéb szakmai támogatást.

7.2.3. Attitűdje:

- a rendszerszemlélet és a komplex látásmód;
- a mentálhigiénés problémák megoldás-fókuszú kezelése;
- nagyfokú empátia és segítőkészség;
- kliensközpontú megközelítés;
- a hozzá forduló ügyfelek tisztelete;

- a szakmai titoktartás;
- az elméletekre alapozott gyakorlatias megközelítés;
- felelősségtudat és lelkiismeretesség a munkavégzésben;
- megbízhatóság és precizitás;
- szakmai alázat, szakmaszeretet;
- kezdeményező- és szervező készség.

Megszerzett tudását és képességeit felelősségteljesen alkalmazza egyéni és csoportszinten a munkahelyi közösségek mentális egészségének a fejlesztése céljából.

7.2.4. Autonómiája és felelőssége:

- a pszichés szempontból potenciálisan veszélyeztetett személyek vagy csoportok kiszűrése, a tünetek megelőzése, szükség esetén megfelelő segítségnyújtás megszervezése;
- a dolgozók munkahatékonyságának és elégedettségének növelése a munkakörök megfelelő megtervezése, személyre szabása által;
- adott munkafolyamat elvégzése a megfelelő csoport megszervezése, közösségépítés;
- a munkacsoportok különböző feladatokra való felkészítése tréningelemek alkalmazásával;
- a szervezetben fellépő személyközi problémák felismerése és azok kezelése megfelelő kommunikációs és konfliktuskezelő technikák alkalmazásával;
- a dolgozókat ért negatív stressz csökkentése a megfelelő kommunikációs és konfliktuskezelő technikák alkalmazásával, az optimális környezet biztosításával;
- hatékonyabb vezetés, a munkatársakkal való harmonikus együttműködés kialakítása a személy saját én-védelmének, pszichés ellenálló-képességének fokozása által;
- empátikus és segítő viszonyulás az egyéni krízishelyzetekben.

8. A szakképzettség szempontjából meghatározó ismeretkörök és a főbb ismeretkörökhöz rendelt kreditérték

8.1. Alapozó tárgyak: 22-26 kredit

Pszichológiai ismeretek, pszichológiai alapismeretek, fejlődés- és személyiség pszichológia, szociálpszichológia

8.2. Szakmai alapozó tárgyak: 25-29 kredit

Szervezet- és munkapszichológia, a tanácsadás módszertana, pszichológiája, krízislélektan, stressz, szenvedélybetegségek

8.3. Szakmai speciális tárgyak: 2-6 kredit

Élménypedagógia, gazdaságpszichológia, karriermenedzsment, kooperatív technikák, környezetpszichológia, családi rendszerek

9. A szakdolgozat kreditértéke

5

Semmelweis Egyetem – EKK – Mentálhigiéné Intézet
Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

Szakedolgozati előterv

Név:.....

Munkahely neve és címe:

.....

E-mail cím:

Telefon:

1.) A választható szakedolgozati formák közül melyiket választja? (Isd. Tanulmányi tájékoztató)

- A. Adott intézmény mentálhigiénés jellemzőinek elemzése, fejlesztési lehetőségeinek kidolgozása (a mentálhigiénés szemlélet munkahelyi alkalmazására vonatkozó átfogó cselekvési és akcióterv)
- B. Mentálhigiénés szemléletű klienskapcsolat, esetismertetés
- C. Adott intézmény mentálhigiénés szemléletű állapotbemutatására vonatkozó irodalomfeldolgozás és elemzés

2.) A választott téma munkacíme:

.....

.....

3.) A szakedolgozat célkitűzése:

.....

.....

4.) A témavezető/konzulens személyére vonatkozó javaslat:.....

