

Tisztelt Szenior Hallgatónk! Tisztelt Érdeklődők!

Az alábbiakban a Milton Friedman Egyetem Folyamatos Tanulás Projektközpontja által hirdetett, 50 pluszosoknak szóló, 2024 őszén indítandó képzéseket bemutató listáját olvashatja.

A képzéseken mindenki részt vehet, aki **1974. október 15-e** előtt született. A képzések két formában zajlanak majd: on-line és jelenléti kurzusokként. A kurzusok legkorábban a 2024. október 14-ei héttel kezdődnek.

A jelenléti órák Egyetemünk épületében
(1039 Kelta u. 2.),
az on-line kurzusok a Google Meet-rendszeren keresztül
zajlanak majd.

(Az órák termeit a portán található kivetítőn látja majd, az órákról minden egyéb értesítést az iskolai NEPTUN-rendszeren keresztül kap majd meg).

Önnek jelenleg nincs más dolga, mint:

1. Az alábbi, részletes listából kiválasztani az Önnek tetsző kurzust, és kitölteni a mellékelt

Jelentkezési/Regisztrációs lapot, s elküldeni
a jaszberenyi.jozsef@uni-milton.hu címre.

Amennyiben a Jelentkezési/Regisztrációs Lapot személyesen hozza be, úgy a

Hallgatói Információs Központban (HIK) kell leadnia.

2. Amennyiben 4 (négy) kurzust választ, akkor 30.000 (harmincezer) forintot kell

utalnia a K&H Bank

10403370-49535552-51491004 számlaszámra.

Amennyiben 1 kurzust választ, akkor 10.000 forintot kell utalnia a K&H

Bank 10403370-49535552-51491004 számlaszámra.

(Kérjük, hogy a megjegyzésben tüntesse fel a nevét és írja oda: szenior akadémia)

Személyes befizetésre is van mód, egyetemünk könyvelési osztályán

(1039 Kelta u. 2. A épület, I. emelet).

Minden további kérdésben kollégáim és jómagam is szeretettel állunk rendelkezésére!

Itt is jelezzük, hogy 8 fő alatt nem indítunk tanfolyamot!
A tanfolyami listát október elején fogjuk szűrni, s kivesszük a kislétszámú kurzusokat, ezért kérjük, hogy a jelentkezéseket minél hamarabb tegyék meg.

„Never too late...”

Köszönettel:

Dr. Jászberényi József (jaszberenyi.jozsef@uni-milton.hu)
Felnőttképzési igazgató
Milton Friedman Egyetem

SZENIOR KÉPZÉSI TEMATIKÁK
a 2024/25-ös tanév I. félévére

001

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe:
ÉN, és a hangszer - ami sokat jelent nekem!

Képzés oktatója:
Nhancalé Zsuzsanna Rózsa

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Hegedű és brácsa (online)
2. Szaxofon és klarinét (online)
3. Zongora, minden formája (online)
4. Elektromos és elektroakusztikus gitár (online)
5. Dob, minden formája (online)
6. Az emberi énekhang (jelenléti)

Időpontok: (szombati napok)

2024.10.19. 10:15-11:45

2024.11.9. 10:15-11:45

2024.11.30. 10:15-11:45

2025.01.11. 10:15-11:45

2025.02.01. 10:15-11:45

2025.02.20. 10:15-11:45 (csütörtök)

Egyéb:

Ebben a szemeszterben a hangszereké lesz a főszerep! Azzal foglalkozunk majd, hogy amikor egy-egy konkrét hangszerre fókuszálva válogatunk zeneműveket, milyen érzelmi élményeket szerzünk, esztétikai igényeket elégítünk ki és hétköznapi információkkal gazdagodunk?

Minden óra egyetlen hangszer köré csoportosul majd. Az óra előtt egy héttel YouTube zenei listát kapnak a hallgatók az oktatótól, amit időbeosztásuk szerint megismernek, majd +1 zenei ajánlást tesznek a csoport többi tagjának a saját kedvenceik közül, amiben az órán tárgyat hangszeré a vezető szólam, esetleg az egyetlen szólam.

A 6 alkalom így vezet majd végig korokon, műfajokon, slágereken és szinte ismeretlen, de ragyogó muzsikuskon. A kurzus online jellege ellenére erősen

interaktív, nagyban épít a résztvevők zenében szerzett élményeire, aktuálisan átélt tapasztalataira, és arra, hogy a közösség miként csatlakozik az egy-egy tag által ajánlott dalhoz, hogy aztán a közös gondolkodás tárgyává tegye.

A kurzus arra a felfogásra épít, hogy egyetlen hangszer adottságihoz és hangzásához, hogyan kötődnek elvárások, ideák, tapasztalatok és ragaszkodás, és mindennek hány arca lehet, ha az adott hangszerrel ilyen sok időt töltünk el. Amikor a zenehallgatás érzelmekre tett hatását vizsgáljuk, sokszor van jelentősége annak, hogy milyen jellegű zeneszámhoz megnyugvást/örömet/harmóniát egy-egy személyes élethelyzetben. A jól ismert hangszerekhez kötődő érzelmeink azonban változhatnak, ha az adott hangszert, egyszer csak más közegben halljuk, ahol új arcát mutatva, új érzéseket kelt bennünk.

Az online kurzus során mindenki gondolatainak teremtünk helyet, de azokat is szeretettel várom, akik hallgatni szeretnek másokat. Mivel az órák közötti időben is ad gondolkodni- és hallgatni valót az anyag - így van idő elmerülni az adott hangszer világában, kiválasztani azt a kedvencet, amit a résztvevők a csoportnak ajánlanak - és nyitott füllel és szívvel viszonyulni a többiek választásaihoz és gondolataihoz is.

A kurzus elméleti értelemben három dologgal foglalkozik:

- (1) az oktató által kidolgozott újszerű zenehallgatási módszerrel,
- (2) a hangszerek szerepével, a zene világában,
- (3) azzal a készséggel, amit úgy hívunk: a személyes zenei élményről való beszédmód.

Mire számíts ha ezt a kurzust választod?

1. Három hetente találkozunk online, de a kurzus alkalmak között is időt tölthetsz a témával

2. Ezen a kurzuson az oktató moderál, támogat és elméleti tudást oszt meg, ám a főszerep a zenéé, és hogy a résztvevők a zenékhez kötődő élményeikről kapcsolódásaikról cseréljék ki a gondolatokat, irányított körülmények között

3. Minden órához jár, az oktató által a kurzus előtti héten publikált YouTube zenei lista, ami a soron következő hangszerhez kapcsolódik. A zenei lista a kurzus alkalom után kiegészül azokkal a zenékkal, amiket a résztvevők válogattak (1 zeneszám/fő) az órához, a tematikába illő kedvenceik közül. A zenei gyűjtemények örökre elérhetőek maradnak a kurzus résztvevőinek

4. A kurzus előzetes zenei képzettséget nem igényel, teljes értékűen élvezhető azoknak is, akik a korábbi szemeszterek zenei kurzusain nem vettek részt.

5. A kurzus szombati napokon délelőtt, három hetente ismétlődik - online.

6. Rendhagyó módon, a kurzus utolsó alkalma, ami a legrejtelmesebb hangszerről, az emberi énekhangról szól - jelenléti alkalom lesz, vagyis egyszer a szemeszterben, alkalom adódik a személyes találkozásra, ismeretátadásra, beszélgetésre.

A kurzus oktatója Nhancale Zsuzsanna Rózsa, társadalomkutató, andragógus, zenei kurátor, a senior akadémia oktatója 2022 óta. www.rosasusannanhancale.com/hu

002

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Csak Nőknek Tánc és mozgás kezdő, újrakezdők részére

Képzés oktatója: Gruber Márta tánctanár, koreográfus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Minden óra izületek átmozgatásával kezdődik, utána bemelegítő sorozat tanulása zenére, majd az alábbi táncokból néhány figura tanulása világtánc program szerint: vonaltánc, foxtrott /jobbra és balra forgással/ cha-cha cha

Időpontok: mindig hétfőn 10-11,45 óráig

1.2024. október 14.

2. „ „ 21.

3. „ „ 28.

4. „ december 9.

5. „ „ 16.

6. „ „ 23. /ez esetleg átmehet januárra/

Egyéb: ajánlott könnyű lábbeli, váltó felsőrész, kötelező víz fogyasztása!

