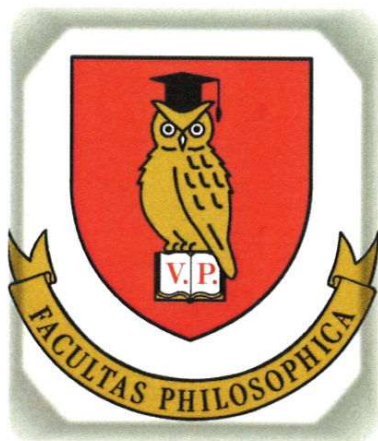


PANNON EGYETEM
HUMÁNTUDOMÁNYI KAR



**MUNKAHELYI MENTÁLHIGIÉNÉ SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPZÉSI SZAK
MODELLTANTERVE**

**SZAKTERÜLETI FELELŐS:
DR. HABIL. FORGÁCS ATTILA
EGYETEMI DOCENS**

A Humántudományi Kar Kari Tanácsa

a 34/2025-2026.10.29. HTKKT számú határozatával 2025. október 29-én fogadta el.

Érvényes: 2026/2027 első félévétől felmenő rendszerben

Dr. habil. Forgács Attila
egyetemi docens
szakfelelős



Dr. Bodnár Éva
egyetemi docens
dékán

PE-HOK hallgató képviselő

2025

UNIVERSITY OF PANNONIA

FACULTY OF HUMANITIES



**WORKPLACE MENTAL HEALTH POSTGRADUATE
SPECIALISATION PROGRAMME**

**HEAD OF PROGRAMME:
DR. HABIL ATTILA FORGÁCS
ASSOCIATE PROFESSOR**

*Passed by resolution No. 34/2025-2026.10.29. HTKKT
of the Faculty of Humanities on 29.10.2025. Valid from the 2026/2027 academic year.*

Dr. habil. Attila Forgács
Head of programme



Dr. Éva Bodnár
Dean

Representative of the Students' Self Government
PE-HÖK HTK

2025

A KÉPZÉS

Munkahelyi mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak (angolul: workplace mental health postgraduate specialisation programme)

1. A KÉPZÉS CÉLJA	
A képzés célja olyan szakemberek képzése, akik képesek munkahelyi környezetben a dolgozók pszichés, mentális egészségének megőrzését és fejlesztését szolgálni, ezzel a munkavégzés hatékonyságát növelni. A képzés során olyan technikákat és ismereteket sajátítanak el, melyek széles körűen alkalmazhatók a vezetésben, a munkafolyamatok szervezésében, a munkavállalók irányításában és az oktatásban – képzésben. A képzés során sok gyakorlattal (tréningekkel, önismerettel, esetmegbeszéléssel és szupervízióval) és a szükséges elmélettel a hallgatók olyan ismereteket és készségeket sajátíthatnak el, melyekkel mind a saját életükben, mind a munkahelyi környezetükben hatékonyan hozzájárulhatnak a lelki egészség kialakításához és fenntartásához, a pszichés problémák megelőzéséhez.	
The Main Objectives of the Postgraduate Specialization Programme	
The training is to train professionals who are able to maintain and improve the psychological and mental health of employees in the workplace, thereby increasing work efficiency. During the training, participants acquire techniques and knowledge that can be widely applied in management, work process organization, employee supervision, and education and training. Through numerous practical exercises (training sessions, self-awareness, case studies, and supervision) and the necessary theory, students will acquire knowledge and skills that will enable them to contribute effectively to the development and maintenance of mental health and the prevention of psychological problems, both in their own lives and in their work environment.	
A KÉPZÉS HELYE	Veszprém

THE PLACE OF THE PROGRAMME	Veszprém	
2. KÉPZÉSI IDŐ FÉLÉVEKBEN	2	
DURATION OF EDUCATION:	2	
3. A MEGSZERZENDŐ KREDITEK SZÁMA	60	
NUMBER OF CREDITS TO BE ACHIEVED:	60	
4. A KÉPZÉS FORMÁJA	- levelező	
FORM OF THE TRAINING:	- correspondance	
5. SZAKKÉPZETTSÉG	munkahelyi mentálhigiénés szakember	
QUALIFICATION ¹	workplace mental health professional	
7. A SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPZÉS KÉPZÉSI TERÜLETE	bölcsezzettudomány	
TRAINING AREA OF THE PROFESSIONAL TRAINING	humanities	
6. VÉGZETTSÉG SZINTJE	A szakirányú továbbképzés legalább alapképzésben megszerzett ismeretekre épül (ISCED 2011, EKKR és MKKR szerint: 6 szint)	
LEVEL OF EDUCATION	The postgraduate specialization programme is based at least on bachelor degree (according to ISCED 2011, EKKR and MKKR: level 6)	
7. A KÉPZÉS SZERKEZETE:		
Modul neve	kreditérték	KKK-ban elvárt kreditérték
1. Alapozó ismeretek	25	22-26
2. Szakmai alapozó tárgyak	25	25-29
3. Szakmai speciális tárgyak	5	2-6
4. Szakdolgozat	5	5
Összesen:	60	60
PROGRAMME STRUCTURE		
Name of module	credits	credits sepciiid in accreditation documentation
1. Foundation module	25	22-26
2. Professional core modules	25	25-29
3. Specialised professional subjects	5	2-6
4. Thesis	5	5
Total	60	60

