



önismeret

TÖSZ + SKIPPER

PE GTK

Tőreki Stefánia Matild

Kigyós Tamás





PENTOR PROGRAM

Önismeret támogatása és híd képzés

Learning, self-awareness and socialization training
(Tanulásmódszertani, önismereti és szocializációs tréning, TÖSZ)

- Kari kezdeményezés
- 2 év alatt lett órarendi kötelező óra az első évfolyamon
- Saját oktatóink tartják

Skills Portfolio of Personal Development

- Erasmus+ Projekt 4 ország részvételével
- Tanulási utakon keresztül az önismeret támogatása és készségútlevél kiadása
- Oktatói mentorok és stáb bevonásával



„**Tanulásmódszertan tantárgy** 2023 tavaszának végétől minden karon történő meghirdetését az első éves hallgatók számára, mivel a pszichológus kollégák által összeállított motivációs, önismereti, a kulturális sokkot feldolgozni segítő anyagok mellett a közösségalkotás, a mentorok iránti bizalom kiépítése is helyet kapott a programban. 2024-re kialakult az újonnan érkező nemzetközi hallgatók számára egységesen nyújtandó orientációs időszak, és az ehhez kapcsolódó mentorálási segítő szolgáltatás az ilyenkor szokásos adminisztratív ügyintézés - bevándorlási, banki, biztosítási és egészségügyi ügyintézés - területén.”



Tréning alapkoncepciója

A hallgatók teljesítményproblémái és a korai iskolaelhagyás általában olyan okokra vezethetők vissza:

- 1) **amelyeket magukkal hoznak a rossz beidegződésekkel, téves koncepciókkal magukról és a tanulásról**
- 2) **az egyetemi környezet termel ki, hiányos információk, információ-áramlási problémák, félreértések hatására, illetve**
- 3) **olyan egyéni okokra, amelyekre nem mindig van rálátásunk, akár a rendszeren belül, akár kívül keletkeztek, de a legtöbb helyzetben NEM a tanulási, vagy intellektuális képességek hiányára. Viszont ez nem jelenti azt, hogy a hallgatók tudják, hogyan kell / érdemes tanulni, készülni, kommunikálni, teljesíteni az elvárásokat.**

Csapatépítés

Egyetemi élet

Kulturális sokk

Magyar szokások

Motiváció

Tanulásmódszertan

Időmenedzsment

Stresszkezelés



A csapatépítés modul mellett

- tanulási hiedelmek, stratégiák és módszerek rendbe rakása,
- önismeret fejlesztése és a szakkal kapcsolatos specifikumok, egyetemi élet, kihívások, középiskola-egyetem gap átugrása.





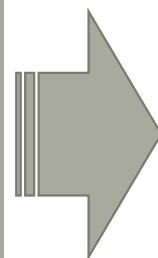
SKILL PORTFOLIO OF PERSONAL DEVELOPMENT



<https://skipperproject.eu/>

Mit csinál az APP?

KATEGÓRIÁK –
önértékelő kérdőív
Döntéshozatal
Gondolkodás és érvelés
A létrehozás módjai
Vezetés és szervezés
Kommunikáció és
hálózatépítés
Digitális jártasság
Rugalmasság
Integritás
Személyes fejlődés
Együttműködés



Értékelés, validáció
Tanulási utak vizsgálata
Mentorral önértékelés
megbeszélése
Dokumentumok bemutatása
Interjú / Szituáció
Jelvények



**Hivatalos Útlevél az
Egyetem aláírásával**

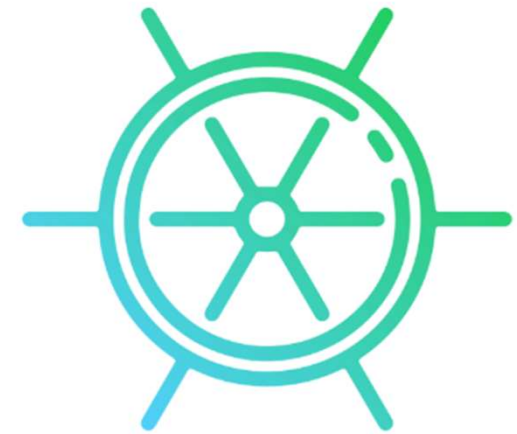


A 10 KATEGÓRIA

Rugalmasság	Vezetés és szervezés	Személyes fejlődés	Döntéshozatal	Alkotás
				
Együttműködés	Kommunikáció és hálózatépítés	Gondolkodás és érvelés	Integritás	Digitális jártasság
				

Diákok mondták a Skipperről

- Tök jó, elgondolkodtató, hogy milyen dolgokat hogyan tanultam meg.
- Többszörre töltöttem ki a kérdőívet, mert sokat gondolkodtam, hogy milyen szerepeim vannak.
- Motiválók a mentőövek, meg, hogy nehogy egoistának tűnjek.
- Hasznos volt, hogy elgondolkodtam magamról.