Bármilyen kérdéssel, kéréssel az alábbi akon lehet elérni:
gruber.marta51@gmail.com vagy 06-204410028-as számon

003

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Csak Pároknak Társastánc kezdő tanfolyam a Világtáncprogram előírásai szerint

Képzés oktatója: Gruber Márta tánctanár, koreográfus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: rövid bemelegítés, kis elmélet táncokról, tartás, irányokról stb.
következő táncokból figurák, rövid koreográfiák és ezek gyakorlása
zenére: vonaltánc, foxtrott, cha-cha-cha, angol keringő

Időpontok: mindig hétfőn 17-18,45 óráig

1. 2024. október 14.
2. október 21.
3. október 28.
4. „ december 9.
5. december 16.
6. december 23. /ez esetleg átmehet januárra/

Egyéb: ajánlott könnyű lábbeli, kötelező viszont víz fogyasztása!

Bármilyen kérdéssel, kéréssel az alábbiakon lehet elérni:
gruber.marta51@gmail.com vagy 06-204410028

004

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Csak Nőknek Tánc és mozgás haladóknak

Képzés oktatója: Gruber Márta tánctanár, koreográfus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: minden óra izületek átmozgatásával kezdődik, utána bemelegítő sorozat tanulása zenére, majd az alábbi táncokból néhány figura tanulása világtánc program szerint: salsa, bécsi keringő, rumba, új country vonalban

Időpontok: mindig kedden 10-11,45 óráig

1.2024. október 22.

2. „ „ 29.

3. „ december 10.

4. „ „ 17.

5. 2025. január 7.

6. „ „ 14 .

Egyéb: ajánlott könnyű lábbeli, felsőrész váltása, kötelező víz fogyasztása! Bármilyen kérdéssel, kéréssel az alábbiakon lehet elérni:
gruber.marta51@gmail.com, vagy 06-204410028

005

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Csak Pároknak Társastánc haladó a Világtánc program előírásai szerint

Képzés oktatója: Gruber Márta tánctanár, koreográfus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: rövid bemelegítés, az eddig tanult táncok ismétlése, gyakorlása zenére, további figurák tanulása, új táncok: angol keringő, samba

Időpontok: mindig kedden 17-18,45 óráig

1. 2024. október 22.

2. „ „ 29.

3. „ december 10.

4. „ „ 17.

5. 2025. január 7.

6. „ ' 14.

Egyéb: ajánlott könnyű lábbeli, kötelező víz fogyasztása! Bármilyen kérdéssel, kéréssel az alábbi lehetőségeken lehet elérni:
gruber.marta51@gmail.com vagy 06-204410028

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Az önéletrajzi regény a kortárs irodalomban –
regényolvasó szeminárium 2.

Képzés oktatója: Dr. Magyar Andrea

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Az önéletrajzi regény műfaja mindig is nagy népszerűségnek örvendett. De vajon mennyire „igaz” egy önéletrajzi regénynek nevezett írás? Mennyire bízhatunk az íróban, mit ígér nekünk, hol húzódik a „valóság” és „fikció” határa? Miért szeretjük annyira az önéletírásokat, és hogyan segíthet nekünk ez a műfaj abban, hogy saját életünkről meséljünk, hogy az élettörténetünkkel kapcsolatos kérdéseket pontosan meg tudjuk fogalmazni?

A szeminárium során ezekre a kérdésekre keressük a válaszokat, magyar és külföldi regények olvasásán keresztül. A szeminárium fontos része lesz a szövegolvasás, kérem az érdeklődőket, hogy a tárgyalt műveket időben szerezzék be, és (legalább részleteiben) olvassák el, hogy érdemi párbeszédet tudjunk folytatni. (A szövegek beszerzésében tudok segíteni.) Az alkalmakat előadás helyett inkább egy könyvklubhoz hasonlóan képzelem el, ahol én, mint a szeminárium vezetője segítségképpen megadok esetleges kiindulópontokat, de aktívan számítok a hallgatókra, hogy igazán jó hangulatú beszélgetés alakulhasson ki a közös olvasásélményről. Nem titkolt célom az is, hogy azok számára, akik szívesen olvasnak kortárs irodalmat, de elveszettnek érzik magukat a mai könyvdömpingben, segítsék eligazodni, hogy felfedezhessék, milyen műveket olvasnak szívesen, merre mehetnek tovább.

A szeminárium Az önéletrajzi regény a kortárs európai és magyar irodalomban című szeminárium folytatása, de az előző szeminárium elvégzése nem feltétel. Bátran jelentkezzen mindenki, aki szívesen olvasna velünk!

1. „Kutya nehéz úgy hazudni, ha az ember nem ösmeri az igazságot.”

Önéletrajzkorrekció.

Esterházy Péter: Javított kiadás

2. A fecsegés hatalma. Garaczi László: Pompásan buszozunk!

3. „Az írás az áruló utolsó mentsvára.” Annie Ernaux: A hely/Egy asszony

4. Törvényeken kívül. Galgóczi Erzsébet: Törvényen belül

5. Mindeközben Amerikában. Sylvia Plath: Az üvegóra

6. Egy afrikáner emlékiratai. J.M. Coetzee: Életképek

7. Zárás

Időpontok:

Október 15. 14.00.- 15. 30.

Október 23. 14.00.- 15. 30.

Október 29. 14.00.- 15. 30.

November 5. 14.00.- 15. 30.

November 12. 14.00.- 15. 30.

November 19. 14.00.- 15. 30.

November 26. 14.00.- 15. 30.

007

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Beszéd, érvelés, retorika

Képzés oktatója: Dr. Szücs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Már a beszéd szavunk is többértelmű, cselekvésre és „tárgyra” egyaránt utal. De számtalanszor kell indokolni kéréseinket, észrevételeinket, szándékainkat, javaslatainkat, lehetőleg minél eredményesebben – ez mind-mind érvelés. Olykor vitába keveredünk, ahol nemcsak a saját álláspontunkat kell tudni minél pontosabban, érthetőbben, hatásosabban megfogalmazni, de reagálni is az ellenvélemény(ek)re. A címben szereplő három fogalom elválaszthatatlan egymástól – összefüggésüket vizsgáljuk a kurzuson, vitákat, beszédeket elemezve és generálva, értelmi és érzelmi hangsúlyt megkülönböztetve, s a lámpaláz leküzdésének módjait keresve – többek közt.

Időpontok:

2024. 10. 31. 10:15 – 11:45

2024. 11. 07. 10:15 – 11:45

2024. 11. 14. 10:15 – 11:45

2024. 11. 21. 10:15 – 11:45

2024. 11. 28. 10:15 – 11:45

2024. 12. 05. 10:15 – 11:45

2024. 12. 12. 10:15 – 11:45

Egyéb: Óraütközés esetén közös megegyezéssel az időpont módosítható.

Elérhetőség: szucs.katalin.agnes@gmail.com

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Drámajáték, szerepjáték, avagy játsszunk színházat!

Képzés oktatója: Dr. Szücs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: Színházat nemcsak nézni, csinálni is jó. A magunk örömeire, épülésére. Játzásból. Nem kell hozzá színésznek lenni. Csak játékos kedv szükségeltetik, kíváncsiság egymásra és a világra. A kurzuson elsősorban improvizációk segítségével próbálunk megidézni, felidézni élethelyzeteket, akár konfliktushelyzeteket, közösen kitalálni, elképzelni és eljátszani szituációkat, megtalálni az azokban szereplők motivációit, indítékait és megmutatásuk lehetőségeit, eszközeit. Mindez a résztvevők önismeretét és empátiás készségét is jótékonyan fejlesztheti, továbbá segít egymást is jobban megismerni, megérteni. Arról nem beszélve, hogy a játék felszabadít.

Időpontok:

2024. 10. 31. 12:15 – 13:45

2024. 11. 07. 12:15 – 13:45

2024. 11. 14. 12:15 – 13:45

2024. 11. 21. 12:15 – 13:45

2024. 11. 28. 12:15 – 13:45

2024. 12. 05. 12:15 – 13:45

2024. 12. 12. 12:15 – 13:45

Egyéb: Óraütközés esetén közös megegyezéssel az időpont módosítható.

Elérhetőség: szucs.katalin.agnes@gmail.com

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Játék a nyelvvel – szövegalkotási gyakorlatok

Képzés oktatója: Dr. Szücs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: Varázslatos kifejezőeszköz a nyelv, egyszersmind jó játék. A kurzus gyakorlati feladatokon keresztül ezt az élményt próbálja tudatosítani a hallgatókban. Mi minden juthat eszünkbe egy címről, hányféleképpen lehet ugyanazt a témát feldolgozni, hogyan lehet két látszólag nagyon távoli fogalmat egy írásban összefüggésbe hozni, szabad asszociációkat és közlendőt összehangolni, jelentésárnyalatokat érzékeltetni – cél az írás felszabadult örömét megízlelve s a nyelvi szabályok fegyelmező kötöttségeit szem előtt tartva a gondolatok pontos, érzékletes, szabatos megfogalmazása, illetve e szempontok alapján mások írásainak értelmezése, értékelése.