TANTERVI HÁLÓ

PROGRAMME STRUCTURE

Félév <i>Semester</i>	Tantárgy neve <i>Course name</i>	Tantárgy kódja <i>Course code</i>	Kredit <i>Credits</i>	Felelős egység kódja <i>Home dept. code</i>	Tárgy jellege (elmélet/ gya- korlat) <i>Lecture/ seminar</i>
1. Alapozó ismeretek <i>Foundation module</i>			25		
1	Pszichológia alapjai és fejlődéslélektan <i>Basics of Psychology and Developmental Psychology</i>	VETKPMT115PF	5	TKPMI	elmélet <i>theoretical</i>
1	Személyiségpszichológia és pszichopatológia alapjai <i>Fundamentals of Personality Psychology and Psychopathology</i>	VETKPMT115SP	5	TKPMI	elmélet <i>theoretical</i>
1	Szociálpszichológia és kommunikáció <i>Social psychology and Communication</i>	VETKPMT145SK	5	TKPMI	elmélet + gyakorlat <i>theoretical + practical</i>
1	Mentálhigiéné alapjai és rendszerszemlélet <i>Mental health basics and systems approach</i>	VETKPMT145MR	5	TKPMI	elmélet + gyakorlat <i>theoretical + practical</i>
2	Csoportdinamika és közösségépítés <i>Group dynamics and community building</i>	VETKPMT225CS	5	TKPMI	gyakorlat <i>practical</i>
2. Szakmai törzsanyag <i>Professional core modules</i>			25		
1	Munka, szervezet- és környezetpszichológia <i>Work, Organisational and Environmental Psychology</i>	VETKPMT145MP	5	TKPMI	elmélet + gyakorlat <i>theoretical + practical</i>
2	A tanácsadás módszertana és etikája <i>Methodology and ethics of counselling</i>	VETKPMT225TM	5	TKPMI	gyakorlat <i>practical</i>
2	Krizislélektan és intervenciók <i>Psychology of Crisis and intervention</i>	VETKPMT245KI	5	TKPMI	elmélet + gyakorlat <i>theoretical + practical</i>
1	Jóllét a munkahelyen <i>Wellbeing in the workplace</i>	VETKPMT145JM	5	TKPMI	elmélet + gyakorlat <i>theoretical + practical</i>
2	Szenvedélybetegségek és függőségek <i>Addictions and dependencies</i>	VETKPMT245SB	5	TKPMI	elmélet + gyakorlat <i>theoretical + practical</i>
3. Szakmai speciális tárgyak <i>Specialised professional subjects</i>			5		
2	Élmény- és művészetpedagógia, kooperatív technikák <i>Experiential and Art Pedagogy, Cooperative Techniques</i>	VETKMNT223ÉM	3	TKNY	gyakorlat <i>practical</i>
2	Karriermenedzsment <i>Career management</i>	VETKPMT222KM	2	TKPMI	gyakorlat <i>practical</i>
4. Szakdolgozathoz kapcsolódó tanulmányok <i>Thesis</i>			5		
2	Szakdolgozati szeminárium <i>Thesis seminar</i>	VETKPMT225SZ	5	TKPMI	gyakorlat <i>practical</i>
Összesen <i>Total</i>			60		

TANULMÁNYI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

8. TANULMÁNYI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

EDUCATIONAL AND EXAM REQUIREMENTS

8.1. Szigorlatok, tantervi követelmények

Tantervi követelmények:

Alapozó törzstárgyak	5 tárgy	25 kredit
Szakmai törzstárgyak (szakmai alapozó kurzusok: 25 kredit, szakmai speciális kurzusok: 5 kredit)	7 tárgy	30 kredit
Kötelezően választható tárgyak	-	-
Javasolt szabadon választható	-	-
Szakedolgozat szeminárium	1 tárgy	5 kredit
Összesen 60 kredit		

Kötelező szigorlat: nincs.

Szakedolgozat:

Tantárgy neve	Félév és óraszám				Számonkérés típusa	Kredit
	1	2	3	4		
Szakedolgozati szeminárium		2			folyamatos számonkérés	5
Szakedolgozat	2 óra					5 kredit

Comprehensive examinations requirements

Curricular requirements:

Foundation modules	5 subjects	25 credits
Professional core modules (professional foundation courses: 25 credits, professional specialization courses: 5 credits)	7 subjects	30 credits
Compulsory elective subjects	-	-
Optional elective subjects	-	-
Thesis	1 subjects	5 credits
Total 60 credits		

Obligatory comprehensive examinations: there are no obligatory comprehensive examinations.

Thesis:

Subject	Semesters and contact hours (classes)				Study requirements	Credits
	1	2	3	4		
Thesis seminar		2			continuous evaluation	5
Thesis	2					5 credits

8.2. Szakirányok, választható modulok:

Nincs specializáció.

Specializations

There is no specialization.

8.3. Szakmai gyakorlat:

Nincs szakmai gyakorlat.

Practical Training

No practical training

8.4. A szakdolgozat követelményei:

Szakdolgozat

A képzés szakdolgozati portfólió elkészítésével és annak záróvizsgán történő védésével zárul.

A szakdolgozat célja:

A portfólió típusú szakdolgozat célja, hogy a hallgató a képzés során elkészített beadandó dolgozatok alapján a képzésen fejlesztett kompetenciákra vonatkozóan bizonyítsa, alátámassza szakmai kompetenciáinak fejlődését. A portfólió típusú szakdolgozat elkészítése során a hallgató összerendezi, és a kompetencialista alapján értékeli a képzés során beadott produktumokat, reflektál arra és szakirodalmi háttéren megalapozva is igazolja azt, hogy azok hogyan fejlesztették, támogatták ezen kompetenciák alakulását. A reflexió alapján, az elvárásrendszert figyelembe véve programtervet készít a további lehetséges fejlesztési irányokra, célokra vonatkozóan.

A hallgató a portfólió elkészítése során számot ad önreflexiós és gondolkodási képességeiről, különös tekintettel a problémálatásra, a kritikai gondolkodásra, a rendszer-felismerési és alkotási, illetve rendszerezési képességekre, a képzés különböző területein elsajátított tudás integrálására. A portfólió jellegű szakdolgozatban megjelenítendő, reflektálandó szakmai kompetenciák:

1. Alapvető pszichológiai és mentálhigiénés ismeretek

Tudás: Az általános pszichológiai, szociálpszichológiai, személyiség- és fejlődépszichológiai, valamint munka- és szervezetpszichológiai alapok ismerete; a mentálhigiénés elméletek, a krízislélektan és a pszichopatológia alapismereteinek elsajátítása. Megérti az egyéni-közösségi jóllét kölcsönhatását, a dolgozók életkorral változó jellemzőit, a generációs eltérések hatását és ezek pszichés megjelenési formáit munkahelyi környezetben.

Képesség: A pszichés jelenségek felismerése, megértése és elemzése a modern munkahelyi környezetben; a problémák megelőzésére, feltárására és megoldására szolgáló technikák alkalmazása, valamint az életkori sajátosságokhoz és generációs különbségekhez illeszkedő intervenciók kidolgozására, valamint ezek hatásának értelmezése. Képes a munkahelyi egészség- és jóllétfejlesztés promóciós szemléletű előmozdítására.

