

A TANTÁRGY ADATLAPJA

Proiectul de igiena mintala/ A mentálhigiénés projekt/ The mental-hygine project

Egyetemi tanév 2025-2026

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem
1.2. Kar	Református Tanárképző és Zeneművészeti Kar
1.3. Intézet	Református Tanárképző és Zeneművészeti Intézet
1.4. Szakterület	Teológia
1.5. Képzési szint	Alapképzés (BA)
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	Református valláspedagógia (vallástanár)
1.7. Képzési forma	Nappali

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve		A mentálhigiénés projekt				A tantárgy kódja		TLM2110		
2.2. Az előadásért felelős tanár neve			-							
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve			dr. Gorbai Gabriella Márta							
2.4. Tanulmányi év		II.	2.5. Félév	I.	2.6. Értékelés módja		K	2.7. Tantárgy típusa		DS

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

3.1. Heti óraszám	2	melyből: 3.2 előadás		3.3 szeminárium/labor/projekt	2
3.4. Tantervben szereplő összórászám		melyből: 3.5 előadás		3.6 szeminárium/labor	
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					
Vizsgák					
Más tevékenységek:					
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összórászám					
3.8. A félév összórászám					
3.9. Kreditszám					3

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	
4.2. Kompetenciabeli	

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák¹

Szakmai/kulcs-kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • emberi viselkedésre vonatkozó ismereteket alkalmaz • coachingot és mentorálást folytat • megerősíti a pozitív magatartást • önvizsgálatra bátorítja a tanácsadáson részt vevőket • támogatja a befogadást • mentálhigiénés programok alkalmazása az oktatási és vallási nevelési tevékenységben.
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • önértékelést végez • megbízhatóságot tanúsít • aktívan odafigyel • reflektív és empátikus kommunikációs készségek • krízisérzékenység, prevenciós gondolkodásmód fejlesztése.

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	<p>A hallgató felismeri és megérti egy személy vagy csoport spirituális elkötelezettségét egy magasabb életcél elérésére, a létezés anyagi határain túl.</p> <p>A hallgató ismeri a mentálhigiéné elméleti alapjait, projekttervezési módszertanát.</p>
Képességek	<p>A hallgató képes hallgató az erkölcsi fejlődés és haladás technikáit és módszereit alkalmazza, mint például: ima, meditáció, aszkézis, játékok, stb.</p> <p>A reflektív gondolkodás alapján a hallgató megkülönbözteti és hierarchizálja saját és társai tetteit és tetteit, megérti és előre látja e tettek és tettek következményeit a társadalmi értékek és az evangélium szemszögéből.</p> <p>A hallgató képes saját mentálhigiénés projektet önállóan kidolgozni és megvalósítani.</p>
Felelősség és önállóság	<p>A hallgató képes az erkölcsi haladás tükrözésére és elemzésére, az elért eredmények függvényében képes megváltoztatni vagy váltani a spirituális fejlődés technikáit és módszereit.</p> <p>Felelős és megfontolt döntéseket hoz társai és saját tettei tekintetében, értékeli társai cselekvésének eredményeit a társadalmi és közösségi élet aktuális szakaszához igazodva.</p> <p>A hallgató képes önállóan felismerni és kezelni a közösségi mentálhigiénés kihívásokat.</p> <p>Képes felelősséggel és etikusan végezni közösségi prevenciós munkát.</p>

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • Krízishelyzetek megelőzése, kezelése az iskolai közösségben. • Prevenciós programok szervezése és vezetése. • A tantárgy célja, hogy a hallgatók megismerjék a mentálhigiéné alapelveit, alkalmazni tudják a közösségi és iskolai mentálhigiénés programok tervezésében és megvalósításában. • Képessé válnak kisebb prevenciós, intervenciós és egészségfejlesztési projektek önálló létrehozására és kivitelezésére, reflektált módon.
--------------------------------------	---

¹ Választhat kompetenciák vagy tanulási eredmények között, illetve választhatja mindkettőt is. Amennyiben csak az egyik lehetőséget választja, a másik lehetőséget el kell távolítani a táblázatból, és a kiválasztott lehetőség a 6. számot kapja.