Időpontok:

2024. 10. 30. 10:15 – 11:45

2024. 11. 06. 10:15 – 11:45

2024. 11. 13. 10:15 – 11:45

2024. 11. 20. 10:15 – 11:45

2024. 11. 27. 10:15 – 11:45

2024. 12. 04. 10:15 – 11:45

2024. 12. 11. 10:15 – 11:45

Egyéb: Óraütközés esetén közös megegyezéssel az időpont módosítható.

Elérhetőség: szucs.katalin.agnes@gmail.com

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Színházértés, -értelmezés, avagy nézzük, mit látunk!

Képzés oktatója: Dr. Szücs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 8 fő

Tematika

Sokszor nehéz megfogalmazni pontosan, hogy a látott színházi előadás miért tetszett vagy nem tetszett. A kurzus a látottak értelmezéséhez, elemzéséhez ad szempontokat, s a vélemények artikulálásához, formába öntéséhez, ütköztetéséhez támpontokat.

Felvételtől vagy élőben közösen megnézett színházi előadásokat elemezve próbáljuk az élményt „feldolgozni”, esetenként ugyanarról a produkcióról szóló kritikákat összehasonlítva, s megvitatva az előadások kapcsán felvetődő társadalmi, művészeti kérdéseket is.

Időpontok:

2024. 10. 30. 12:15 – 13:45

2024. 11. 06. 12:15 – 13:45

2024. 11. 13. 12:15 – 13:45

2024. 11. 20. 12:15 – 13:45

2024. 11. 27. 12:15 – 13:45

2024. 12. 04. 12:15 – 13:45

2024. 12. 11. 12:15 – 13:45

Egyéb: Óraütközés esetén közös megegyezéssel az időpont módosítható.

Elérhetőség: szucs.katalin.agnes@gmail.com

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Idősek elleni abúzus

Képzés oktatója: dr. Feketéné dr Rácsai Tünde

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Az idősek elleni abúzus fogalmi elemei, megnyilvánulási formái;
2. Családon belüli idősbántalmazás;
3. Intézményen belüli bántalmazás;
4. A bántalmazás következményei, tünetei, a bántalmazott viselkedési jelei;
5. Az idősek elleni abúzus büntetőjogi vonatkozásai, viktimológia;
6. Áldozatsegítés;
7. Preventív intézkedések, megelőzési formák;
8. Nemzetközi és hazai programok, kezdeményezések.

Időpontok:

- 1) 2024.10.14. 10:15 – 11:45
- 2) 2024.10.21. 10:15 – 11:45
- 3) 2024.10.28. 10:15 – 11:45
- 4) 2024.11.04. 10:15 – 11:45
- 5) 2024.11.11. 10:15 – 11:45
- 6) 2024.11.19. 10:15 – 11:45
- 7) 2024.11.26. 10:15 – 11:45

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Adatvédelem idősebbek számára

Képzés oktatója: dr. Feketéné dr Rácsai Tünde

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. A GDPR és a hazai adatvédelmi jog szabályozási köre
2. Alapelvek, alapfogalmak érintőlegesen
3. A személyes adat fogalmának bemutatása, a személyes adat különleges kategóriái
4. Adatkezelés, az adatkezelő és adatfeldolgozó elhatárolása
5. Az adatvédelmi jog egyéb szereplői
6. Az adatvédelmi incidens
7. Az adatvédelmi incidens gyakorlati bemutatása
8. Kibertér és okos eszközök a mindennapjainkban
9. Kiberbiztonság és adatbiztonság, kapcsolódó intézkedések
10. Az adatvédelem eljárási kérdései, határterületei, hatékony jogorvoslat és technikai lehetőségei.

Időpontok:

- 1) 2024.10.14. 8:30 – 10:00
- 2) 2024.10.21. 8:30 – 10:00
- 3) 2024.10.28. 8:30 – 10:00
- 4) 2024.11.04. 8:30 – 10:00
- 5) 2024.11.11. 8:30 – 10:00
- 6) 2024.11.19. 8:30 – 10:00
- 7) 2024.11.26. 8:30 – 10:00

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Öröklési jog idősebbek számára

Képzés oktatója: dr. Feketéné dr Rácsai Tünde

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Az öröklés, mint jogutódlás. Az öröklés formái;
2. Kiesés az öröklésből;
3. A törvényes öröklés alapvető szabályai. Leszármazók öröklése;
4. A házastárs öröklési jogi helyzete;
5. Az ági öröklés;
6. A végintézkedés általános szabályai.
7. A végrendelet érvénytelensége és hatálytalansága. Helyettes öröklés és növendékjog
8. A kötelesrész, megfosztás a kötelesrésztől: a kitagadás
9. Az öröklési szerződés és a halál esetére szóló ajándékozás
10. A hagyaték megnyílta, az örökösök jogállása
11. Felelősség az örökhagyó tartozásaiért
12. A hagyatéki eljárás alapvető kérdései
13. A hagyatékátadás teljes és ideiglenes hatállyal

Időpontok:

- 1) 2024.10.14. 12:15 – 13:45
- 2) 2024.10.21. 12:15 – 13:45
- 3) 2024.10.28. 12:15 – 13:45
- 4) 2024.11.04. 12:15 – 13:45
- 5) 2024.11.11. 12:15 – 13:45
- 6) 2024.11.19. 12:15 – 13:45
- 7) 2024.11.26. 12:15 – 13:45

JELENLÉTI KURZUS

A kurzus címe: MEMÓRIATRÉNING I. (nemcsak „kezdőknek”) szerda
Játékos memóriafejlesztő feladatokkal

A kurzus oktatója: Janzsóné Bolyóczy Éva

A kurzus tervezett időpontjai:

1. 2024. október 16. szerda 14.00 – 15.30 h
2. 2024. október 30. szerda 14.00 – 15.30 h
3. 2024. november 06. szerda 14.00 – 15.30 h
4. 2024. november 13. szerda 14.00 – 15.30 h
5. 2024. november 20. szerda 14.00 – 15.30 h
6. 2024. november 27. szerda 14.00 – 15.30 h
7. 2024. december 04. szerda 14.00 – 15.30 h

A mentális gyakorlatok javítják a kognitív működést, védik az agyat, a sejtek közötti kapcsolatok erősítésével. Különösen a közösségben végzett sokrétű, játékos memóriatréning gyakorlatok hatnak ránk nagyobb erővel. A foglalkozások célja: az emlékezet (vizuális memória és téri emlékezet), a koncentrációképesség, a beszéd és figyelem, a logikus gondolkodás, a gondolkodási sebesség hatékony javítása, fejlesztése.

A kurzus tematikája:

„Use it or lose it!”

Használd vagy elveszíted! Miért fontos az agy karbantartása minden életkorban? Frissítés. Újratervezés. Agytorna – játékos, memóriafejlesztő, memóriát karbantartó, gondolkodtató, gyakorlatorientált változatos feladatok, nyelvi, vizuális, matematikai gyakorlati intelligenciafejlesztők, asszociációs játékok.

A kurzus folyamán röviden bemutatásra kerül: a memóriatréning célja, hatása, eredmények; miként működik az agyunk, mi határozza meg az agyműködésünket; a koraival hogyan változik a memóriánk; mitől függ a memória élessége; milyen változások zajlanak le az agyban a kor előrehaladtával; a neuroplaszticitás jelentősége; a kognitív tréning, a memóriajátékok fejlesztő hatásai az agyműködésre. Jobb és bal agyfélteke harmonizáló gyakorlatok. Az internet és az okos eszközök használata. Memóriafejlesztő módszerek, technikák bemutatása.

Közösségben végzett gyakorlatok előnye, hatékonysága. Eszközigény: 2 db íróeszköz (toll/ceruza), rajzlap vagy füzet.

Oktató elérhetősége: janzso.b.eva@gmail.com

JELENLÉTI KURZUS

A kurzus címe: MEMÓRIATRÉNING II. Haladó (hétfő)
Játékos, gyorsgondolkodást igénylő memóriafejlesztő feladatokkal

A kurzus oktatója: Janzsóné Bolyóczki Éva

A kurzus tervezett időpontjai:

1. 2024. október 14. hétfő 14.00 – 15.30 h
2. 2024. október 21. hétfő 14.00 – 15.30 h
3. 2024. október 28. hétfő 14.00 – 15.30 h
4. 2024. november 04. hétfő 14.00 – 15.30 h
5. 2024. november 11. hétfő 14.00 – 15.30 h
6. 2024. november 18. hétfő 14.00 – 15.30 h
7. 2024. november 25. hétfő 14.00 – 15.30 h

„Az emlékek olyanok, akár az agysejtek között tekergő ösvények. A jól kitaposott út megmarad, ahol csak néhányszor jártunk, ott az út újra benő, és végleg eltűnik.” Anders Hansen: Edzett agy

A foglalkozások célja: az agy kognitív működésének javítása mentális, átékorientált gyakorlatokkal, az emlékezet (vizuális memória és téri emlékezet), a koncentrációképesség, a beszéd és figyelem, a logikus gondolkodás, a gondolkodási sebesség hatékony javítása, fejlesztése emelt szinten. A közösségben végzett memória edzése hatékonyan kiegészíti az önállóan végzett fejlesztő gyakorlatokat.

