

A TANTÁRGY ADATLAPJA

Practică profesională teologie reformată I. - Autocunoastere/Szakmai gyakorlat - református teológia I - Önismeret/ Professional Practice Reformed Theology I - Self-knowledge

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		Szakmai gyakorlat - református teológia I – Önismeret I.				A tantárgy kódja		TLM1208		
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	II.	2.6. Értékelés módja		VP	2.7. Tantárgy típusa		DS

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

3.1. Heti óraszám	5	melyből: 3.2 előadás		3.3 szeminárium/labor/projekt	5
3.4. Tantervben szereplő összórászám	75	melyből: 3.5 előadás	-	3.6 szeminárium/labor	70
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)					5
Vizsgák					
Más tevékenységek:					
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összórászám					5
3.8. A félév összórászám					70
3.9. Kreditszám					3

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	Nincs
4.2. Kompetenciabeli	Képesség az ön maga megismerésére és megértésére

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	Okostábla, Microsoft Teams
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	Okostábla, Microsoft Teams, Biblia Intézeti könyvtár

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 • felelős és reflektív szakmai magatartás.
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 mentálhigiéne elméleti alapjait, projekttervezési módszertanát.</p> <p>A hallgató ismeri a személyiség, érzelmek, önreflexió elméleti alapjait.</p>
Képességek	<p>A hallgató képes hallgató az erkölcsi fejlődés és haladás technikáit és módszereit alkalmazza, mint például: ima, meditáció, aszkézis, játékonnykodás 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 önismereti módszerek alkalmazására, személyes és szakmai fejlődési utak tervezésére.</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 saját érzelmi, viselkedési és fejlődési folyamatainak tudatos követésére és értékelésére.</p> <p>Képes felelősséget vállalni saját személyiségfejlődéséért.</p>

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • A tantárgy célja, hogy a hallgatók mélyebb betekintést nyerjenek saját személyiségük, érzelmeik, motivációik, kapcsolataik működésébe, és fejlesszék önreflexiós képességeiket. • Támogatja az egész életen át tartó személyes és szakmai fejlődést, a segítői hivatásban elengedhetetlen önismereti alapok megerősítését.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • Önismereti eszközök és módszerek megismerése és gyakorlása. • Saját pszichés működésmintázatok felismerése és tudatosítása. • A reflektív gondolkodás és az érzelmi intelligencia fejlesztése.

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.

8. A tantárgy tartalma

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Kommunikációs készségek fontossága hivatásunkban	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
2. Asszertív közlés gyakorlata	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
3. Érdekérvényesítés és kompromisszum	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
4. Kommunikáció és asszertivitás témakör filmbeli megjelenése, élmény feldolgozása	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
5. Értékkrendünk és értékítéletek határkérdései hivatásunk megélésében	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
6. Empátia	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
7. Társas hatékonyság, mint erőforrás	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
8. Empátia és társas hatékonyság témakör filmbeli megjelenése, élmény feldolgozása	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
9. A terhelés lelki hatása, és megküzdési stratégiák	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
10. Stresszhatások kezelése, feszültségoldási lehetőségek	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
11. Stresszkezelés témakör filmbeli megjelenése, élmény feldolgozása	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
12. Kreativitás, mint eszköz	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
13. Kreativitás, mint eszköz	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
14. Félév tapasztalatainak feldolgozása	Megbeszélés Élményfeldolgozás kiscsoportban	
<p>Könyvészet</p> <ul style="list-style-type: none"> •Bagdy Emőke, Kádár Annamária, Buda László, Pál Ferenc: Fejben dől el? - Ami rajtunk múlik - és ami nem. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2015. •Bagdy Emőke, Koltai Mária, Popper Péter, Pál Ferenc: A belénk égett múlt - Elengedés, megbocsátás, újrakezdés. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2014. •Bagdy Emőke, Korsós Gizella, Baktay Miklós: Életút. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2019. •Barabási Albert-László: A képlet. Budapest: Libri Kiadó, 2018. •Böjte Csaba, Beata Bishop, Rambala É., Dr. Bagdy Emőke: Hidak egymáshoz - Empátia, kommunikáció, konfliktuskezelés. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2014. •Buda Béla: Empátia, a beleélés lélektana. Budapest: Gondolat Kiadó, 1980. •Byron Katie: Négy kérdés, ami megváltoztat mindent. Budapest: Ursus Libris, 2015. •Dan Millman: A békés harcos útja. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2005. •David Allen: Hatékonyságnövelés stresszmentesen. Budapest: HVG Könyvek, 2009. •David J. Lieberman: Olvass az emberekben. Budapest: Trivium Kiadó, 2011. •David J. Lieberman: Vegyél rá bárkit bármire!. Budapest: Trivium Kiadó, 2007. •David R. Hawkins: Elengedés - Az önátadás útja. Budapest: Ursus Libris, 2013. •Eric Berne: Sorskönyv. Budapest: Háttér Kiadó, 1995. •F. Várkonyi Zsuzsa, Orvos-Tóth Noémi, Popper Péter, Ranschburg Jenő, Vekerdy Tamás: Sorsdöntő találkozások. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2020. •Feldmár András, Büky Dorottya: Kapcsolatok könyve. Budapest: HVG Könyvek, 2016. •Friedemann Schulz von Thun: Hiteles és helyzethez illő kommunikáció. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2018. •Gary Chapman: Az 5 szeretetnyelv: Egyásra hangolva - Az életre szóló szeretet titka. Budapest: Harmat Kiadó, 2015. •Judith Sills: Szállj le a döglött lóról! A kényelem csapdája. Budapest: Háttér Kiadó, 2003. 		

- Louise L. Hay: Éld az életed!. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2016.
- Pál Ferenc, Dr. Bagdy Emőke, Dr. Szondy Máté, Kádár Annamária, Kozma-Vízkeleti Dániel: Bízz magadban! - Önértékelés, önfogadás, önbecsülés. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2021.
- Pál Ferenc: A szorongástól az önbecsülésig. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2018.
- Ranschburg Jenő: Az én és a másik. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó, 1998.
- Ranschburg Jenő: Félelem, harag, agresszió. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó

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

- A tantárgy szorosan igazodik a pedagógiai, pszichológiai, szociális és mentálhigiénés szakmai közösségek által megfogalmazott elvárásokhoz. Az önismeret fejlesztése alapkövetelmény a vallásánári, pedagógusi, segítői munkakörökben, így a tantárgy tartalma összhangban van az egyházi és világi oktatási intézmények, valamint civil szervezetek elvárásaival is.

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	Összesen 100 pontot gyűjthet össze a hallgató: A hallgató jelen van az órák 80%-án és aktívan jelen van a csoportos tevékenységekben, elvégzi az önismereti gyakorlatokat. 50 p	A szemináriumon való aktív részvétel	50%
	Elolvassa és írásban és szóban is reflektál az egyes órákra előre kiadott szemelvényekre. 30 p Félév végi reflektáló esszé – személyes fejlődési pontok kiemelésével. 20 p.	Reflektív napló készítése	50%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"> • A hallgató aktívan rész vesz a csoportos tevékenységekben és elvégzi a kiadott feladatokat. 			

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

	A fenntartható fejlődés általános ikonja			
--	--	--	--	--

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:

.....

Intézetigazgató:

Az intézeti jóváhagyás dátuma:

...

.....