
VISELKEDÉSÜNK – TESTI ÉS LELKI EGYENSÚLYUNK II.

2 KREDITES, SZABADON VÁLASZTHATÓ SZEMINÁRIUM

NAPPALI/ESTI, II. FÉLÉV; IDŐPONT: hétfőnként 14.00-15.30; HELYE: ???

Tantárgy felelőse: Dr. Petrőczy Erzsébet, főiskolai tanár (prof. emerita) Ph.D

Viselkedésünk és testi-lelki egyensúlyunk II. kurzus oktatásába bevont oktatók: Dr. Horváth Gábor Ph.D, tanszékvezető főiskolai tanár; Ft. Veréb László, mesteroktató; Dr. Árpási Zoltán Ph.D, dékán, tanszékvezető főiskolai tanár; Dr. Janka Ferenc Ph.D, rektorhelyettes, tanszékvezető főiskolai tanár; Mons. Dr. Takáts István Ph.D, főiskolai tanár; Dr. Olteanu Lucian Liviusz, Ph.D, adjunktus, tanácsadó pszichológus; Ft. Sutka István, mesteroktató; Dr. habil. Homoki Andrea Ph.D, tanszékvezető főiskolai tanár; Dr. habil. Halasi Szabolcs, főiskolai tanár; Dr. Latorcai Csaba, főiskolai tanár; Bíró Gyula főigazgató, c. egyetemi docens

A tanegység célja: A kurzus általános céljai ismeretek és segítség adása a testi-lelki egyensúly megteremtéséhez a különböző tudományok (filozófia, teológia, biológia, egészségtudomány, pszichológia, szociológia, szociális munka, pedagógia, mentálhigiéné, testnevelés-és sporttudomány, gazdaság és informatika) tükrében. Továbbá az egymás iránti elköteleződés és felelősségvállalás növelése az emberi kapcsolatokban, és erkölcsi iránytű adása az emberi kapcsolatok beteljesedéséhez.

A hallgató fejlesztendő kompetenciái: A hallgató ismeri a testi és lelki egyensúly megteremtéséhez szükséges módszereket. Képes az egymás iránti elköteleződésre és felelősségvállalásra az emberi kapcsolatokban. Képes mások számára erkölcsi iránytűt adni az emberi kapcsolatok beteljesedéséhez.

Tematika:

Időpont	Előadások
2026. febr. 09.	1. Reziliencia - Miért fontos és hogyan fejlesszük a lelki ellenálló képességünket? (Homoki Andrea Egészség-és Szociális Tudományi Kar)
2026. febr. 16.	2. Az érzelmileg intelligens vezető - az érzelmileg intelligens szervezet. (Bíró Gyula főigazgató, c. egyetemi docens Pedagógiai Kar)
2026. febr. 23.	3. „A függőségtől az intimitásig” (Janka Ferenc Teológiai Kar)
2026. márc. 02.	4. Megbocsátás - elengedés – továbblépés (Veréb László TK)
2026. márc. 09.	5. Pénzzel való felelős gazdálkodás (Árpási Zoltán Gazdasági Kar)
2026. márc. 16.	6. Gyászfeldolgozás (Takáts István TK)
2026. márc. 23.	7. Tudatos és aktív életmód – A hosszú egészségesebb élet kulcsa (Halasi Szabolcs PK)
2026. márc. 30.	8. Motiváció és teljesítmény (Latorcai Csaba Egészség-és Szociális Tudományi Kar)
2026. ápr. 13.	9. Saját út keresés – hit – kiegészítés (Horváth Gábor TK)
2026. ápr. 20.	10. Hogyan kommunikáljunk jól? (Sutka István TK)
2026. ápr. 27.	11. Önismeret - emberismeret – életismeret (Olteanu Lucian Liviusz ESZK)
2026. máj. 04.	12. ZH

Követelmény: Aktív részvétel a kurzuson. A tanegység gyakorlati jeggyel zárul az aktív órai részvétel és a ZH érdemjegyeinek megfelelően.