A kurzus tematikája:

Visszatekintés – mire emlékszünk?

A rövidtávú memória – munkamemória edzése. Figyelem, figyelemösszpontosítás, fókusz, koncentráció képesség fejlesztése.

A rutin szerepe, hatása a figyelemre, a memóriánkra.

Hosszú távú memória – szemantikus és epizodikus memória tesztelése, próbára tétele. Történetmesélés, történetalkotás.

Vizuális memória – képek és szavak. Név- és arcmemória.

Agytorna – gondolkodtató, gyakorlatorientált változatos feladatok, nyelvi, vizuális, matematikai gyakorlati intelligenciafejlesztők.

A kognitív/memória tréning, a memóriajátékok fejlesztő hatásai az agyműködésre.

A közösségben végzett gyakorlatok előnyei és hatékonysága.

Eszközigény: 2 db íróeszköz (toll/ceruza), rajzlap vagy füzet

Az oktató elérhetősége: janzso.b.eva@gmail.com

016

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: „...gyerünk a moziba be!”

Képzés oktatója: Dömötör Ildikó

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. A filmtörténet hajnalán
2. Miért ott és akkor indult el a filmgyártás Európában
3. Egy kis filmtörténet
4. A némafilm varázsa
5. Hogyan kommunikál a film: az európai és amerikai közönség
6. A kedvenc filmjeink, színészeink „kiválasztása”
7. Mit köszönhetünk az elődöknek napjainkban, a minőségi képi ábrázolás

Időpontok:

1. 2024.10.17. 14.00.-15.30
2. 2024.10.24. 14.00.-15.30
3. 2024.10.31. 14.00.-15.30
4. 2024.11.07. 14.00.-15.30
5. 2024.11.14. 14.00.-15.30
6. 2024.11.21. 14.00.-15.30
7. 2024.11.28. 14.00.-15.30

Egyéb:

az órákon filmkuriózumok vetítése

Tanfolyam címe: BIBLIOTERÁPIA – IRODALOM ÉS ÖNISMERET

JELENLÉTI KURZUS

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A biblioterápia szó szerint könyvterápiát jelent, leggyakrabban irodalomterápiának szokták fordítani, s nem más, mint irodalmi szövegeken keresztüli beszélgetés.

Foglalkozásaink alkalmával 1-1 irodalmi alkotást (verset, novellát, regényrészletet, esztét) dolgozunk fel közösen a biblioterápia speciális módszereivel.

Az irodalmi szöveg kiindulópont, s egyben tükör: mindenkit másképp szólít meg, mindenki más-más emlékeket, élményeket idéz fel.

A biblioterápiás foglalkozásokon a bennünk kiváltott érzésekről, gondolatokról beszélgetünk. Elsősorban nem az irodalmi művet akarjuk jobban megérteni, hanem önmagunkat és másokat. Ha egyedül olvasunk, ezeket nincs alkalmunk megosztani, megbeszélni, megfogalmazni és elgondolkodni azon, hogy miért találjuk egy novella főszereplőjét rokon- vagy ellenszenvesnek.

Az irodalmi alkotásokon keresztül közelebb kerülünk önmagunkhoz, kapcsolatainkhoz, elakadásainkhoz, erősségeinkhez. A reakcióink mögött rejlik, gyakran tudatalatti tartalmakat megismerve nagyobb önismeretre tehetünk szert, fontos felismerésekhez juthatunk múltbeli élményeinkkel vagy jelenkori problémákkal kapcsolatban. Az olvasásnak gyakran már önmagában is terápiás hatása van, a közös olvasás és szövegfeldolgozás pedig a csoport erejét adja ehhez a folyamathoz.

A kurzus hozadéka: az önismeret, a kommunikáció, az egymásra figyelés, a kreativitás, a memória, a koncentráció, az egyéni életminőség javítását segítő, támogató képességek, készségek fejlődése, a közös együttlét és beszélgetés örömeinek átélése.

Időpontok: keddenként 17:20 – 19:00

1. 2024. október 15., kedd 17:20 – 19:00
2. 2024. október 22., kedd 17:20 – 19:00
3. 2024. október 29., kedd 17:20 – 19:00
4. 2024. november 5., kedd 17:20 – 19:00
5. 2024. november 12., kedd 17:20 – 19:00
6. 2024. november 19., kedd 17:20 – 19:00
7. 2024. november 26., kedd 17:20 – 19:00

Az oktató elérhetőségei a hallgatók számára:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

Tanfolyam címe: ARC- ÉS SZEMJÓGA

JELENLÉTI KURZUS

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Az órák három komponense:

- arcjóga
- szemjóga
- kínai szemmasszázs

ARCJÓGA

Az arc területén található több mint 50 izom erősítő, nyújtó- és masszázstechnikáiból áll. Jótékony hatású számos egészségügyi probléma, első sorban stressz, tenziós fejfájás, nyak- és vállfájdalmak, mélyharapás, fogszorítás és -csikorgatás, megereszkedett szemhéj okozta látásproblémák, koncentrációzavar és levert lelkiállapot esetén. Javítja a bőr vér- és tápanyagellátását, egészséges arcszint kölcsönöz, serkenti az elasztin- és kollagén termelő sejtek működését, természetes arcliftingként megemeli és teltebbé teszi az arcot, ezért sokan kozmetikus helyett is alkalmazzák. Javítja a fejbőr és a haj állapotát is. Bár a gyakorlatokat a test egy kicsinyke területén végezzük, az arcjóga lazító és energetizáló hatásait egész testünkben- lelkünkben érezzük. A gyakorlatokat követően arcszínünk élénkebb, bőrünk fesesebb, egész közérzetünk órákon át fittebb. Tartósabb hatás rendszeres gyakorlással érhető el.

SZEMJÓGA

A szemjógagyakorlatok a külső- és belső (fókuszváltásért felelős) szemizmokat megmozgató és ellazító gyakorlatokból, valamint a szemszárazságot enyhítő technikákból állnak. Javítják a szem tápanyag és oxigén ellátottságát, segítenek egy-egy pontra fókuszálni a tekintetet, frissítik és tonizálják, ugyanakkor el is lazítják a túlfeszített szemmozgató izmokat, melynek következtében a szemizom rugalmasabbá válik. Jótékonyan hatnak, ha szúr, éget, könnyezik vagy viszket a szem. Rengeteg pozitív visszajelzést kapok a szemszárazság megszűnésével kapcsolatban.

A gyakorlatokat légzésszinkronnal végezzük és a jógában az összpontosítást, ill. a meditációt előkészítő technikaként ismert két, ún. mudrát is alkalmazunk.

Ellenjavallatok: súlyos szembetegségek, például zöldhályog, retinaleválás, szem-értrombózis esetén az izommunkát igénylő gyakorlatok végzése nem vagy csak korlátozottan javasolt.

KÍNAI SZEMMASSZÁZS

Az arcon található akupresszúrás pontok masszírozásával segít megőrizni szemünk és az érintett akupresszúrás pontokhoz kapcsolódó belső szerveink (epe, gyomor, máj, hólyag és a vastagbél) egészségét. A gyakorlatsort Kínában az egészség megőrzésének hatékony módszereként tanítják. Mindhárom komponens hatóköre jóval tágabb az adott területre közvetlenül kifejtett lokális hatásnál.

