

Tantárgy neve: TANM-PPM-106 Önismereti tréning

Tantárgy leírása:

1. Fejlesztett kompetenciaterületek:

Általánosan:

- az interperszonális történések iránti érzékenység növelése
- a bizalom képességének fejlesztése
- türelem, mások meghallgatásának és megértésének képessége
- empátia, a másság tudomásul vétele és elfogadása
- mások igényeinek, szükségletének felismerése és tiszteletben tartása
- proszociális értékrend kialakítása
- együttműködési képesség, nagyobb biztonság az interperszonális kapcsolatokban
- a csoport működésének, a csoportdinamikának saját élményű meg tapasztalása, a csoportmunkában rejlő lehetőségek tudatosítása
- jobb problémafelismerő képesség
- hatékony viselkedés alakítása, az alkalmazkodó képesség növelése
- a visszajelzésekre alapuló, nyílt kommunikáció előnyeinek felismerése, hatékonyabb kommunikáció
- a konfliktusmegoldó képesség fejlődése

Speciálisan:

- az önreflexió, általában a reflexivitás gyakorlása
- a félelmek, szorongások felismerése, szorongásoldás, az önbizalom erősítése
- az önkép pontosítása, a saját énkép és mások által kialakított kép összehasonlítása, a különbségek okainak megértése
- a sztereotip vagy klisészerű ítélkezés megkérdőjelezése, lebontása
- a hallgatók másokba és önmagukba vetett bizalmának növelése, az önbecsülés támogatása
- az autonómia növelése, támogatása
- a fejlődés, a változás irányának meghatározása
- a személyes problémakezelő stratégiák módosítása

2. Főbb tematikai csomópontok:

A csoportos együttlét során a más tanórán megszokott verbális és intellektuális tanulástól eltérően tapasztalati, élményszintű tanulás történik. A tréning szituációs játékok, encounter gyakorlatok, helyzetgyakorlatok, kulcsélményeket előhívó helyzetek segítségével teremti meg a tanulás lehetőségét. A résztvevők múltbeli és jelenlegi élethelyzetének és tapasztalatainak feldolgozásán keresztül lehetőség nyílik önmaguk jobb megismerésére. Nyitott és bizalomra épülő légkörben történik a tapasztalatok megfogalmazása, értelmezése, rendszerezése, a társaktól kapott visszajelzések feldolgozása. Ez teszi lehetővé az önismeret és társismeret mélyülését, és a személyiség sajátosságainak mélyebb megismerését, az elfogadás és az empátia képességének fejlődését.

A gyakorlatok kiválasztása, a tanulás és a fejlődés a csoport igényeinek és lehetőségeinek megfelelő mértékben és mélységben történik.

A főbb témakörök

- Ismerkedő gyakorlatok, csoportépítés
- Önismereti feladatok és játékok
- Empátiafejlesztés
- Az egymásra figyelés és meghallgatás gyakorlatai

3. A tanegység teljesítésének kritériumai:

Aktív részvétel az órákon

-

Irodalom

Bácskai J.: „Énképző”: az önismeret pszichológiája. Tankönyv – középiskolás fokon. Magazin Kiadó, Budapest, 1993.

Buda B.: *Az empátia, a beleélés lélektana*. Gondolat Kiadó, Budapest, 1978.

Gordon, Th.: *A szülői eredményesség tanítása*. PET. Budapest, 1990. Gondolat

F. Várkonyi Zs.: *Már százszor megmondtam...* Budapest, 1986, Gondolat

Gordon, Th.: *Tanítsd gyermeked önfegyelemre*. Budapest, 2003, Gordon könyvek Kiadó

Mérei Ferenc: *Önismereti érzékenység serdülőkorban*. In: Kaposi L. (szerk.): *Játékkönyv*. Marczibányi Téri Művelődési Központ, Budapest, 2002.

Rudas J. *Delfi örökösei. Önismereti csoportok – elmélet – módszer – gyakorlatok*. Új Mandátum Könyvkiadó, 2001.