

TANTÁRGYLEÍRÁS

Tantárgy neve	Munkahelyi mentálhigiéné
Tantárgy kódja	MI1104L / MV1104L
Meghirdetés féléve	1
Kreditpont	4
Konzultációs óraszám	12
Félévi követelmény	kollokvium
Előfeltétel (tantárgyi kód)	-
Tantárgyfelelős neve és beosztása	Dr. Tarnóczi Richárd PhD. vezető tanácsadó-tréner
Tantárgyfelelős tanszék kódja	TK

1. A tantárgy elsajátításának célja:

A munkahelyi stressz számos pszichoszomatikus betegség, a csökkent termelékenység és megnövekedett hiányzás előidézője. A hallgató ismerje meg a munkahelyi stressz elméleti modelljeit; a munkahelyi stressz kiváltó okait, tüneteit, következményeit. Ismerkedjen meg a korszerű munkahelyi egészségfejlesztés lehetőségeivel, melynek révén feltárhatók és kiküszöbölhetők az egészséget veszélyeztető tényezők és megelőzhetők a későbbi egészségkárosodások.

2. A tantárgyi program:

A mentálhigiéné fogalma, helye a tudományok rendszerében, szükségessége, története. Mentálhigiéné módszerei. A prevenció és a promóció fogalma, a két fogalom szemléletbeli különbsége. A stressz fogalma, a munkahelyi stresszorok jellemzői, csoportosításuk. A stresszállapot jelei egyéni (fiziológiai szint, lelki szint, teljesítmény és viselkedésváltozás) és szervezeti szinten. A stresszel való megküzdés módozatai. A munkahelyi stressz és az egészség kapcsolatának modelljei. A munkahelyi egészségfejlesztés.

3. Évközi tanulmányi követelmények:

A vizsgára bocsátás feltétele: 2 zárthelyi dolgozat minimum 50%-os szinten történő teljesítése.

4. A megszerzett ismeretek értékelése (félévközi jegy, vizsgajegy):

Félév közben a ZH dolgozatokkal elérhető pontszám: max. 2 x 25 pont = 50 pont.

A vizsgán (kollokviumon) elérhető pontszám: maximum 50 pont.

5. Az értékelés módszere:

A vizsgajegy megállapítása az érvényes TVSZ szerint történik.

6. Az ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló segédanyagok:

Szakirodalom, jegyzet, oktatási segédlet

7. Kötelező, ajánlott irodalom:

1. BAGDY E. (2008): Pszichofitness. Animula, Budapest.
2. BUDA B. (1994): Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetülete. Animula, Budapest.
3. BUDA B. (2003): A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
4. GOLEMAN, D. (1995): Érzelmi intelligencia. Háttér Kiadó, Budapest.
5. HÁRDI I. (1997): Lelki egészségvédelem. Medicina Könyvkiadó Zrt, Budapest.