Időpontok: keddenként 15:45 – 17:15

1. 2024. október 15., kedd 15:45 – 17:15
2. 2024. október 22., kedd 15:45 – 17:15
3. 2024. október 29., kedd 15:45 – 17:15
4. 2024. november 5., kedd 15:45 – 17:15
5. 2024. november 12., kedd 15:45 – 17:15
6. 2024. november 19., kedd 15:45 – 17:15
7. 2024. november 26., kedd 15:45 – 17:15

Eszközigény: 1 db parafa- vagy egyéb dugó (az első órán megbeszéljük)

Az oktató elérhetőségei a hallgatók számára:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

Tanfolyam címe: GYÓGYÍTÓ JÓGA

ONLINE KURZUS

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A HÉT CSAKRA

A hét alkalom során megismerkedünk testünk hét fő energiaközpontjával. Foglalkozásonként körbejárunk egy-egy csakrát, először az elmélet majd a gyakorlatok szintjén: jógyagyakorlásunkat testünk hét fő energiaközpontjára összpontosítva végezzük. Testünk 7 fő energiaközpontján alulról fölfelé haladunk:

1. GYÖKÉRCSAKRA – eredet, stabilitás, anyagi biztonság. A gerincoszlop talapzata. A helyes testtartás megalapozása ülő és álló helyzetben.
2. SZAKRÁLIS CSAKRA – teremtőerő, szexualitás, érzelmi biztonság. A medence és a csípő területének gyakorlatai.
3. KÖLDÖKCSAKRA – hatalom, önérvényesítés, akaraterő. Hasi-emésztőszervi gyakorlatok. Hasi légzés.
4. SZÍVCSAKRA – adás és elfogadás, együttérzés, feltétel nélküli szeretet. Mellkas- és szívközpontnyitó, váll-, kar- és gerinc gyakorlatok.
5. TOROKCSAKRA – kreativitás, önkifejezés, kommunikáció. Nyak-váll gyakorlatok. Toroktisztító légzés.
6. HOMLOKCSAKRA – intuíció, tisztánlátás, „belső mester”. Az aktív és passzív, férfi és női energiák kiegyenlítése, harmonizálása. Tisztító légzés.
7. KORONACSAKRA – magasabb tudatosság, egységélmény, tiszta lét. A legfontosabb gyakorlatok összefoglalása, átisméltése. Meditáció.

Az órák menete:

- rövid előadás az adott csakráról
- elcsendesülő meditáció
- a főbb ízületek átmozgatása
- az adott csakrához kapcsolódó gyakorlatok
- relaxáció

Időpontok: szerdánként 8:30 – 10:00

1. 2024. október 16., szerda 8:30 – 10:00

2. 2024. október 30., szerda 8:30 – 10:00

3. 2024. november 6., szerda 8:30 – 10:00

4. 2024. november 13., szerda 8:30 – 10:00

5. 2024. november 20., szerda 8:30 – 10:00

6. 2024. november 27., szerda 8:30 – 10:00

7. 2024. december 4., szerda 8:30 – 10:00

Eszközigény: jógamatrac vagy polifoam

Egyéb: A kurzus az egyetem Google Meet-rendszerén zajlik, amelynek használatához csupán egy Gmail fiók szükséges. Akinek esetleg nincs Gmail fiókja, arra kérjük, hogy regisztráljon egyet. A csatlakozási linket a jelentkezők e-mailben kapják meg.

Az oktató elérhetőségei:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

Tanfolyam címe: ARC- ÉS SZEMJÓGA (online)

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Az órák három komponense:

- arcjóga

- szemjóga

- kínai szemmasszázs

ARCJÓGA

Az arc területén található több mint 50 izom erősítő, nyújtó- és masszázstechnikáiból áll. Jótékony hatású számos egészségügyi probléma, első sorban stressz, tenziós fejfájás, nyak- és vállfájdalmak, mélyharapás, fogszorítás és -csikorgatás, megereszkedett szemhéj okozta látásproblémák, koncentrációzavar és levert lelkiállapot esetén. Javítja a bőr vér- és tápanyagellátását, egészséges arcszínt kölcsönöz, serkenti az elasztin- és kollagén termelő sejtek működését, természetes arcliftingként megemeli és teltebbé teszi az arcot, ezért sokan kozmetikus helyett is alkalmazzák. Javítja a fejbőr és a haj állapotát is. Bár a gyakorlatokat a test egy kicsinyke területén végezzük, az arcjóga lazító és energetizáló hatásait egész testünkben- lelkünkben érezzük. A gyakorlatokat követően arcszínünk élénkebb, bőrünk feszesebb, egész közérzetünk órákon át fittebb. Tartósabb hatás rendszeres gyakorlással érhető el.

SZEMJÓGA

A szemjógagyakorlatok a külső- és belső (fókuszváltásért felelős) szemizmokat megmozgató és ellazító gyakorlatokból, valamint a szemszárazságot enyhítő technikákból állnak. Javítják a szem tápanyag és oxigén ellátottságát, segítenek egy-egy pontra fókuszálni a tekintetet, frissítik és tonizálják, ugyanakkor el is lazítják a túlfeszített szemmozgató izmokat, melynek következtében a szemizom rugalmasabbá válik. Jótékonyan hatnak, ha szúr, éget, könnyezik vagy viszket a szem. Rengeteg pozitív visszajelzést kapok a szemszárazság megszűnésével kapcsolatban.

A gyakorlatokat légzésszinkronnal végezzük és a jógában az összpontosítást, ill. a meditációt előkészítő technikaként ismert két, ún. mudrát is alkalmazunk.

Ellenjavallatok: súlyos szembetegségek, például zöldhályog, retinaleválás, szem-értrombózis esetén az izommunkát igénylő gyakorlatok végzése nem vagy csak korlátozottan javasolt.

KÍNAI SZEMMASSZÁZS

Az arcon található akupresszúrás pontok masszírozásával segít megőrizni szemünk és az érintett akupresszúrás pontokhoz kapcsolódó belső szerveink (epe, gyomor, máj, hólyag és a vastagbél) egészségét. A gyakorlatsort Kínában az egészség megőrzésének hatékony módszereként tanítják.

Mindhárom komponens hatóköre jóval tágabb az adott területre közvetlenül kifejtett lokális hatásnál.

Időpontok: péntekenként 8:30 – 10:00

1. 2024. október 18., péntek 8:30 – 10:00
2. 2024. október 25., péntek 8:30 – 10:00
3. 2025. november 8., péntek 8:30 – 10:00
4. 2025. november 15., péntek 8:30 – 10:00
5. 2025. november 22., péntek 8:30 – 10:00
6. 2025. november 29., péntek 8:30 – 10:00
7. 2025. december 6., péntek 8:30 – 10:00

Egyéb: A kurzus az egyetem Google Meet-rendszerén zajlik, amelynek használatához csupán egy Gmail fiók szükséges. Akinek esetleg nincs Gmail fiókja, arra kérjük, hogy regisztráljon egyet. A csatlakozási linket a jelentkezők e-mailben kapják meg.

Az oktató elérhetőségei:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: JÓGIKUS ALVÁS

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A jóga nidra, más néven jógikus alvás vagy terápiás alvás, egy rendkívül hasznos, vezetett mélyrelaxáció, amelyben az ember egy nagyon mély, ellazult, ún. hipnagogikus állapotba kerül, miközben mindvégig megőrzi a tudatosságát. Ez a különleges relaxáció segít meghosszabbítani az alfa állapot időtartamát, amelynek eredményeként a szükséges alvásidő lerövidül, a mennyiségileg kevesebb alvás azonban mégis mélyebb, pihentetőbb a közönséges alvásnál. Úgy tartják, hogy 1 óra jóga nidra 4 óra közönséges alvásnak felel meg. A fizikai szintű izomlazítás mellett teljes mentális relaxációt is biztosít.

Jótevény hatásai: javítja az elalvás képességét, az alvás minőséget, oldja a fizikai és mentális stresszt, fejleszti a figyelem összpontosítását, a memóriát és a motivációt. fokozza a kognitív teljesítményt javítja az önbecsülést és önbizalmat támogatja az immunrendszert összességében: testi-lelki szinten kiegyensúlyozottabbak és egészségesebbek leszünk.

A foglalkozások menete:

A foglalkozások két részből állnak. Az alkalmak első felében még széken vagy, akinek kényelmesebb, a földön ülünk. Eleinte lesz egy kis bevezető, útmutató a jóga nidrához, majd egyre inkább egy kis váll-nyak lazítás, nyújtózkodás, pici, könnyed, blokkoldó átmozgatás veszi át az elméleti rész helyét. A második részben javasolt befeküdni az ágyba, de tetszés szerint feködhetünk a jógamatracunkon is. Itt már a kamerákat kérni fogom, hogy kapcsoljátok ki, hogy utána akár már ki se kelljen keln. Természetesen, ezt rátok bízom. Ha nem szeretnél már utána felkelni, érdemes a jóga nidra előtt fogat mosni, elvégezni az esti tisztálkodást, és a hálóruhát oda készíteni az ágyra. Mielőtt nekikezdünk, a két rész között, hagyok majd egy kis időt az átöltözésre.

A vezetett mélyrelaxáció során különböző mentális feladatokat, test- szkenneléseket, légzőgyakorlatokat, imaginációs-vizualizációs feladatokat végzünk, melyek befelé irányítják a figyelmet, és olyan tudatállapotba helyeznek, amely az ébrenlét és az alvás határán helyezkedik el. Ha ágyban fekszünk, utána akár már fel sem kell kelnünk, aludhatunk egészen reggelig.