A témaválasztás indoklása és a tématerv kifejtése
(max. 1 oldal)

2. számú melléklet

A szakdolgozat fedelének (borítójának) formája:

SZAKDOLGOZAT

HALLGATÓ TELJES NEVE
(személyi igazolvány szerint)

SZAKDOLGOZAT CÍME
SZAKDOLGOZAT ALCÍME

beadás éve

A belső címoldal formája:

Hallgató teljes neve:
Szakdolgozat címe, alcíme

SEMMELWEIS EGYETEM

MUNKAHELYI MENTÁLHIGIÉNÉ SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPZÉSI SZAK

Intézetigazgató:
Dr. Pethesné Dávid Beáta Judit
egyetemi tanár

BUDAPEST

beadás éve

3. számú melléklet

SZERZŐI NYILATKOZAT

a szakdolgozat készítésére vonatkozó szabályok betartásáról

Alulírott (Név, Neptun kód:), mint a szakdolgozat szerzője nyilatkozom arról, hogy
dolgozatom elkészítésénél (melynek címe:

.....
.....)

a megadott jegyzéken túl, a bibliográfiában felsorolt nyomtatott és online szakirodalmon kívül más irodalmat
nem használtam fel. A dolgozatom önálló, saját munkám. A dolgozat készítésére vonatkozó szabályokat,
különösen a hivatkozások és idézések tekintetében, betartottam.

Jelen nyilatkozat aláírásával tudomásul veszem, hogy amennyiben bizonyítható, hogy a dolgozatot nem
magam készítettem, vagy a dolgozattal kapcsolatban szerzői jogsértés ténye merül fel, az Egyetem ellenem
fegyelmi eljárást indíthat.

.....
Hallgató

Budapest, dátum

4. számú melléklet
Titkosítási kérelem

KÉRELEM

Érkeztetés helye (pecsét): Érkeztetés dátuma:
A hallgató adatai név:
hallgatói azonosító (NEPTUN-kód): értesítési cím: szak: évfolyam: a képzés munkarendje: levelező
A kérelem tárgya:

Kérelem alapjául szolgáló tények, és azt igazoló dokumentumok

Mellékletek <i>(A Kérelem alapjául szolgáló tények, és azt igazoló dokumentumok a formanyomtatvány mellékleteként is csatolhatóak, ez esetben azonban itt <u>fel kell sorolni</u> ezen mellékleteket. Meghatalmazott eljárása esetén meghatalmazását csatolni kell.)</i>

Budapest, (év) (hónap) (nap)

a hallgató aláírása*

**nem fekete színű tollal*

5. számú melléklet

Konzulensi kísérést igazoló lap

Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet
Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak

KONZULENSI KÍSÉRÉST IGAZOLÓ LAP

A hallgató neve:.....

A szakdolgozat címe:.....

A szakdolgozat típusa:.....

A konzulens neve:.....

Igazolás a konzultációs alkalmak megtörténtéről és időpontjáról

	A konzultáció időpontja	Konzulens aláírása
1.		
2.		

A hallgató a szakdolgozati konzultáció követelményeit (konzultáció min. 2 alkalommal; érdemi munka) teljesítette.

.....
Konzulens aláírása

6. számú melléklet
Témamódosítás

Szakedolgozat módosító kérelem
szak neve

Változtatás tárgya (Kérjük, jelölje, hogy mit szeretne változtatni az eredeti bejelentőhöz képest!):

- () Téma/szakedolgozat típusa
() Konzulens

A korábbi konzulens neve:

A szakedolgozat korábbi témája/munkacíme:.....

Változások:

Az új, választott konzulens neve:

A szakedolgozat módosított témája/típusa/munkacíme:.....

(Kérelem szövege)

.....
.....

Kérelem leadási határideje:	Feltétel:
(dátum) – soron következő szakedolgozati leadási határidőig kinél, hogyan	<ul style="list-style-type: none">. Kérvény beadása. Témavezető váltás esetén az e-mailek csatolása a korábbi és az új választott konzulens beleegyezéséről

Kelt:

.....
Szakcsoportvezető aláírása

.....
Hallgató aláírása