
VISELKEDÉSÜNK – TESTI ÉS LELKI EGYENSÚLYUNK I.

SZABADON VÁLASZTHATÓ SZEMINÁRIUM

NAPPALI 2 KREDITES, ESTI ÉS LEVELEZŐ 6 KREDITES; IDŐPONT: hétfőnként 14.00-15.30;

HELYE: online (Zoom)

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

Előadó: Viselkedésünk és testi-lelki egyensúlyunk I. kurzus oktatásába bevont oktatók: Prof. Dr. Dux László, rektor, egyetemi tanár, Dr. habil. Papp Miklós Ph.D, főiskolai tanár, Varga Péter Kálmán mesteroktató, Dr. Horváth Gábor Ph.D, tanszékvezető főiskolai tanár, Ft. Veréb László, mesteroktató, Szabóné Dr. Balogh Ágota Ph.D, főiskolai docens, Dr. Soós Zsolt Ph.D, egyetemi docens, Dr. Árpási Zoltán Ph.D, dékán, tanszékvezető főiskolai tanár, Dr. Janka Ferenc Ph.D, rektorhelyettes, tanszékvezető főiskolai tanár, Dr. Párduczné Dr. Szöllősi Andrea Ph.D, tanszékvezető főiskolai docens, Dr. Mák Kornél PhD, egyetemi docens, Mons. Dr. Takáts István Ph.D, főiskolai tanár,

Ft. Prof. Dr. Thorday Attila egyetemi tanár, Dr. Olteanu Lucian Liviusz, Ph.D, adjunktus, tanácsadó pszichológus, Ft. Sutka István, mesteroktató, Dr. Sándor Zita Ph.D, főiskolai docens, Dr. habil. Homoki Andrea Ph.D, tanszékvezető főiskolai tanár, Dr. Beke Szilvia Ph.D, dékánhelyettes, tanszékvezető főiskolai tanár, Dr. Rózsavölgyi Katalin pszichiáter, Balassa Levente, pszichológus, Dr. habil. Halasi Szabolcs, főiskolai tanár, Dr. Petróczi Erzsébet Ph.D, főiskolai tanár, Dr. Latorcai Csaba, főiskolai tanár, Bíró Gyula főigazgató, c. egyetemi docens

A tanegység célja: A két féléves kurzus általános céljai ismeretek és segítség adása a testi-lelki egyensúly megteremtéséhez a különböző tudományok (biológia, egészségtudomány, teológia, pszichológia, szociológia, filozófia, 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. szeptember 21.	1. Dinamikus egyensúly az élővilágban (Dux László, GFE, SZTE)
2026. szeptember 28.	2. Életszabályok – Tízparancsolat – Hegyi beszéd (Papp Miklós, Teológiai Kar)
2026. október 5.	3. A függőségtől az intimitásig (Janka Ferenc, Teológiai Kar)
2026. október 12.	4. Hogyan befolyásolja a mesterséges intelligencia az életünket? (Szabóné Balogh Ágota, Pedagógiai Kar)
2026. október 19.	5. Optimális családtervezés aktualitásai és kihívásai napjainkban (Párduczné Szöllősi Andrea, Egészség-és Szociális Tudományi Kar)
2026. november 9.	6. Közösségépítés - közösségfejlesztés (Soós Zsolt, Egészség-és Szociális Tudományi Kar)
2026. november 16.	7. Szenvedélybeteg a családban (Rózsavölgyi Katalin, Egészség-és Szociális Tudományi Kar)
2026. november 23.	8. Hogyan éljek minél tovább egészségesen? (Beke Szilvia, Egészség-és Szociális Tudományi Kar)
2026. november 30.	9. Az érzelmileg intelligens vezető - az érzelmileg intelligens szervezet... (Bíró Gyula, Pedagógiai Kar)
2026. december 07.	10. ZH

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

Ajánlott irodalom:

- Donders P. CH. (2022): Reziliencia – Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket és előzzük meg a kiégést? Harmat Kiadói Alapítvány
- Pálhegyi Ferenc dr. (2009): Őrjárat az etika körül Keresztény Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest
- Pálhegyi Ferenc dr. (2000): Emberkép és társkapcsolat Éjféli Kiáltás Misszió, Budapest
- Pálhegyi Ferenc dr. (2009): Pszichológia és lelkigondozás, Éjféli Kiáltás Misszió, Budapest
- Gerevich József (1997) Közösségi mentálhigiéne, Gondolat, Budapest
- Grün A. Robben M.M. (2013): Találd meg a magad útját, Bencés Kiadó
- Hézsér Gábor (2014): Újra szárnyra kapni, Marosvásárhely
- Grün A. (2022): Változzon a világ, Az irgalmasság testi és lelki cselekedetei, Új Ember Kiadványok
- Bonhoeffer D.(2013): Közösségben, Harmat Kiadó, Budapest
- Győri F., Dorka P., Domokos M., Kiss G. (2014): Rekreáció I., Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged. ISBN: 9789633063200 http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_reki_1/index.html
- Győri F., Hézsóné Böröcz A., Kiss G., Lehmann-Dobó A., Meszlényi-Lenhart E., Balogh L. (2015): Wellness, sport- és egészségturizmus. Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged. ISBN: 9789633063798 https://eta.bibl.u-szeged.hu/1290/2/wellness/wellness/www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/wellness/index.html
- Feith H., Falus A. (szerk.) (2019): Egészségfejlesztés és nevelés Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Papp Z. (2017): A Szülészeti- nőgyógyászat tankönyve. Semmelweis Kiadó, Budapest
- Papp Miklós: A jó és a rossz között. Az életvezetés etikája, Lazi, Szeged 2016.
- Tarjányi 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 Pléh intelligencia, 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 – 2020/2. (75.), 3-9. O. <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, 2020. 05. 29., <https://szakembereknek.schonherzbazis.hu/cikkek/a-mestersges-intelligencia-elnyei-s-kockzatai>
- Mesterséges intelligencia. Chat GPT. Kockázat vagy lehetőség? Jakab Roland, Inforádió Aréna, <https://www.youtube.com/watch?v=qeGGro-kHFo>
- B. Kis Attila – Petróczi Erzsébet – Soós Zsolt (2022): A közösségi életre nevelés speciális pedagógiai eszközei. *DELIBERATIONES* 15/1 pp. 117-125.
- Vercseg Ilona (2020): *Közösség és részvétel. A közösségfejlesztés és a közösségi munka gyakorlatának elmélete.* Felsőoktatási tankönyv. Budapest: ELTE-TÁTK
- Abel, Peter (2017): *Burnout és továbblépés.* Bencés Kiadó, Pannonhalma
- Petróczi Erzsébet (2007): *Kiégés – elkerülhetetlen?* Eötvös József Könyvkiadó, Budapest
- Deacon L.(2018): *Pszichológia – Hogyan értsük meg önmagunkat és másokat?* Scholar
- Bodó Sára (2016): *Gyászidőben, A gyászolók lelkigondozásának lehetőségei,* Kálvin Kiadó, Bp.
- Halasi, Sz.,** Lepes, J., Milić, Z., & Bagi, B. (2023). *Egészséges életmódra nevelés.* [Developing healthy habits]. Učiteljski fakultet na mađarskom nastavnom jeziku u Subotici. ISBN: 978-86-81960-1