Időpontok: péntekenként 19:15 – 20:45

1. 2024. október 18., péntek 19:15 – 20:45

2. 2024. október 25., péntek 19:15 – 20:45
3. 2025. november 8., péntek 19:15 – 20:45
4. 2025. november 15., péntek 19:15 – 20:45
5. 2025. november 22., péntek 19:15 – 20:45
6. 2025. november 29., péntek 19:15 – 20:45
7. 2025. december 6., péntek 19:15 – 20:45

Egyéb: A kurzus az egyetem Google Meet-rendszerén zajlik, amelynek használatához csupán egy Gmail fiók szükséges. Akinek esetleg nincs Gmail fiókja, arra kérjük, hogy regisztráljon egyet. A csatlakozási linket a jelentkezők e-mailben kapják meg.

Az oktató elérhetőségei:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

Tanfolyam címe: Az életerő növelése CSIKUNG gyakorlatokkal (ONLINE)

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A CSI életerőt, életenergiát, a KUNG művelést, fejlesztést jelent. A CSI-KUNG az életenergia művelésének, fejlesztésének, növelésének, azaz az egészség megtartásának művészete. A gyógyító csikung a hagyományos kínai gyógyászat egyik ága, melyet kifejezetten az egészség megőrzése és helyreállítása érdekében, és az idő előrehaladtával csökkenő életerő (csi) pótlására fejlesztettek ki. Ez az ősi módszer egyesíti a testmozgást, a tüdő teljes átlélegzését, a mentális koncentrációt és a képzelet teremtő erejét a testi-lelki-szellemi egyensúly megtalálásának érdekében.

A gyakorlatokat állva végezzük. Rövid bemelegítést követően természeti képekről elnevezett, egész testünket megmozgató és energetizáló gyakorlatsort végzünk, s közben alaposan kiszellőztetjük a tüdőnket is.

A foglalkozásokon megismerkedünk a kínai létszemlélet (taoizmus) és a kínai hagyományos orvoslás néhány, a gyakorlásunkat segítő alappilléreivel is.

Időpontok: péntekenként 8:30 – 10:00

1. 2024. december 13, péntek 8:30 – 10:00
2. 2024. december 20, péntek 8:30 – 10:00
3. 2025. január 3., péntek 8:30 – 10:00
4. 2025. január 10., péntek 8:30 – 10:00
5. 2025. január 17., péntek 8:30 – 10:00
6. 2025. január 24., péntek 8:30 – 10:00
7. 2025. január 31., péntek 8:30 – 10:00

Egyéb: A kurzus az egyetem Google Meet-rendszerén zajlik, amelynek használatához csupán egy Gmail fiók szükséges. Akinek esetleg nincs Gmail fiókja, arra kérjük, hogy regisztráljon egyet. A csatlakozási linket a jelentkezők e-mailben kapják meg.

Az oktató elérhetőségei:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

023

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Autogén tréning időseknek

Képzés oktatója: Balla Györgyi

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

- Elméleti bevezető, az autogén tréning gyökerei és kialakulása
- A relaxáció helye a pszichoterápiában, az autogén tréninggel rokon eljárások
 - Stressz, stresszkezelés, megküzdés
 - A jó alvás
 - Fájdalomcsillapítás autogén tréninggel
- Az autogén tréning hatása szellemi állapotunkra
- Önszabályozó formulák a relaxációban

Időpontok: 2024. 10. 15., 10. 29., 11. 12., 11.26., 12. 10., 2025. 01. 07., 01. 21. Mindig 10:15-11:45 között.

Tanfolyam címe: Fogyasztói magatartás II.
JELENLÉTI KURZUS

Képzés oktatója: Dr. Szabó Imola

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Csoportok, befolyásolók szerepe a fogyasztásban
2. Generációk és különbségek
3. Életstílusok I.
4. Életstílusok II.
5. Életívek
6. Kultúrák és szokások
7. Legújabb kihívások a fogyasztás terén

Időpontok:

1. 2024. október 15. kedd 12:15-13:45
2. 2024. október 29. kedd 12:15-13:45
3. 2024. november 05. kedd 12:15-13:45
4. 2024. november 12. kedd 12:15-13:45
5. 2024. november 19. kedd 12:15-13:45
6. 2024. november 26. kedd 12:15-13:45
7. 2024. december 03. kedd 12:15-13:45

Egyéb: A jelentkezésnek NEM feltétele a korábbi félévben meghirdetett
Fogyasztói magatartás kurzus elvégzése.

025

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Olasz középfeladók kurzus

Képzés oktatója: Nagy Dóra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Tankönyv: Nuovo Progetto Italiano unità 10-11,
pronomi diretti
pronomi indiretti,
imperativo,
comprensione dei testi, la Tv e la stampa in Italia,
musica,
ripasso grammaticale,
sviluppo della competenza comunicativa.

Időpontok: Az órákat tömbösítve tartanánk, jelenléti oktatásban,
okt.30. szerda 10:15-11:45 és 12:15-13:45-ig 2x2 óra
nov.18. hétfő 15:00-17:15-ig 3 óra
dec.9. hétfő 15:00-17:15-ig 3 óra
január 6. hétfő 15-18:00 4 óra

Egyéb:

Az időpontok tájékoztató jellegűek, a végleges órarendem kialakulásával tudom lefixálni.

Tanfolyam címe: Kisebbségek Magyarországon. Érdekességek a magyarországi kisebbségek életéből

ONLINE KURZUS

Képzés oktatója: Dr. Kerülő Judit

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Kik is azok a kisebbségek? Játékos formában ismerjük meg a kisebbségek jellemzőit
2. Horvát kisebbség Magyarországon, játékos formában ismerjük meg a hazánkban élő horvátok szokásait, életét, mindennapjait
3. Bolgár kisebbség Magyarországon, játékos formában ismerjük meg a hazánkban bolgárok életét, mindennapjait
4. Görög kisebbség Magyarországon, játékos formában ismerjük meg a görögök életét
5. Roma kisebbség Magyarországon
6. Fogyatékkal élők Magyarországon
7. Időskorúak helyzete Magyarországon

Időpontok:

1. 2024. október 30. (szerda) 17.30-19.00
2. 2024. november 06. (szerda) 17.30-19.00
3. 2024. november 13. (szerda) 17.30-19.00
4. 2024. november 20. (szerda) 17.30-19.00
5. 2024. november 27. (szerda) 17.30-19.00
6. 2024. december 04. (szerda) 17.30-19.00
7. 2024. december 11. (szerda) 17.30-19.00

Egyéb megjegyzések:

A KURZUSOK AZ EGYETEM GOOGLE MEET-rendszerén keresztül zajlanak majd!

Tanfolyam címe: „Hogyan őrizzük meg szellemi frissességünket?”

ONLINE KURZUS

Képzés oktatója: Dr. Kerülő Judit

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Szellemi képességeink és az életkor
2. A figyelem jellemzői és fejlesztésének lehetőségei
3. Figyelemfejlesztő gyakorlatok
4. Figyelem és a stressz
5. Az emlékezet jellemzői és fejlesztésének lehetőségei
6. Emlékezetfejlesztő gyakorlatok
7. Hogyan őrizzük meg szellemi frissességünket? Összegzés, tapasztalatok

Időpontok:

1. 2024. október 30. (szerda) 16.00-17.30
2. 2024. november 06. (szerda) 16.00-17.30
3. 2024. november 13. (szerda) 16.00-17.30
4. 2024. november 20. (szerda) 16.00-17.30
5. 2024. november 27. (szerda) 16.00-17.30
6. 2024. december 04. (szerda) 16.00-17.30
7. 2024. december 11. (szerda) 16.00-17.30

Egyéb megjegyzések:

A KURZUSOK AZ EGYETEM GOOGLE MEET-rendszerén keresztül zajlanak majd!

Tanfolyam címe:
Angol nyelv rutinos újrakezdőknek és fontolva haladóknak

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Ismeri a gyakori választ? „Már négyszer leszoktam a dohányzásról!”
Nos, ilyen a rutinos újrakezdő! Már többször nekifogott az angolnak.

Ő nekifogott, az angol pedig kifogott rajta. Ez alkalommal nincs
„kifogás”. Ezt az elmúlt félévek hallgatói is igazolhatják, akik
fokozatosan jutnak előre.

Élvezetes formában, nem száraz nyelvtani, hanem szerkezeti
megközelítéssel, szókincs -vadászattal, egy kis kultúrtörténettel.
Hallgatóim a végén nem is értik, hogyan lehetett ezt annak idején
abbahagyni...

Időpontok: keddenként 10.15-11.45

1. október 15
2. október 22
3. október 29
4. november 5
5. november 12
6. november 19
7. november 26

Egyéb:

Amennyiben további kérdése van, elérhető vagyok a
kerenyi.peter@gmail.com címen, forduljon hozzám bizalommal.