7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • Mentálhigiénés alapelvek és módszerek alkalmazása nevelési-oktatási környezetben. • Közösségi mentálhigiénés projektek tervezése, szervezése, lebonyolítása. • A mentálhigiénés munka hatékony értékelése és önreflexiók feldolgozása.
-------------------------------------	--

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Bevezetés a mentálhigiénés projekt tervezésbe	Tanári előadás, csoportos brainstorming	
A mentálhigiénés projektek fogalma és jelentősége	Tanári előadás, csoportos brainstorming	
A projektalapú tanulás szerepe a mentálhigiénében	Tanári előadás, csoportos brainstorming	
A projekttervezés lépései Célmeghatározás, időkeret és erőforrás-tervezés A projekt fázisai: előkészítés, végrehajtás és értékelés	Tanári előadás, csoportos brainstorming	
A csoportdinamika szerepe a projektekben A csapatmunka és együttműködés dinamikája Kommunikációs és konfliktuskezelési technikák a projektmunkában	Tanári előadás, csoportos brainstorming	
A projekt céljának meghatározása és szükségletfelmérés Célcsoportok azonosítása és szükségletfelmérési technikák SWOT-analízis alkalmazása a projekttervezésben	Célcsoport-elemző sablon kitöltése, szituációs játék	
<i>A projekt és a SMART célok</i>	Tanári előadás, csoportos brainstorming	
A projektterv kidolgozása I. Projektstruktúra kialakítása <i>Feladatok és szerepkörök meghatározása</i>	Tanári előadás, csoportos brainstorming	
A projektterv kidolgozása II. Részletes időterv készítése <i>Kockázatmenedzsment és lehetséges akadályok előrejelzése</i>	Tanári előadás, csoportos brainstorming	
A projekt gyakorlati kivitelezése I. Az elsődleges feladatok végrehajtása Csapatmunka és feladat kiosztás	Projektötlet-börze, csoportos tervezési gyakorlat	
A projekt gyakorlati kivitelezése II. Projektek koordinálása és monitorozása Problémák kezelése és menet közbeni korrekciók	Projektötlet-börze, csoportos tervezési gyakorlat	
A projekt értékelése és visszajelzés Értékelési szempontok és módszerek A projekt eredményeinek és hatékonyságának mérése	Reflexiók körök, tapasztalattal megosztó workshop	
A projekt zárása és jelentéskészítés Zárójelentés készítése A tapasztalatok elemzése és dokumentálása	Reflexiók körök, tapasztalattal megosztó workshop	

Záróprezentációk és reflexió A hallgatói projektek bemutatása Összegzés és tapasztalatok megosztása	Projektprezentációk, ön- és társértékelés	
Könyvészet		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Könyvészet:		
<ul style="list-style-type: none"> Asztalos Bernadett, Járay Márton, Szentjóni Ottó (szerk.): Álom, terv, tett – Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Egyesület, Budapest, 2017. Bagdy Emőke – Telkes József (1997): Relaxáció, meditáció, imagináció. Háttér Kiadó, Budapest. Falus Iván (szerk.): Didaktika. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. Kimmel Magdolna (2009): Személyközpontú pedagógia és tanácsadás. Animula Kiadó, Budapest. Molnár Mária (2004): A mentálhigiéné elmélete és gyakorlata. Medicina Könyvkiadó, Budapest. Esettanulmányok, PPT-ék 		

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

<ul style="list-style-type: none"> A tantárgy megfelel a mentálhigiénés szakemberek és vallásanári egyesületek elvárásainak. A pszichés jólét megőrzése, a közösségi mentálhigiéné fejlesztése, a stresszkezelés és prevenció a mai oktatási intézmények elengedhetetlen szükséglete.
--

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás			
10.5 Szeminárium / Labor	Legalább 70%-os részvétel az órákon. Egy önálló mentálhigiénés projekt kidolgozása és bemutatása.		
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"> A tantárgyi fogalmak és alapelvek ismerete, egy mentálhigiénés projekt megvalósítása. 			

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)²

² Csak azokat az ikonokat tartsa meg, amelyek az [SDG-ikonoknak az egyetemi folyamatban](#) történő alkalmazására vonatkozó eljárás szerint illeszkednek az adott tantárgyhoz, és törölje a többit, beleértve a fenntartható fejlődés általános ikonját is – amennyiben nem alkalmazható. Ha egyik ikon sem illik a tantárgyra, törölje az összeset, és írja rá, hogy „Nem alkalmazható”.



Szeminárium felelőse:

dr. Gorbai Gabriella Márta

Kitöltés időpontja:
2025.04.24.

Előadás felelőse:

.....

Az intézeti jóváhagyás dátuma:

...

Intézetigazgató:

.....