

A II. JÁNOS PÁL KATOLIKUS SZAKKOLLÉGIUM
2015/2016. tanév II. félévében
nappali tagozaton és levelező tagozaton indítandó kurzusa

Tantárgy neve: A tudatos jelenlét pszichológiája SBANXX0034				
Kredit: 2	Félévek száma: I.	Heti óraszám: 2	Óratípus: Előadás Szeminárium Gyakorlat X	Értékelés: Kollokvium Gyakorlati jegy X
<p>Tantárgy célja: A kurzus célja, hogy a különböző szakokon tanulmányokat folytató szakkollégisták rövid betekintést nyerjenek a pszichológia tudományának egyes területeibe, kiemelten az újabb irányként megjelent pozitív pszichológiába. A kurzus középpontjában a tudatos jelenlét koncepciója áll, melyet a pszichológia, illetve a buddhista és keresztény hagyományok oldaláról egyaránt magyarázunk. A hallgatóknak mindezekon keresztül lehetősége lesz a szentignáci lelkiség elemeivel mélyrehatóbban megismerkedni. A kurzus célja a vallás és tudomány átjárhatóságának, ezzel egy szélesebb gondolkodási keret bemutatása. Gyakorlatorientált kurzus.</p> <p>Kontakt óraszám: 15x2 óra</p> <p>Tananyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pszichológiatörténeti áttekintés, a kezdeti időktől napjainkig • Új irányzat a pszichológiában – a pozitív pszichológia • A tudatos jelenlét koncepciója (mindfulness, savouring, flow) • A tudatos jelenlét gyökerei a buddhizmusban, mindfulness meditáció • A tudatos jelenlét keresztény gyökerei, a kontemplatív hagyomány különböző szerzetesrendekben • Párhozamok az ignáci lelkiséggel • Tudatos jelenlét a mindennapokban <p>Szakirodalom: Csíkszentmihályi, M. (2011). <i>Élni jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról.</i> Budapest: Akadémiai Kiadó. Jálics F. (1996). <i>Szemlélődő lelkigyakorlatok: Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába.</i> Manréza- Korda. Kabat-Zinn, J. (2009). <i>Bárhová mész, ott vagy: Éberségmeditáció a mindennapi életben.</i> Budapest: Ursus Libris. Rohr, R. (2013). <i>Most: Tanuljunk meg látni a misztikusok szemével!</i> Budapest: Ursus Libris Bt. Szondy M. (2012). <i>Megélni a pillanatot: Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája.</i> Budapest: Kulcslyuk Kiadó.</p>				
Oktató: PüNKÖSTY Mária				