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Angol nyelvismeret – dalban elbeszélve
Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: Ez a korábbi években sokakat érdeklő sikeres kurzus új évfolyama – a bevált módszerrel és új dalokkal.

Jobbnál jobb angol muzsikákat hallgatunk, olyanokat, amelyeket annak idején szívesen énekeltünk, esetleg hallás után fonetikusán írtuk le a szövegét a luxemburgi rádióból még akkor is, ha nem tudtuk pontosan, hogy a szöveg mit is jelent. Még az is elképzelhető, hogy csak a bulikban táncoltunk rájuk szívesen annak idején, miközben partnerünk vállára hajtottuk a fejünket a félhomályban.

S ahogy ismerkedünk a szövegekkel, bővítjük szókincsünket, s az is kiderül, hogy szép számmal van bennük többes szám, múlt idő. De még szenvedő szerkezet is. Olykor arra is fény derül, hogy maguk az előadók sem voltak anyanyelvük használatában teljesen otthon...

A tanfolyam hallgatói e-mail címenen (kerenyi.peter@gmail.com) a kurzus kezdetéig javasolhatnak is számomra egyet-egyet kedvenc dalaik közül, amit felveszünk a tematikába.

Időpontok: keddenként 12.00-13.30

1. október 15
2. október 22
3. október 29
4. november 5
5. november 12
6. november 19
7. november 26

Egyéb megjegyzések:

Szeretettel várom jelentkezésüket.

Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a kerenyi.peter@gmail.com címen

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe

Szigetek kincse Kincses szigetek. „Szigetelés a föld körül”

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 8.fő

Tematika:

Izgalmas, tanulságos világjáró és kultúrtörténeti barangolás szigetről szigetre Rodosztól, Zanzibárig, Jamaicától Ciprusig, Kubától Krétaig, de eljutunk a Nagy-Kajmán szigetekre, és a kis St. Martin szigetre, amelyen két ország osztozik. Idén szót kér: Tenerife és Sri Lanka is. Mindez sok ismerettel, érdekességgel, az előadó személyes élményeivel, filmmel és zenével.

Időpontok: keddenként 14.00-15.30

1. október 15

2. október 22

3. október 29

4. november 5

5. november 12

6. november 19

7. november 26

Egyéb: Egyéb megjegyzések:

Szeretettel várom jelentkezésüket. Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a kerenyi.peter@gmail.com

JELLENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe:

A televíziózás kulisszatitkai – Izgalmas, szórakoztató történetek a képernyő túlsó oldaláról

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8

Tematika:

A kurzus oktatója több mint négy évtizeden át volt televíziós műsorok szerkesztője és főszerkesztője

Érdekességek a TV hőskorából - A szereplőválogatás és fortélyai - A sorozatok vonzereje és lélektana (Kloss Kapitánytól – Szulejmánig)

Valóságshow és valóság - A Játék a betűkkel-től a Legyen Ön is

Milliomosig és tovább - A talkshow – Vitray – Friderikusz – Fábry -

Különleges pillanatok – emlékezetes percek - Mi a televíziózás jelene és mi a jövője?

Időpontok: keddenként 15.45-17.15

1. október 15

2. október 22

3. október 29

4. november 5

5. november 12

6. november 19

7. november 15

Egyéb:

Szeretettel várom jelentkezésüket. Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a kerenyi.peter@gmail.com címen

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe:

Érdekes kalandozások a naptárban az ókortól napjainkig.(Napos-hetes)

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8

Tematika:

Mi történt a héten Kleopátrától napjainkig? Történelmi, technikai, tudományos, zenei, művészeti érdekességek a tanfolyam adott hetének világtörténetéből. Így aztán a tematika hétről hétre különleges újdonságokkal lesz színesebb a cipőfűző feltalálásától az ikertornyok katasztrófájáig, a középkori legendáktól az űrállomáson rendezett filmforgatásig.

Időpontok: szerdánként 10.15-11.45

1. október 16

2. október 30

3. november 6

4. november 13

5. november 20

6. november 27

7. december 4

Egyéb megjegyzések:

Aki a résztvevők közül kíváncsi és szívesen megtudná, hogy mi történt a születése napján mondjuk Kr.e. 4000 és 2024 között, az előre elküldheti születési idejét és ezzel beemelheti ezt a napot is a tematikába.

Várom jelentkezésüket! kerenyi.peter@gmail.com

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: VALAMI AMERIKA - Ország –város – híres ember
Amerika híres városai – amerikai városok hírességei

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Kolumbusz Kristóf eltévedt, viszont felfedezte Amerikát. Nekem már nem kellett ehhez eltévednem. Fedezzük fel együtt! Folytassuk barangolásunkat a 21. században. New Yorkot, Los Angeles, San Franciscot éppúgy bejárjuk, mint Hollywoodot, New Orleanst vagy Las Vegas. Eljutunk egy-egy nemzeti parkba és indián rezervátumba is. Nem csak városokkal, hanem a városok kapcsán egy-egy híres ember életével is megismerkedünk, mint mondjuk Marilyn Monroe, Kennedy, Louis és Neil Armstrong vagy éppen Molnár Ferenc és John Lennon, vagy akár Barack Obama és Donald Trump. A téma nem napi politika, hanem városok és életek. Az elmúlt három és fél évtizedben több mint tizenöt alkalommal jártam az amerikai kontinensen. Monroe amerikai elnök mondta: Amerika az amerikaiaké. A tanfolyamon bebizonyítom, hogy lehet egy kicsit a miénk is

Időpontok: szerdánként:12.15-13.45

1. október 16
2. október 30
3. november 6
4. november 13
5. november 20
6. november 27
7. december 4

Egyéb: Egyéb megjegyzések:

Szeretettel várom jelentkezésüket. Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a kerenyi.peter@gmail.com

Tanfolyam címe: "DR ZWACK DAS IST EIN UNICUM" (II. József)
Egy család, egy ital, egy különleges gyár és egy rendkívüli ember
ZWACK PÉTER élettörténete – egy munkatárs szemével

Képzés oktatója: Kerényi Péter (Zwack Péter személyes tanácsadója volt)
Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Hol lehet a titkos recept? Mi volt Zwack Péter titka? Üzletember vagy politikus? Budapest, Amerika, Olaszország, ismét Amerika, Kecskemét és Budapest. A vizesembertől az Operabálig. Egy család története magyar történelmi kontextusban. Igény esetén megszervezünk egy közös, - kóstolással összekötött, látogatást a Zwack Unicum Múzeum és Látogatóközpontba.

Időpontok: szerdánként 14.00-15.30

1. október 16
2. október 30
3. november 6
4. november 13
5. november 20
6. november 27
7. december 4

Egyéb: Egyéb megjegyzések:

Szeretettel várom jelentkezésüket. Ha további kérdésük van, forduljanak hozzám bizalommal a kerenyi.peter@gmail.com email címen

035

Tanfolyam címe:

Azok a retró évtizedek– közös gondolkodás vezérszavakkal, sok filmmel és képpel és korabeli dalokkal, szövegek elemzésével

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A huszadik század hatvanas és hetvenes éveiben számos olyan dologról beszélhetünk és beszélgetünk, ami ma már talán nincs is, vagy ha van teljesen másképp. Tudomány, politika, technika, életmód, zene – csak néhány azokból a területekből, amelyeket a kurzus érint. Azért kikacsintunk a nyolcvanas évekre is, hiszen azóta is sok dolog változott. S ami a legfontosabb ez nem egyszerűen a retró korszak, hanem sokunk fiatalsága. Ez nem egyszerűen előadás, sokkal inkább együttes gondolatokat megosztó izgalmas beszélgetés az adott témákról. Igény esetén egy alkalommal közös látogatást szervezünk a Budapest Retró Élményközpontba.

Időpontok: szerdánként 15.45-17.15

1. október 16
2. október 30
3. november 6
4. november 13
5. november 20
6. november 27
7. december 4

Egyéb megjegyzések:

Szeretettel és számtalan érdekességgel várom hallgatóimat kurzusomra.
Ha van kérdése, bátran kérdezzen: kerenyi.peter@gmail.com

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe:

STRESSZ KEZELÉS, EGYENSÚLY TEREMTÉS
A MINDENNAPOKBAN KINEZIOLÓGIÁVAL

A képzés nem kineziológiai szakképzés, hanem a stressz kezeléséhez a kineziológia szellemiségén és tapasztalatain alapuló információk és hatékony stressz oldó és kiegyensúlyozó lehetőségek megismertetése, melyek segítenek egészségünk megőrzésében, egyensúlyunk helyreállításában.

