

# Önismereti kurzus

Kód:

Oktatók:

dr. Grád András és László Noémi

A kurzus célja:

A kurzus célja az önismeret fejlesztése, csoportos munka heti rendszerességű interaktív műhelyek által.

Leírás:

A félév során a hallgatónak lehetősége nyílik önismeretének fejlesztésére, önmaga jobb megismerésére és egyes készségeinek (pl. kritikus gondolkodás, asszertív kommunikáció) fejlesztésére.

Az egyes alkalmak során számos kérdésre, témára keressük közösen a választ:

- Miért térnek vissza hasonló élethelyzetek?
- Hogy lehet ugyanarra a kérdésre másik választ adni?
- Mi érdekel igazán?
- Milyen nehézségek akadályoznak abban, hogy sikeresen működjek?

A kurzus során meghatározott létszámú kiscsoportban dolgozunk.

Teljesítés feltétele:

Folyamatos aktív részvétel a kurzuson.

Irodalom:

Mérei Ferenc: Közösségek rejtett hálózata (Osiris, Bp, 2006)

Szőnyi Gábor: Csoportok és csoportozók (Medicina, Bp., 2005.)

Rudas János: Delfi örökösei - önismereti csoportok - elmélet, módszer, gyakorlat (Lélekben otthon Kiadó, Bp., 2007)