

Tantárgy neve	Birkózás a feszültséggel
Tantárgy kódja	CE3007, CE3007L
Meghirdetés féléve	Összes
Kreditpont	2
Összóraszám (elm+gyakorlat)	-
Számonkérés módja	Gyakorlati jegy
Előfeltétel	-
Tantárgyfelelős neve	Falucskai János
Tantárgyfelelős beosztása	Főiskolai docens

1) A tantárgy általános célja, és specifikus célkitűzései

A hallgató a tananyag segítségével gyakorlatot szerez abban, hogy a környezetében lévő feszültségeket minimalizálja. Hatékony eszközöket ismer meg a különféle feszültségtípusok feloldására és pozitív energiává alakítására.

2) Feltételezett tudásanyag, előképzettségi szint:

A tananyag teljes mértékben elektronikus. A hallgatók alapvető informatikai ismereteire támaszkodik, amely tulajdonképpen alapismereteket jelent: a gép bekapcsolása, internet elindítása, egér használata, e-mail írása, küldése és fogadása.

3) A tantárgy tartalma (Tárgykörök megnevezése, rövid ismertetése. Több szakhöz (szakirányhoz) tartozó tárgyak esetén az eltérések megnevezése):

Témakörök:

- A feszültség meghatározása
- A feszültség (stressz) típusai
- Három módszer az időkorlátok okozta feszültségek csökkentésére.
- A személyes feszültségek kezelésének különböző módszerei

4) A tantárgy oktatásának időterve (a tárgy összóraszáma, félév igénye; elmélet+gyakorlati órák száma):

Összóraszám: 30 óra
Félév-igény: 1 félév
Kredit: 2 kreditpont

5) Évközi ellenőrzés módja:

Az e-learning tananyag által tartalmazott kérdések feldolgozása

6) Számonkérés módja (kollokvium, szigorlat, kreditpontok):

Gyakorlati jegy

(Zárthelyi dolgozat megírása interneten keresztül történik, a hallgató személyes kódjának alkalmazásával, ellenőrzött körülmények között)

7) A tárgy előírt külső szakmai gyakorlatai: -

8) A kötelezően ajánlott jegyzetek és/vagy irodalom jegyzéke (szerző/k cím, megjelenés éve):

Kötelező irodalom: Elektronikus tananyag

Ajánlott irodalom:

- Lajkó Károly: A stresszcsökkentő viselkedés. 2002.
- Bencs Mihályné: Stresszmentesen az egészségért. 2000.
- Norfolk, Donald: Stresszkeleuz. 1997.

9) A tantárgy tárgyi szükségletei és ellátása (tantermek, laboratóriumok):

A tananyag elektronikus, ezért a teljesítéshez internet hozzáférés szükséges.