Attitűd: Tudományos megalapozottságú gondolkodás, szakmai kíváncsiság, Erőforrás-orientált, empowerment-szemlélet jellemzi; nyitott a komplex, rendszerszemléletű megközelítésre.

2. Kommunikáció és kapcsolatépítés

Tudás: Verbális és nonverbális kommunikációs formák, kommunikációs gátak ismerete, figyelembe véve a modern munkakörnyezet online kommunikációs csatornáinak sajátosságait. Kliensközpontú megközelítések ismerete.

Képesség: A kommunikációs gátak felismerése és oldása, hatékony kérdezőtechnika alkalmazása, bizalmi kapcsolat kiépítése az egyénnel és csoportokkal személyes és virtuális munkakörnyezetben.

Attitűd: Empatikus, tiszteletteljes, ügyfélorientált viszonyulás; titoktartás és etikus kapcsolattartás jellemzi. Törekszik a pozitív szervezeti kommunikáció előmozdítására.

3. Krízisintervenció és segítségnyújtás

Tudás: A krízishelyzetek dinamikája, intervenciók lehetőségei és a szenvedélybetegségek felismerése. A hagyományos és a modern munkakörnyezetben megjelenő stresszorok ismerete. Kliensközpontú, non-direktív módszertan alkalmazása.

Képesség: Krízishelyzetek gyors felismerése, verbális és nonverbális visszajelzés adására segítői helyzetekben, mentális tünetek prevenciójára. Adekvát beavatkozási stratégiák megválasztása, megfelelő segítségnyújtás megszervezése.

Attitűd: Felelősségteljes, segítőkész hozzáállás; nyugalom, önuralom és rugalmasság stresszhelyzetekben. Empatikus, ítélkezésmentes elfogadás.

4. Konfliktuskezelés és problémamegoldás

Tudás: Konfliktuskezelő technikák, stresszkezelési és megküzdési módszerek, burn-out megelőzési stratégiák, valamint a generációs eltérések és életkori sajátosságok konfliktushelyzetekre gyakorolt hatása

Képesség: Konfliktushelyzetek elemzése, megfelelő mediációs, kommunikációs és problémamegoldó technikák, resztoratív technikák alkalmazása munkahelyi környezetben.

Attitűd: Megoldásfókuszú gondolkodás, tárgyilagosság, kezdeményezőkézség a helyzetek rendezésében, érzékenység a különböző életkorú dolgozók közötti eltérésekre.

5. Önismeret és szakmai önreflexió

Tudás: Önismereti módszerek, önreflexiós technikák, személyes és szakmai határok ismerete, szem előtt tartva a modern munkahelyi környezetet jellemző változások hatását és az élethosszig tartó tanulás szemléletét.

Képesség: Saját emocionális állapotok azonosítása, önreflexió gyakorlása, a személyes erőforrások tudatos fejlesztése.

Attitűd: Szakmai alázat, nyitottság a visszajelzésekre, folyamatos önfejlesztési igény.

6. Csoportdinamika és közösségépítés

Tudás: Csoportdinamikai folyamatok, kooperatív technikák, közösségépítési stratégiák, valamint a modern munkahelyi együttműködési formák (pl. digitális csapatmunka, online közösségépítés, e-learning csoportfolyamatok) ismerete.

Képesség: Csoportok vezetése, tréningelemek beépítése a munkacsoportok felkészítésébe, közösségi szemléletű szükségletfeltárás, közösségépítő és egészségfejlesztő tevékenységek tervezése és szervezése, valamint az egymástól tanulás támogatása multigenerációs csapatokban.

Attitűd: Motiváló, facilitáló, inkluzív hozzáállás, gyakorlatias promóciós szemlélet; együttműködő és szervező készség, nyitottság a modern munkakörnyezetben megjelenő új együttműködési formákra. Prevenációs szemléletet képvisel, aktívan támogatja az egymástól tanulást és együttműködést.

7. Karriermenedzsment és munkaszervezés

Tudás: Munkakör-tervezés, karrierút-fejlesztés, szervezeti kultúra és munkahelyi elégedettség összefüggései, valamint a digitalizáció és távmunka karrierlehetőségei.

Képesség: A dolgozók munkahatékonyaságának és elégedettségének növelése, személyre szabott fejlődési utak javaslata, az élethosszig tartó fejlődés támogatása, a digitális módszerek integrálása a karriermenedzsmentbe.

Attitűd: Fejlesztő szemlélet, proaktivitás, felelősségtudat a szervezet és az egyén érdekei iránt, nyitottság az életkori eltérések, sajátosságok figyelembe vételére.

8. Etika és szakmai felelősség

Tudás: Szakmai etikai alapelvek, titoktartási kötelezettség, mentálhigiénés szolgáltatások jogi és intézményi keretei, valamint a digitális etika és adatvédelem kérdései a modern munkahelyeken

Képesség: Az elméletekre alapozott gyakorlatias megközelítés alkalmazása, pszichés szempontból veszélyeztetett csoportok kiszűrése, segítségnyújtás megszervezése, beleértve az online és e-learning környezetben végzett munkát is.

Attitűd: Megbízhatóság, precizitás, lelkiismeretesség és felelősségvállalás a munkahelyi közösségek mentális egészségének fejlesztése iránt. Tudatos hozzájárulás a munkahelyi jóllét, hatékonyság és elégedettség növeléséhez.

A portfólió típusú szakdolgozat terjedelme 15-20 oldal a felhasználni kívánt eredeti produktumokon felül.

Témaválasztás és regisztráció:

A szakdolgozatra való jelentkezés a képzésben a záróvizsga tervezett időpontjának félévében történik.

A portfólió szakdolgozat írását szakdolgozati szeminárium keretében konzulens segíti egy féléven át.

A konzulens választást a hallgató a Regisztrációs és konzultációs lapon rögzíti, majd a témavezető aláírásával ellátva a szakfelelősnek leadja.

Ütemezés:

- A második szemeszter első három oktatási hetében: jelentkezés a szakdolgozati konzultációra, tájékozódás a témavezetők között a szakfelelős által információival segítve.
- A második szemeszter első négy oktatási hetében: a témavezető kiválasztása.
- A második szemeszter negyedik oktatási hetének végéig: a határidő a kitöltött regisztrációs és konzultációs lap leadására.
- A második szemeszterben az elsőtől a tizennegyedik oktatási hétig: a szakdolgozat elkészítése, közben legalább négy konzultáció a témavezetővel.

