|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Relaxációs technikák NBT\_RE117G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2): gyakorlat és száma: **2** | |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **gyakorlati jegy** | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **5** | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*:**NBT\_RE105G2** | |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | |
| **Képzési cél:**  a hallgatók sajátítsák el az autogén tréning gyakorlatát, a koncentrált önellazítás módszerét. Ezáltal egy olyan önszabályozó módszerrel ismerkedjenek meg, ami alkalmas a rekreációs szakembert érintő stressz-hatások okozta feszültségek hatásait kezelni, és ezeket a tapasztalatokat a munkájában hasznosíthatja, továbbá hozzájárulhat a testi-lelki-szellemi egészség megőrzéséhez. A módszer az önismeret nyújtása révén az önreflexiót is segíti.  **Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**  Az autogén- és mentál tréning elmélete, relaxáció.  A testrészek ellazítása: karnehezedés, lábnehezedés, karmelegedés, lábmelegedés  Szívgyakorlat, a szívműködés tudatosítása  Légzés egyenletességének kialakítása  Has-melegedés, a napfonat melegítése, vegetatív szervek lazítása  Fejgyakorlat, homlokhűvösödés, feji vasomotórium szabályozása  Az egész gyakorlási folyamat megbeszélése, célformulák kialakítása  A tréningfolyamat lezárása  **Kialakítandó kompetenciák:**  Képesek a tudatos önellazításra.  Felismerik a relaxáció jelentőségét az egészséges életmód kialakításához. | |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) | |
| Mihalec Gábor: A nyugodt élet titkai : gyors és hatékony ellazulás progresszív izomrelaxációval. Új Palatinus, Budapest, 2006. 127 p. ISBN 963 9651 28 1.  Paul MecKenna, Hugh Willbourn: Paul McKenna's deep relaxation [Hangfelvétel]: programme your mind to feel good. The Times, London, 2003. 1 CD.  Schutt Karin: Szépség és relaxáció. Szukits Kiadó. 2000.  Bagdy Emőke: Pszichofitness: kacagás, kocogás, lazítás. Animula, Budapest, 1997. 103 p. ISBN 963 408 050 2. | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Bíró Melinda PhD főiskolai docens** | |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** | |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-2)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-3)