**Cím: Tudatos jelenlét a munkában és a mindennapokban**

**Kulcsszavak**: jelenlét, tudatosság, időmenedzsment, mindfulness, kreativitás, közszolgálat, vezető és vezetés

**Rövid leírás** A kurzus hallgatói kérésre valósult meg és mint ilyen konkrét hallgatói igényre adott választ. A kurzus első megvalósulásakor négy témát kínált fel a hallgatók számára. A négy téma: Időmenedzsment, Mindfulness, Flow és kreativitás az élet minden területén, Tudatos jelenlét a közigazgatásban. A kurzus minden alkalmán (4 óra alkalmanként) interaktív, online tréningmódszereket alkalmaztunk, amelyek segítségével a hallgatók személyes és szakmai önismeretre tettek szert és képessé váltak saját munkájuk és életük megtervezésére és megszervezésére. Mind a négy alkalmat más oktató tartotta, ennek megfelelően a fókusz más és más volt. Az első alkalommal az időmenedzsment és az időkeretek témakörét jártuk körül interaktív gyakorlatok segítségével. A témakör megalapozásához a hallgatók beazonosították erősségeiket és fejlesztendő területeiket, megvizsgálták szerepkészletüket, a proaktivitáshoz és az időhöz való viszonyukat. Az időmenedzsmenthez Stephen R. Covey időmátrixát és Philip Zimbardo időfelfogását alkalmaztuk. Az órai munkát követően a hallgatók több házi feladatot is elkészítettek (alapozás: erősségek, fejlesztendő területek; küldetésnyilatkozat – tervek a jövőre nézve; életmese az időhöz való viszonyt helyezve a középpontba). A második alkalom a mindfulness-ről szólt, szintén gyakorlati megközelítésben. Lelki immunrendszer-erősítés történt elmélettől a gyakorlatig. Öndiagnózist követően a tudatos jelenlét mindennapokban beépíthetőségén és az önfejlesztési lehetőségek bemutatásán volt a hangsúly. A harmadik alkalom témája a flow és a kreativitás mindennapokban megtapasztalható élményeire fókuszált. Az óra interaktívan folyt, sok gyakorlat volt, de az elméleti vonatkozást is feszegették. Az utolsó alkalom a közigazgatásban történő tudatos jelenlétről szólt. Első körben megszólítottuk a hallgatókat és megkérdeztük, hogy miért jöttek az NKE-re és milyen életpályát képzelnek el maguknak. Aztán a jó vezető kérdéskörét jártuk körül, a feladatok nagy része ehhez kapcsolódott. Az első feladat a vezetés fogalmát járta körül, a második a vezetői eszköztár és a tudatos felkészülés témáját, a harmadik feladat komplexen foglalkozott a vezetői eszköztár alkalmazásának lehetőségeiről a közigazgatásban (döntés, befolyásolás, delegálás, motiváció, ösztönzés témakörökben). Először minden témánál egyéni feldolgozás volt, ezt követte a kiscsoportos beszélgetés, és a beszélgetés rövid megosztása.

**Módszertan**: egyéni és csoportmunka, plenáris megosztásokkal; mindfulness és art coaching eszközök;

**Eszközök:**Teams felületre feltöltött feladatlapok,Jamboard,

**Fejlesztett kompetenciák**: Kreativitás, együttműködés, problémamegoldás, konfliktuskezelés, gondolkodás, stresszkezelés, kiégés megelőzése, koncentráció fejlesztése, tanulási képesség fejlesztése, empátia, tervezés, önreflexió.

**A jó gyakorlat illeszkedése az egyetem stratégiájához**: egyéni tanulási utak, közösségi tanulás, KTP.

**A jó gyakorlat megvalósításának tanulságai**: A hallgatói igényt sikerült kielégíteni, fontos tanulság volt, hogy nemcsak elméleti tananyagra van a hallgatóknak szüksége, de tudatos próbálják saját magukat is fejleszteni és ehhez tudnak segítséget kérni. A hallgatók órarenden kívül, szabadidejükben vettek részt a kurzusokon (péntek délután), de végig aktívak és együttműködőek voltak, nagyon hasznosnak találták a kurzust.

**Adaptálhatóság lehetőségei**: Szabadon választott kurzusként, szakkollégiumi kurzusként, középiskolai partneriskolák számára.

**A jó gyakorlat elsajátításának időigénye**: 4 óra.

**A jó gyakorlat kidolgozója:** Dr. Korpics Márta egyetemi docens, Dr. Dominek Dalma adjunktus, Dr. Kajtár Edit egyetemi docens, Dr. Méhes Tamás egyetemi docens,Államtudományi és Nemzetközi Tanulmányok Kar, Emberi Erőforrás Tanszék, Társadalmi Kommunikáció Tanszék