Ajánlott irodalom:

PAUL CH. DONDEERS: *Reziliencia. Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket és előzzük meg a kiégést?*, Harmat, Budapest, 2022; DR. PÁLHEGYI FERENC: *Őrjárat az etika körül*, Keresztény Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 2009; DR. PÁLHEGYI FERENC: *Emberkép és társkapcsolat*, Éjféli Kiáltás Misszió, Budapest, 2000; DR. PÁLHEGYI FERENC: *Pszichológia és lelkigondozás*, Éjféli Kiáltás Misszió, Budapest, 2009; GEREVICH JÓZSEF: *Közösségi mentálhigiéne*, Gondolat, Budapest, 1997; ANSELM GRÜN – MARIA-M. ROBBEN: *Találd meg a magad útját!*, Bencés, Pannonhalma, 2013; HÉZSER GÁBOR: *Újra szárnyra kapni*, Marosvásárhely, 2014; ANSELM GRÜN: *Változzon a világ. Az irgalmasság testi és lelki cselekedetei*, Új Ember Kiadványok, 2022; DIETRICH BONHOEFFER: *Közösségben*, Harmat, Budapest, 2013; GYŐRI F. – DORKA P. – DOMOKOS M. – KISS G.: *Rekreáció I.*, Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged, 2014. http://www.igypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_reki_1/index.html; GYŐRI F. – HÉZSÓNÉ BÖRÖCZ A. – KISS G. – LEHMANN-DOBÓ A. – MESZLÉNYI-LENHART E. – BALOGH L.: *Wellness, sport- és egészségturizmus*, Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged, 2015. https://eta.bibl.u-szeged.hu/1290/2/wellness/wellness/www.igypk.hu/tamop13e/tananyag_html/wellness/index.html; FEITH HELGA JUDIT – FALUS ANDRÁS (szerk.): *Egészségfejlesztés és nevelés*, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2019; PAPP ZOLTÁN: *A Szüléset-nőgyógyászat tankönyve*, Semmelweis, Budapest, 2017; PAPP MIKLÓS: *A jó és a rossz között. Az életvezetés etikája*, Lazi, Szeged, 2016; TARIÁNYI ZOLTÁN (szerk.): *A lelkiismeret*, Jel, Budapest, 2014; PAPP MIKLÓS: *A Papp válaszol*, I–II, 777 Egyesület, Budapest, 2020–2021; NYÍRI TAMÁS: *Antropológiai vázlatok*, Corvinus, Budapest, 2015; PLÉH CSABA: *Emberi megismerés és mesterséges intelligencia*, *Litera, Publicisztika* (2022. október 25.) <https://litera.hu/irodalom/publicisztika/pleh-csaba-emberi-megismeres-es-mesterseges-intelligencia.html>; HAJDÚ JÓZSEF: *A mesterséges intelligencia hatása a munkaerőpiacra, avagy elveszik-e a robotok az ember munkáját?*, *Infokommunikáció és Jog* 75 (2020/2) 3–9. <https://infojog.hu/hajdu-jozsef-a-mesterseges-intelligencia-hatasa-a-munkaeropiacra-avagy-elveszik-e-a-robotok-az-ember-munkajat-2020-2-75-3-9-o/>; *A mesterséges intelligencia előnyei és kockázatai: Minden, amit tudnod kell*, *Schönherz Bázis* (2020. 05. 29.). <https://szakembereknek.schonherzbazis.hu/cikkek/a-mestersges-intelligencia-elnyei-s-kockzatai>; JAKAB ROLAND: *Mesterséges intelligencia. Chat GPT. Kockázat vagy lehetőség?*, *Inforádió Aréna* (2023. 02. 28.). <https://www.youtube.com/watch?v=qeGGro-kHFo>; B. KIS ATTILA – PETRÓCZI ERZSÉBET – SOÓS ZSOLT: *A közösségi életre nevelés speciális pedagógiai eszközei. Deliberationes* 15 (2022/1) 117–125; VERCSEG ILONA: *Közösség és részvétel. A közösségfejlesztés és a közösségi munka gyakorlatának elmélete*, Felsőoktatási tankönyv, ELTE-TÁTK, Budapest, 2020; PETER ABEL: *Burnout és továbblépés*, Bencés, Pannonhalma, 2017; PETRÓCZI ERZSÉBET: *Kiégés – elkerülhetetlen?*, Eötvös József, Budapest, 2007; LOUISE DEACON: *Pszichológia. Hogyan értsük meg önmagunkat és másokat?*, Scolar, Budapest, 2018.