A szakdolgozat leadásának időpontja, feltételei:

A szakdolgozatot elektronikusan kell benyújtani az erre a célra kijelölt Moodle felületen vagy a szakfelelős hirdménye szerint.

A szakdolgozat beadási határideje: az adott félévi vizsgaidőszak első hetének végéig vagy a szakfelelős hirdménye szerint.

A szakdolgozat leadása a témavezető engedélyével történhet. A témavezető a dolgozat mellékletében szereplő nyilatkozaton aláírásával igazolja, hogy a dolgozat benyújtható az alábbiak szerint:

Témavezetői nyilatkozat

Aláírással igazolom, hogy a című
szakdolgozat megfelel a Pannon Egyetem szakirányú továbbképzésén
támasztott követelményeknek és a záróvizsgán védésre bocsátható.

A dolgozat írója csatolja továbbá nyilatkozatát arról, hogy a dolgozat saját szellemi terméke, az alábbiak szerint:

Nyilatkozat

Alulírott <<név>> hallgató (Neptun kód: _____) kijelentem, és a dolgozat feltöltésével egyidejűleg nyilatkozom, hogy a <<dolgozatkím>> című <<záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot>>(a továbbiakban: dolgozat)> a Pannon Egyetem <<szervezeti egységében>> készítettem a <<végzettség>> oklevél megszerzése érdekében.

Kijelentem, hogy a dolgozatban csak a megadott és hivatkozott forrásokat használtam fel, és ezekre a vonatkozó idézési szabályok szerint hivatkoztam.

Nyilatkozom, hogy a dolgozat érdemi része saját szellemi alkotásom eredménye, és azt más intézményben, szakon, vagy felsőfokú képzés megszerzésére nem nyújtottam be. Tudomásul veszem, hogy a plágium vagy szerzői jogsértés esetén a dolgozatom elutasításra kerülhet, és ellenem fegyelmi eljárás indulhat. Tudomásul veszem továbbá, hogy szerzői jogsértés esetén az Egyetem jogosult a dolgozat elérhetőségét korlátozni, valamint eltávolítani a dokumentumot a dolgozatok tárolására szolgáló, a témát vezető szervezeti egység által meghatározott elektronikus zárt rendszerből.

Tudomásul veszem továbbá, hogy a Pannon Egyetem a dolgozat eredményeit saját céljaira – titkosított dolgozat esetén kizárólag a titkosításra vonatkozó időszak lejártát követően – eltérő írásbeli megállapodás hiányában a Pannon Egyetem Szellemi Tulajdon Kezelési Szabályzatában foglaltaknak megfelelően szabadon felhasználhatja.

Tudomásul veszem továbbá, hogy a Pannon Egyetem a dolgozat eredményeit saját céljaira – a dolgozat elkészítésére vonatkozó eljárási utasításban foglalt automatikus titkosítási idő lejártával – eltérő írásbeli megállapodás hiányában a Pannon Egyetem Szellemi Tulajdon Kezelési Szabályzatában foglaltaknak megfelelően szabadon felhasználhatja.

Tudomásul veszem továbbá, hogy a Pannon Egyetem a dolgozat eredményeit saját céljaira eltérő írásbeli megállapodás hiányában a Pannon Egyetem Szellemi Tulajdon Kezelési Szabályzatában foglaltaknak megfelelően szabadon felhasználhatja.

Nyilatkozom, hogy a dolgozat elkészítése során mesterséges intelligencia eszközöket használtam /nem használtam. ¹

Nyilatkozom, hogy a dolgozat elkészítése során az alábbi táblázatban feltüntetett mesterséges intelligencia eszközöket kizárólag a kutatási, illetve fejlesztési feladat támogatására használtam fel, az érdemi munka, elemzés és következtetések teljes mértékben saját szellemi alkotásomat képezik.

Példa a táblázat kitöltésére:

Alkalmazott technológia	Alkalmazás módja	Előállított tartalom	MI használat aránya
GPT-4o (OpenAI)	szöveges összefoglaló generálása	2 2 fejezet	80%

Tudomásul veszem, hogy eltérő rendelkezés hiányában szakdolgozatomat/ záródolgozatomat/diplomadolgozatomat az Egyetem online felületen a nyilvánosság számára repozitóriumában közzéteszi.

További tartalmi követelmények: a szakfelelős hirdetménye szerint.

Formai követelmények: a szakfelelős hirdetménye szerint.

Javasolt szerkezet: a szakfelelős hirdetménye szerint.

A szakdolgozat értékelése:

A szakdolgozatról a témavezető és – felkérés alapján – egy belső vagy külső bíráló készít írásos bírálatot és tesz javaslatot annak érdemjegyre megadott szempontrendszer szerint.

A bírálatokat a hallgató legkésőbb a záróvizsga előtt egy héttel megkapja.

A szakdolgozat érdemjegyét ld. a záróvizsgánál lentebb.

A szakdolgozat védeésre bocsáthatóságát a témavezető aláírásával igazolja. A témavezető aláírása feltétele a záróvizsgára bocsátásnak.

Requirements of the Thesis

Thesis

The programme ends with the preparation of a thesis (portfolio) and its defence at the final examination.

The aim of the thesis:

¹ A megfelelő rész aláhúzendő.

The purpose of the portfolio-type thesis is for students to demonstrate and substantiate the development of their professional competencies based on the assignments completed during the programme. When preparing the portfolio-type thesis, students organise and evaluate the products submitted during the programme based on the list of competencies, reflect on them, and, based on the literature, justify how they developed and supported the formation of these competencies. Based on this reflection and considering the system of expectations, they prepare a programme plan for further possible directions of development and goals.

When preparing the portfolio, students give an account of their self-reflection and thinking skills, with particular regard to problem-solving, critical thinking, system recognition and creation, and systematisation skills, and the integration of knowledge acquired in different areas of training. Professional competences to be reflected on and presented in the portfolio-type thesis:

1. Basic knowledge of psychology and mental health

Knowledge: Knowledge of the fundamentals of general psychology, social psychology, personality and developmental psychology, as well as work and organizational psychology; acquisition of basic knowledge of mental health theories, crisis psychology, and psychopathology. Understands the interaction between individual and community well-being, the characteristics of employees that change with age, the impact of generational differences, and their psychological manifestations in the workplace.