 Magyar

SKIPPER
SKILLS PORTFOLIO OF PERSONAL DEVELOPMENT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bejelentkezés

TÖSZ GTK



- 4 napos tréning: 10-10 óra, majd 4-4 óra. Első két alkalom a regisztrációs héten, másik kettő félév közben (később érkező nemzetközi hallgatóknak indul tréning október elején is)
- 3 kredit
- 3 fokozat - értékelés

Cél:

- a hallgatók közösségbe szervezése, „híd” építés a középiskola és egyetem között
- a tanuláruk támogatása és a pályakép és önismeret fejlesztése

Tréneri szemlélet - Frontális információátadás KERÜLÉSE



Fotó: Fux Marcell - PE GTK

Közös munka - gyűjtés, információk átadása hallgatók bevonásával



Fotó: Fux Marcell - PE GTK

Csapatépítő, képességfejlesztő, önismereti játékok, közös munka



Fotó: Fux Marcell - PE GTK

AKTÍV munka: játékok, gyakorlatok



Fotó: Fux Marcell - PE GTK

Csapatépítő, képességfejlesztő, önismereti játékok, mozgásos gyakorlatok



Fotó: Fux Marcell - PÉ GTK

Előnyei

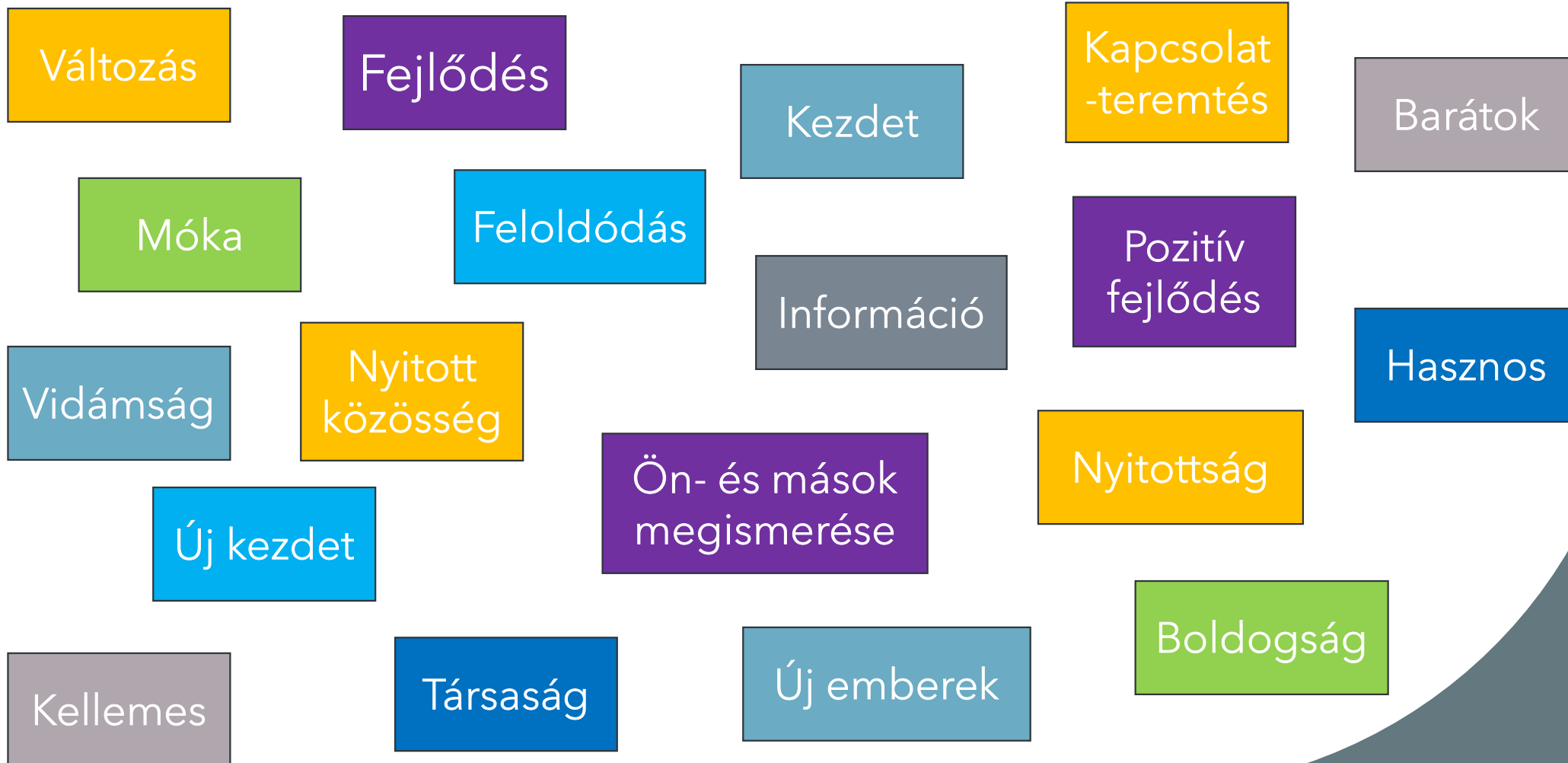
- A tréning segít, hogy egy csapat kovácsolódjon a hallgatókból, mindenki megtalálja a helyét a csoportban. Így mindenki bekapcsolódik az információ áramlásba (közös messenger, vagy insta csoport létrehozása).
- Az első oktatási napra már úgy érkeznek, hogy vannak ismerőseik. Megismerik a magyar hallgatótársaikat.
- Információt kapnak a magyar szokásokról, kultúráról. Feltehetik a kérdéseiket.
- Átbeszélnek az egyetemi életet, a hozzá kapcsolódó főbb fogalmakat (mi a zh, milyen típusú tárgyak vannak stb.)
- Kari hallgatói mentoraikat megismerik (3 külföldi hallgatói mentor). A hallgatói mentorokkal beszélhetnek kötetlen formában. A hallgatói mentorok szintén részt vesznek pár feladatban/játékban, így még jobban megismerhetik őket. Felhívják a hallgatók figyelmét, hogy félév indulásakor mire figyeljenek oda.
- A tréninget olyan oktató kollégák tartják, akikkel később is találkoznak a hallgatóik, így az oktatóikat is megismerhetik a tréning folyamán.
- A tréninget tartó kollégák augusztus végén képzésen vesznek részt, amely támogatja őket a tréning sikeres lebonyolításában.