Skills: Recognizing, understanding, and analyzing psychological phenomena in the modern workplace; applying techniques for preventing, identifying, and solving problems; developing interventions tailored to age-specific characteristics and generational differences; and interpreting the effects of these interventions. Able to promote workplace health and well-being in a promotional manner.

Attitude: Characterized by scientifically based thinking, professional curiosity, a resource-oriented, empowerment approach; open to a complex, systemic approach.

2. Communication and relationship building

Knowledge: Knowledge of verbal and nonverbal forms of communication and communication barriers, taking into account the characteristics of online communication channels in the modern work environment. Knowledge of client-centered approaches.

Skills: Recognizing and overcoming communication barriers, using effective questioning techniques, building trusting relationships with individuals and groups in personal and virtual work environments.

Attitude: Empathetic, respectful, customer-oriented attitude; characterized by confidentiality and ethical communication. Strives to promote positive organizational communication.

3. Crisis intervention and assistance

Knowledge: The dynamics of crisis situations, intervention options, and recognizing addictions. Understanding stressors in traditional and modern work environments. Applying client-centered, non-directive methodology.

Skills: Quick recognition of crisis situations, providing verbal and nonverbal feedback in supportive situations, prevention of mental symptoms. Choosing appropriate intervention strategies, organizing appropriate assistance.

Attitude: Responsible, helpful attitude; calmness, self-control, and flexibility in stressful situations. Empathetic, non-judgmental acceptance.

4. Conflict management and problem solving

Knowledge: Conflict management techniques, stress management and coping methods, burnout prevention strategies, and the impact of generational differences and age-specific characteristics on conflict situations

Skills: Analysis of conflict situations, appropriate mediation, communication, and problem-solving techniques, application of restorative techniques in the workplace.

Attitude: Solution-focused thinking, objectivity, initiative in resolving situations, sensitivity to differences between employees of different ages.

5. Self-awareness and professional self-reflection

Knowledge: Self-awareness methods, self-reflection techniques, knowledge of personal and professional boundaries, bearing in mind the impact of changes characteristic of the modern workplace environment and the concept of lifelong learning.

Skills: Identifying one's own emotional states, practicing self-reflection, consciously developing personal resources.

Attitude: Professional humility, openness to feedback, continuous self-improvement.

6. Group dynamics and community building

Knowledge: Knowledge of group dynamics processes, cooperative techniques, community building strategies, and modern forms of workplace collaboration (e.g., digital teamwork, online community building, e-learning group processes).

Skills: Leading groups, incorporating training elements into the preparation of working groups, community-oriented needs assessment, planning and organizing community-building and health-promoting activities, and supporting mutual learning in multigenerational teams.

Attitude: Motivating, facilitating, inclusive attitude, practical promotional approach; cooperative and organizational skills, openness to new forms of cooperation emerging in the modern work environment. Represents a preventive approach, actively supports mutual learning and cooperation.

7. Career management and work organization

Knowledge: Job design, career path development, the relationship between organizational culture and job satisfaction, and career opportunities in digitalization and remote work.

Skills: Increasing employee work efficiency and satisfaction, recommending personalized development paths, supporting lifelong development, integrating digital methods into career management.

Attitude: Developmental approach, proactivity, sense of responsibility towards the interests of the organization and the individual, openness to age differences and individual characteristics.

8. Ethics and professional responsibility

Knowledge: Professional ethical principles, confidentiality obligations, legal and institutional frameworks for mental health services, and issues of digital ethics and data protection in modern workplaces.

Skills: Applying a practical approach based on theory, identifying groups at risk from a psychological perspective, organizing assistance, including work in online and e-learning environments.

Attitude: Reliability, precision, conscientiousness, and responsibility for improving the mental health of workplace communities. Conscious contribution to increasing well-being, efficiency, and satisfaction in the workplace.

The portfolio-type thesis should be 15-20 pages long, in addition to the original products to be used.

Choice of topic and registration:

Registration for the thesis is made in the semester before the scheduled date of the final examination.

The thesis will be supervised by a thesis adviser for one semester. The writing of the portfolio thesis is supervised by a consultant over the course of one semester as part of a thesis seminar.

The student records their choice of consultant on the Registration and Consultation Form, then submits it to the Head of the Programme with the supervisor's signature.

Timeline:

- **In the first three weeks of semester 2:** registration to Thesis Consultation and getting informed and orientating about potential supervisors (supported by communiques from the Head of the Programme).
- **In the first four weeks semester 2:** finding supervisor.
- **By the end of the fourth week of semester 2:** deadline for the submission of the completed Registration and Consultation Form.
- **From the first week till the fourteenth week of semester 2:** preparing the thesis, a minimum of four consultations with the supervisor.

Date and Conditions of Submission:

The thesis must be submitted electronically via the dedicated Moodle interface or according to the official announcements of the Head of the programme.

Deadline for submission of the thesis: by the end of the first week of the exam period (of the given semester) or according to the official announcements of the Head of the programme.

The thesis may be submitted with the permission of the thesis supervisor. The thesis supervisor must sign the declaration in the thesis annex to certify that the thesis can be submitted as follows:

Thesis supervisor's declaration

I (signed below) hereby declare that the thesis entitled is in accordance with the requirements set forth towards a master's degree at the University of Pannonia and is admissible for defense at the final examination.

The author of the thesis also encloses a declaration that the thesis is his/her own intellectual product, as follows:

Statement

I, the undersigned <<name>> student (Neptun code: _____) declare, and at the same time as uploading the thesis, that I have prepared the <<thesis title>> <<thesis/thesis/dissertation> (hereinafter referred to as the thesis)> in the <<departmental unit>> of the University of Pannonia in order to obtain the <<degree>> diploma.

I declare that in the thesis I have used only the sources provided and cited and that I have referred to them in accordance with the relevant citation rules.

I declare that the substantial part of this thesis is the result of my own intellectual creation and that I have not submitted it to any other institution, course or degree course. I acknowledge that in the event of plagiarism or copyright infringement, my thesis may be rejected and I may be subject to disciplinary action. I further acknowledge that in the case of copyright infringement, the University has the right to restrict access to the thesis and to remove the document from the electronic locked system for storing theses, as determined by the department responsible for the subject..

I further acknowledge that the University of Pannonia is free to use the results of the thesis for its own purposes - in case of a confidential thesis only after the expiry of the confidentiality period - in accordance with the Regulation of the University of Pannonia on the Management of Intellectual Property, unless otherwise agreed in writing.

I further acknowledge that the University of Pannonia is free to use the results of the thesis for its own purposes - after the expiry of the automatic encryption period stipulated in the procedural instructions for the preparation of the thesis - in accordance with the provisions of the Regulation of the University of Pannonia on the Management of Intellectual Property, unless otherwise agreed in writing.

I further acknowledge that the University of Pannonia is free to use the results of the thesis for its own purposes in accordance with the Regulation of the University of Pannonia on the Management of Intellectual Property, unless otherwise agreed in writing.

I declare that I have / have not used artificial intelligence tools in the preparation of this thesis.

I declare that I have used the artificial intelligence tools listed in the table below solely to support the research or development task, and that the substantive work, analysis and conclusions are entirely my own intellectual creation.

Example of filling in the table:

Technology used	How to apply	Content produced	MI usage rate
GPT-4o (OpenAI)	generate a text summary	2 2 Chapter	80%

I acknowledge that, unless otherwise stated, my thesis / final thesis / dissertation will be published by the University in its online repository for the public.

Further content requirements: according to the official announcements of the Head of the programme.

Formal requirements: according to the official announcements of the Head of the programme.

Proposed structure: according to the official announcements of the Head of the programme.

Evaluation and defense of the Thesis:

The thesis will be evaluated in writing by the thesis supervisor and by an invited external or internal reviewer, who will recommend a mark according to a set of criteria.

Both evaluations will be sent to the student at least one week before the final examination by the evaluators directly or the administration.

For the mark for the thesis, see the final examination below.

The thesis can be admitted for defense only with the written consent of the consultant. The acceptance of the thesis is prerequisite to registration to the final examination.

8.5. A végbizonyítvány (abszolutórium) kiadásának és a záróvizsgára bocsáthatóság feltétele

Az abszolutórium kiadásának feltétele: a kötelező tantárgyakból 60 kredit teljesítése a tantervi szabályok szerint.

Requirements for the pre-degree certificate and taking the final examination

Requirements for issuing the pre-degree certificate: attainment of a minimum of 60 credits of compulsory and elective subjects in accordance with the study rules of the curriculum.

8.6. A záróvizsga követelményei, az oklevél minősítése

A záróvizsga célja:

A záróvizsga a szakképzettség megszerzéséhez szükséges ismeretek, készségek és képességek ellenőrzése és értékelése, amelynek során a hallgatónak arról is tanúságot kell tennie, hogy a tanult ismereteket alkalmazni tudja.

A záróvizsgára bocsátás feltétele:

A záróvizsgára bocsátás feltétele az abszolutórium megszerzése és a szakdolgozat elkészítése és határidőre történő leadása, valamint bírálatot ellátott, legalább elégséges szintű értékelése.

A záróvizsga részei:

- a) a szakdolgozatra (portfólió) kapott érdemjegy (SZDÉ)
- b) komplex szóbeli vizsga (SZV)
- c) a szakdolgozat (portfólió) véde (SZDV)

A záróvizsga bizottsága:

A záróvizsga bizottság 3 tagú, az elnök mellett még két tagja van. A bizottságban legalább egy fő vezető oktató (egyetemi tanár vagy egyetemi docens), továbbá legalább egy tag nem áll foglalkoztatásra irányuló jogviszonyban az felsőoktatási intézménnyel vagy a felsőoktatási intézmény másik szakjának oktatója. A záróvizsgáról jegyzőkönyv készül.

A záróvizsga eredménye (ZE):

A záróvizsga eredmény kiszámítása a szakdolgozatra (SZDÉ) és a véde (SZDV), valamint a komplex szóbeli vizsgára (SZV) adott érdemjegyek átlagolásával történik. Ha bármelyik részjegy elégtelen, akkor a záróvizsga eredménye is elégtelen.

$$ZE = (SZDÉ + SZDV + SZV) / 3$$

Amennyiben bármelyik részjegy elégtelen, akkor a záróvizsga összesített érdemjegye is elégtelen.

Az oklevél minősítése (OM):

$$OM = (ZE + \text{kumulált tanulmányi átlag}) / 2$$

Az itt nem szabályozott kérdésekben a Hallgatói Követelményrendszerben foglaltak az érvényesek.

Requirements for taking the final examination, qualification of the degree

The aim of the final examination:

The final examination is a test and assessment of the knowledge, skills and abilities required to obtain a degree, during which the student must also demonstrate that he or she can apply the knowledge acquired.

Prerequisites to registration to the final examination:

To be admitted to the final examination, students must have a pre-degree certificate and have completed and submitted a thesis by the deadline, and, at a minimum, receive a satisfactory grade for their thesis.

Parts of the final examination:

- a) The grade awarded for the thesis (portfolio) (TG)
- b) Complex oral examination (OE)
- c) Defence of the thesis (portfolio) (TD)

The final examination board:

The final examination committee has 3 members, including the chairman and two other members. The committee includes at least one senior lecturer (university professor or associate professor), and at least one member is not in an employment relationship with the higher education institution or is a lecturer in another major of the higher education institution. Minutes are taken of the final examination.

The result of the final examination (FER):

The result is calculated by averaging the grades awarded for the thesis, its defence and the complex oral examination. If any of the marks is unsatisfactory, the final examination result is also unsatisfactory.

$$FER = (TG + OE + TD) / 3$$

If any of the marks is unsatisfactory, the final examination result is also unsatisfactory.

Calculation of classification of degree certificate (AD):

$$AD = (FER + \text{cumulative study grade average}) / 2$$

For cases not covered here, the Student Requirements Code applies.