Kihívás

- Az angol nyelven tanuló külföldi hallgatók nem mindig érkeznek meg a regisztrációs hétre, így két csoportot szoktunk indítani számukra.
- Az első csoport tréningje a regisztrációs héten kezdődik (főleg magyar hallgatók, valamint azok a nemzetközi hallgatók, akik már itt vannak).
- A második csoport október elején indul.
- Ennek hátránya a klikkesedés (a két csoport fennmaradhat a jövőben is).
- Előzetes képzési tapasztalatok (hiánya)
- Kulturális és nyelvi akadályok, befogadás

Saját tapasztalataim, élményeim

Szemezgetés a hallgatók zárógondolataival



Saját tapasztalataim, élményeim

Szemezgetés a hallgatók fejlődési naplójából

„A tréning alapozza meg az egyetemi éveink első hetét, ahol megismerheted a szaktársaidat és a termek elhelyezkedését. Ezekkel az alkalmakkal kezdtünk el egy új fejezetet az életünkbe. „

„A tréning nagyon sok önismeret tanított nekem és segített átlépni a komfortzónámon. Nagyon, nagyon hasznosnak tartom ezt, mivel segíti a gólyákat az új életük elkezdésében. Ezeknek az alkalmaknak köszönhetek nagyon sok barátot, akik a mai napig nagyon sokat segítenek nekem és én is nekik.”

„A tréningen természetesen nem csak játékokról vagy egymás megismeréséről szóltak, hanem sok, hasznos információt gyűjtöttünk be. Tanulási szokások, különbségek a középiskola, valamint az egyetem között, különböző órák megismerése, hosszú távú tervek, az egyetem adta jó lehetőségek és még számos, fontos témát érintettünk.”

„A tréning nagyon sok önismeret tanított nekem és segített átlépni a komfortzónámon. Nagyon, nagyon „Összeségében ez a tréning remek volt egy csomó félelmemet, kétségemet szüntette meg ez az óra és rengeteg minden megtudtam az Egyetemről amit eddig nem tudtam. ...Rengeteg új élménnyel, tudással és barátokkal gazdagodtam. Nekem ez a tréning egy pozitív csalódás volt.”

„A játékokban még is az volt a legjobb, hogy mindenki figyelt a másokra és tisztelettel voltunk egymásfelé. Mivel voltak köztünk visszahúzódobbak, így ők is teljes értékű csapattagok tudtak lenni.”

„Végzőként, ez a tréning megalapozta az egész egyetemes karrieremet és valószínűleg örökre emlékezni fogok minden egyes pillanatára.”

Összességében

- A tréning **integráns része a Pentor szemlélet és „becsatornázzuk” a hallgatókat a mentor programba** mind mentornak, mind úgy, hogy kialakítjuk a személyes kapcsolatot, odafigyelünk a hallgatókra (szükség esetén rátalálunk a problémára, ha van).
- **Pozitív** a hatás!
- A hallgatók véleménye túlnyomóan pozitív, **hasznosnak ítélik meg.**
- Tény, hogy **hosszúnak és fárasztónak** tartják az első két napot,
- **DE** mi meg **fontosnak tartjuk ezt** → szokjanak hozzá, hogy erőfeszítést kell és érdemes tenni, ha fejlődni szeretnének.
- Hangsúlyozottan **nem használunk IT eszközöket**, hogy erre az időre legalább mellőzzék az eszközöket és személyes interakciók alakuljanak ki!



Köszönjük a figyelmet!

Töreki Stefánia Matild

toreki.stefania.matild@gtk.uni-pannon.hu

Kigyós Tamás

kigyos.tamas@gtk.uni-pannon.hu