9. OKLEVÉL KIADÁSÁNAK KÖVETELMÉNYE:
Az oklevél kiadásának előfeltétele a sikeres záróvizsga és hogy ne legyen tartozása az egyetem felé.
Requirements of granting the degree
The prerequisite for issuing a diploma is a successful final exam and no debt to the university.
10. AZ ELSAJÁTÍTANDÓ SZAKMAI KOMPETENCIÁK
A képzés során elsajátítandó kompetenciák, tudáselemek, megszerezhető ismeretek, személyes adottságok, készségek, a szakképzettség alkalmazása konkrét környezetben, tevékenységrendszerben: A képzés célja: olyan szakemberek képzése, akik képesek munkahelyi környezetben a dolgozók pszichés, mentális egészségének megőrzését és fejlesztését szolgálni, ezzel a munkavégzés hatékonyságát növelni. A képzés során olyan technikákat és ismereteket sajátítanak el, melyek széleskörűen alkalmazhatók a vezetésben, a munkafolyamatok szervezésében, a munkavállalók irányításában és az oktatásban – képzésben. A képzés során sok gyakorlattal (tréningekkel, önismerettel, esetmegbeszéléssel és szupervízióval) és a szükséges elmélettel a hallgatók az alábbi ismereteket és készségeket sajátíthatják el, melyekkel mind a saját életükben, mind a munkahelyi környezetükben hatékonyan hozzájárulhatnak a lelki egészség kialakításához és fenntartásához, a pszichés problémák megelőzéséhez. Tudása: Ismeri - az általános pszichológiai alapismereteket; - a szociálpszichológiai ismereteket; - a személyiség- és fejlődépszichológiai ismereteket; - a munka- és szervezetszichológia alapjait; - a mentálhigiénés ismereteket; - a krízis lélektanát, intervenciók lehetőségeit; - az egészséges, jól működő, pozitív személyiség jellemzőit; - a pszichopatológia alapjait; - a fizikai és a gazdasági környezet lelki egészségre gyakorolt hatásait; - a rendszerszemléletű megközelítéseket; - a tanácsadói alapismereteket Képességei: Képes - önismereti igény, az önreflexió képessége; - verbális és nonverbális kommunikációs elemek tudatos és készségszintű használata; - kommunikációs gétek felismerésének és oldásának képessége; - konfliktuskezelő technikák ismerete és alkalmazása; - problémafeltáráshoz és segítségnyújtáshoz szükséges kérdéstechnikák elsajátítása; - krízishelyzetek felismerése, segítségnyújtás megszervezése; - kooperatív technikák alkalmazása; - csoportdinamikai folyamatok ismerete és alakítás; - közösségépítés és csoportok vezetésének képessége; - segítségnyújtás stressz kezeléséhez, megküzdési technikák alkalmazásához; - segítségnyújtás a burn-out szindróma megelőzéséhez és felismeréséhez; - szenvedélybetegségek felismerése; - karriermentozment. A hallgató képessé válik tanulmányai végeztével saját és mások emocionális állapotának a beazonosításán keresztül az arra való reflexióra. Hatékonyan használja a képzés során elsajátított figyelési és kommunikációs skilleket, megoldásaiban kreatív és rugalmas. Megszerzett ismeretei lehetővé teszik számára, hogy a rálásson környezete szükségleteire és ahhoz mérten javasoljon fejlődési utakat vagy egyéb szakmai támogatást. Attitűdje: - a rendszerszemlélet és a komplex látásmód; - a mentálhigiénés problémák megoldás-fókuszú kezelése; - nagyfokú empátia és segítőkészség; - kliensközpontú megközelítés; - a hozzá forduló ügyfelek tisztelete; - a szakmai titoktartás; - az elméletekre alapozott gyakorlatias megközelítés; - felelősségtudat és lelkiismeretesség a munkavégzésben; - megbízhatóság és precizitás;

- szakmai alázat, szakmaszeretet;
- kezdeményező- és szervező készség.

Megszerzett tudását és képességeit felelősségteljesen alkalmazza egyéni és csoportszinten a munkahelyi közösségek mentális egészségének a fejlesztése céljából.

Autonómiája és felelőssége:

- a pszichés szempontból potenciálisan veszélyeztetett személyek vagy csoportok kiszűrése, a tünetek megelőzése, szükség esetén megfelelő segítségnyújtás megszervezése;
- a dolgozók munkahatékonyságának és elégedettségének növelése a munkakörök megfelelő megtervezése, személyre szabása által;
- adott munkafolyamat elvégzése a megfelelő csoport megszervezése, közösségépítés;
- a munkacsoportok különböző feladatokra való felkészítése tréningelemek alkalmazásával;
- a szervezetben fellépő személyközi problémák felismerése és azok kezelése megfelelő kommunikációs és konfliktuskezelő technikák alkalmazásával;
- a dolgozókat ért negatív stressz csökkentése a megfelelő kommunikációs és konfliktuskezelő technikák alkalmazásával, az optimális környezet biztosításával;
- hatékonyabb vezetés, a munkatársakkal való harmonikus együttműködés kialakítása a személy saját énvédelmének, pszichés ellenálló-képességének fokozása által;
- empatikus és segítő viszonyulás az egyéni krízishelyzetekben.

Professional competences:

Competencies, knowledge elements, skills, personal qualities, and abilities to be acquired during the training, application of professional qualifications in a specific environment and system of activities:

The training aims to train professionals who are able to maintain and improve the psychological and mental health of employees in the workplace, thereby increasing work efficiency. During the training, participants will acquire techniques and knowledge that can be widely applied in management, work process organization, employee supervision, and education/training. Through extensive practice (training, self-awareness, case discussions, and supervision) and the necessary theory, students will acquire the following knowledge and skills, which they can use both in their personal lives and in their work environment to effectively contribute to the development and maintenance of mental health and the prevention of psychological problems.

Knowledge:

Knowledge of

- basic general psychology;
- social psychology;
- personality and developmental psychology;
- the fundamentals of work and organizational psychology;
- mental hygiene;
- crisis psychology and intervention options;
- the characteristics of a healthy, well-functioning, positive personality;
- the basics of psychopathology;
- the effects of the physical and economic environment on mental health;
- systems-based approaches;
- basic counseling skills.

Skills:

Able to

- self-awareness, ability to self-reflect;
- conscious and skilled use of verbal and nonverbal communication elements;
- ability to recognize and resolve communication barriers;
- knowledge and application of conflict management techniques;
- mastery of questioning techniques necessary for problem identification and assistance;
- recognition of crisis situations, organization of assistance;
- application of cooperative techniques;
- knowledge and shaping of group dynamic processes;
- community building and group leadership skills;
- providing assistance in stress management and the application of coping techniques;
- assisting in the prevention and recognition of burnout syndrome;
- recognizing addictions;
- career management.

Upon completion of their studies, students will be able to reflect on their own and others' emotional states through identification. They will be able to effectively use the observation and communication skills acquired during the

training and be creative and flexible in their solutions. The knowledge they acquire will enable them to understand the needs of their environment and recommend development paths or other professional support accordingly.

Attitude:

- a systematic approach and a complex view;
- solution-focused treatment of mental health problems;
- a high degree of empathy and helpfulness;
- a client-centered approach;
- respect for clients who turn to them;
- professional confidentiality;
- a practical approach based on theory;
- Sense of responsibility and conscientiousness in work;
- Reliability and precision;
- Professional humility and love of the profession;
- Initiative and organizational skills.

Applies acquired knowledge and skills responsibly at the individual and group level to improve the mental health of workplace communities.

Autonomy and responsibility:

- screening individuals or groups who are potentially at risk from a psychological point of view, preventing symptoms, and organizing appropriate assistance if necessary;
- increasing the work efficiency and satisfaction of employees by appropriately planning and personalizing job roles;
- organizing the appropriate group and building community to carry out a given work process;
- preparing work groups for different tasks by using training elements;
- recognizing interpersonal problems within the organization and dealing with them by using appropriate communication and conflict management techniques;
- reducing negative stress experienced by employees by using appropriate communication and conflict management techniques and ensuring an optimal environment;
- more effective leadership, developing harmonious cooperation with colleagues by enhancing personal self-protection and psychological resilience;
- empathetic and supportive attitude in individual crises.

11. MODELLTANTRV /

MODEL PROGRAMME

Levelező tagozaton/correspondence programme

(Az összes féléven a levelezős óraszámok a nappali óraszámok harmadát jelentik.)
(The contact hours of the correspondence courses are equivalent to one third of the full-time programme.)

1. félév/semester

Tantárgy neve	Course title	Javasolt Tárgykód Course code	Óraszám levelező tagozaton: óra/félév Contact hours Correspondence Programme: (hour/semester) ^o			Kredit Credits	Számmonkérés ² Requirement	Tan-szék kódja Dept. code	Előtanulmány Prerequisite
			E	Sz	L				
Pszichológia alapjai és fejlődéslélektan	<i>Basics of Psychology and Developmental Psychology</i>	VETKPMT115PF	4 20	0	0	5	K	TKPMI	-
Személyiségpszichológia és pszichopatológia alapjai	<i>Fundamentals of Personality Psychology and Psychopathology</i>	VETKPMT115SP	4 20	0	0	5	K	TKPMI	-
Szociálpszichológia és kommunikáció	<i>Social psychology and Communication</i>	VETKPMT145SK	2 10	2 10	0	5	É	TKPMI	-
Mentálhigiéné alapjai és rendszerszemlélet	<i>Mental health basics and systems approach</i>	VETKPMT145MR	2 10	2 10	0	5	É	TKPMI	-
Munka, szervezet- és környezetpszichológia	<i>Work, Organisational and Environmental Psychology</i>	VETKPMT145MP	2 10	2 10	0	5	É	TKPMI	-
Jóllét a munkahelyen	<i>Wellbeing in the workplace</i>	VETKPMT145JM	2 10	2 10	0	5	É	TKPMI	-
Elvárható félévi kredit	Expected credits					30			

² Félévközi jegy (É): folyamatos számonkérésen alapuló érdemjegy vizsgaidőszakon belüli javítási lehetőség nélkül/ Semester grade (É): grade based on continuous evaluation during the semester, not possible to improve during the exam period (when the improvement during the exam period would mean making up for a semester's laboratory practice, a final home paper or a teaching practice. In case of fail, students have to enroll to the course again). Kollokvium (K): vizsgaidőszakon belüli számonkérésen alapuló érdemjegy – lehet írásbeli, szóbeli vagy a kettő kombinációja./ (K) colloquium: exam taken during the exam period, may be written, oral or a combination of the two; vizsga (V): félévközi és vizsgaidőszakon belüli számonkérés kombinációja – a félévközi teljesítmény a vizsgán kialakult osztályzat részét képezi. / (V) exam: a combination of evaluations during the semester and the exam period – the evaluation taking place during the semester counts in the result of the evaluation of the exam to be taken in the exam period.

2. félév/semester

Tantárgy neve	Course title	Javasolt Tárgykód Course code	Óraszám levelező tagozaton: óra/félév Contact hours Correspondence Programme: (hour/semester) ^o			Kredit Credits	Szám- - ké- rés Requ ire- ment	Tan-szék kódja Dept. code	Előta- nul- mány Prerequis ite
			E	Sz	L				
Csoportdinamika és közösségépítés	<i>Group dynamics and community building</i>	VETKPMT225CS	0	4 20	0	5	É	TKPMI	
A tanácsadás módszertana és etikája	<i>Methodology and ethics of counselling</i>	VETKPMT225TM	0	4 20	0	5	É	TKPMI	-
Krízislélektan és intervenciók	<i>Psychology of Crisis and intervention</i>	VETKPMT245KI	2 10	2 10	0	5	É	TKPMI	-
Szenvedélybetegségek és függőségek	<i>Addictions and dependencies</i>	VETKPMT245SB	2 10	2 10	0	5	É	TKPMI	-
Élmény- és művészetpedagógia, kooperatív technikák	<i>Experiential and Art Pedagogy, Cooperative Techniques</i>	VETKMNT223ÉM	0	2 10	0	3	É	TKNY	-
Karriermenedzsment	<i>Career management</i>	VETKPMT222KM	0	2 10	0	2	É	TKPMI	-
Szakdolgozati szeminárium	<i>Thesis seminar</i>	VETKPMT225SZ		2 10		5	É	TKPMI	
Elvárható félévi kredit	Expected credits					30			

8. VÁLTOZÁSKEZELÉS

Módosítás sorszáma	Határozat szám	Hatálya/ Bevezetés módja	Bekezdés sorszáma	Módosítás címe	Oldal
0.	34/2025-2026.10.29. HTKKT	2026/2027/1 félévtől		A tanterv életbe lépése!	