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. A stresszről a kineziológia tükrében
2. Energetikai alapjaink, egészségünk háttere
3. Az érzelmek üzenetei, kineziológiai megoldások
4. Az izomtesztelés lehetőségei
5. Egységes agy, agyintegráció, egység
6. Múltunk árnyainak feloldása
7. Stressz kezelés = egyensúly, egészség, fejlődés

Időpontok:

Október 25-től december 13.-ig péntekenként 10.15-11.45 óráig

1. október 25. 10.15-11.45
2. november 8. 10.15-11.45
3. november 15. 10.15-11.45
4. november 22. 10.15-11.45
5. november 29. 10.15-11.45
6. december 6. 10.15-11.45
7. december 13. 10.15-11.45

Egyéb:

A KURZUSOK AZ EGYETEM GOOGLE MEET rendszerén keresztül zajlanak, ezért mindenkit kérünk, hogy regisztráljon egy gmail-fiókot.

Az oktató elérhetősége a hallgató számára:

Telefon: 06 203224944 e-mail:kinezevi@gmail.com

További információk: www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: BELSŐ ÚTON

Relaxációs, meditációs harmonizáló foglalkozások

A program az emberi energia központokhoz kapcsolódó élet területek témáinak tudati és érzelmi belső rendezését célozza meg. Az adott területhez tartozó elméleti betekintés után belső utazások által a relaxáción túl, eljuthat mindenki a saját felismeréseihez és dolgozhat egyensúlya érdekében melyek pozitív hatása megjelenik a mindennapokban.

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Életerő, egészség és biztonság célorientáció
2. Családi és kapcsolati harmónia
3. Kiegyensúlyozott énképviselés
4. Szeretet harmonizálás önmagunk és mások felé
5. Kommunikáció és egyedülálló lényünk kifejezése
6. Érzem, tudom, megmutatom, kreativitásunk felszabadítása
7. Az én univerzumom – egység

Időpontok: Október 25-től december 13.-ig péntekenként 14.00-15.30 óráig.

1. október 25. 14.00-15.30
2. november 8. 14.00-15.30
3. november 15. 14.00-15.30
4. november 22. 14.00-15.30
5. november 29. 14.00-15.30
6. december 6. 14.00-15.30
7. december 13. 14.00-15.30

Egyéb: A KURZUSOK AZ EGYETEM GOOGLE MEET rendszerén keresztül zajlanak, ezért mindenkit kérünk, hogy regisztráljon egy gmail-fiókot.

Az oktató elérhetősége a hallgató számára:

Telefon: 06 203224944 e-mail:kinezevi@gmail.com

További információk: www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: Energetikai öngyógyítás

E kurzuson tradicionális gyógyító rendszerekbe történő alapvető elméleti betekintésen túl konkrét gyakorlati lehetőségek megismerésével tudunk tenni a mindennapjainkban egészségünkért, jobb közérzetünkért. A gyors energetikai egyensúlyteremtés által aktiválva öngyógyító rendszerünket segíthetjük gyógyulási folyamatainkat.

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Ismerkedés az emberi finom energiarendszerrel
2. Energiapályák-meridiánok és egyensúlyuk
(a Tradicionális Kínai gyógyászati rendszer alapján)
3. Szervekre ható kiegyensúlyozó pontok
4. És komplex kiegyensúlyozási lehetőségek
5. Energia központok (csakrák) megismerése
6. Energia feltöltő lehetőségei
7. További kiegyensúlyozó energetikai gyakorlatok

Időpontok:

Október 25-től december 13.-ig péntekenként 12.15-13.45 óráig.

1. október 25. 12.15-13.45
2. november 8. 1.15-13.45
3. november 15. 10.15-13.45
4. november 22. 10.15-13.45
5. november 29. 10.15-13.45
6. december 6. 10.15-13.45
7. december 13. 10.15-13.45

Egyéb: A kurzus az egyetem Google Meet-rendszerén zajlik majd, ezért mindenkit kérünk, hogy regisztráljon egy gmail-fiókot.

Az oktató elérhetősége a hallgató számára: Telefon: 06 203224944

e-mail:kinezevi@gmail.com

ONLINE KURZUS

Tanfolyam címe: NUMEROLÓGIA I.
SZEMÉLYISÉGÜNK ÉS NEVÜNK ENERGETIKÁJÁNAK JELENTÉSE,
ÖNISMERET-EMBERISMERET

E kurzuson a Püthagoraszai számmisztika alapjaira épülően egy gyorsan és egyszerűen használható, mégis mély bepillantást nyújtó módszerrel dolgozunk. Megismerkedünk a számok rezgéseinek minőségeivel, ezek gyakorlati jelentésével. Saját születési dátumunk energetikai analógiáinak ismeretével gyors és egyszerű módon kapunk betekintést önmagunkba és másokba, kapcsolati és egyéb nehézségeink okaiba, sorsunk életfeladataiba, képességeinkbe és megoldási lehetőségeinkbe.

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Elméleti alapok, számháló, névháló, domináns minőségünk, sorsfeladatunk.
2. A számoknak mint minőségeknek a megismerése elméletben és jelentésük a saját születési képletünkben a gyakorlatban is.
3. Az Egyes és a kettes, hármas szám rezgésének általános megismerése, meglétének és mennyiségének vagy hiányának a jelentése.
4. Négyes, ötös, hatos rezgések és tulajdonságok.
5. Hetes és nyolcas jelentései.
6. Kilences és a kiemelt számok, tele és üres síkok jelentése.
7. Nevek energetikája és jelentése

Időpontok: Október 25-től december 13.-ig péntekenként 15.45-17.15 óráig

1. október 25. 15.45-17.15
2. november 8. 15.45-17.15
3. november 15. 15.45-17.15
4. november 22. 15.45-17.15
5. november 29. 15.45-17.15
6. december 6. 15.45-17.15
7. december 13. 15.45-17.15

Egyéb: A KURZUSOK AZ EGYETEM GOOGLE MEET-rendszerén keresztül zajlanak, ezért mindenkit kérünk, hogy regisztráljon egy gmail-fiókot. Az oktató elérhetősége a hallgató számára: Telefon: 06 203224944 e-mail: kinezevi@gmail.com

040

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe: Az egészséges és a derűs élet receptje

Képzés oktatója: Szabó Gyöngyvér (egészségfejlesztő mentálhigiénikus,
kommunikációs tanácsadó, szupervizor)

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Megújulás és a testi-lelki-társas egészség

Nem adom fel, mert az élet szép!

Változom és változtatok

Életerő serkentő eszköztáram

A beszélgetés ereje, figyelek embertársaimra

Hallgatok, kapcsolódom és megértem a másik embert

Fogom a kezed és megváltozik a világ

Időpontok:

2024. 10. 17.

2024. 10. 31.

2024. 11. 07.

2024. 11. 14.

2024. 11. 21.

2024. 12. 28.

2024. 12. 05.

Időpontok: csütörtökönként, 17.20 – 19.00

Egyéb: interaktív jellegű előadás, vetítéssel együtt - előnyös, ha a résztvevők körben ülnek

041

Tanfolyam címe:

Angol kezdő (ONLINE)

Képzés oktatója:

Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Bemutkozás, to be ige, hangok és betűk megismerése, többesszámok
2. Bemutkozás folyamatos bővítése, számok, szakmák, határozott és határozatlan névelők
3. Ház, lakás bemutatása, előljárószavak
4. Saját ház/lakás bemutatása, színek
5. Család bemutatása. Kisállatok, házi kedvencek, egyszerű jelen
6. Óra, napok, hónapok és napirend megtanulása
7. A félév átisméltése, gyakorlá

Időpontok:

1. 2024. 10. 16. 12:15-13:45
2. 2024. 10. 30. 12:15-13:45
3. 2024. 11. 06. 12:15-13:45
4. 2024. 11. 13. 12:15-13:45
5. 2024. 11. 20. 12:15-13:45
6. 2024. 11. 27. 12:15-13:45
7. 2024. 12. 04. 12:15-13:45

Egyéb:

Az órákat videókkal, képekkel, dalokkal és mesékkel színesítem az adott témának megfelelően

042

Tanfolyam címe:
Német kezdő (ONLINE)

Képzés oktatója:
Spitzer Petra
Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Bemutkozás, német hangok és betűk, igeragozás, mondatszerkezet, névelők és többesszámok
2. Szobafoglalás egy hotelben, határozott és határozatlan névelők, igeragozás gyakorlása
3. Lakás / ház bérzése, felszólító mód, összetett szavak, az eddigi nyelvtanok gyakorlása
4. Saját lakás / ház bemutatása, birtokos névmások, egyenes és fordított szórend
5. Rendelés étteremben és kávézóban, kötőszavak
6. Napirend, elváló és nem elváló igék, kötőszavak fordított szórenddel
7. A félév összefoglalása, a tanult nyelvtanok és témák átismétlése és gyakorlása

Időpontok:

1. 2024. 10. 16. 8:30-10:00
2. 2024. 10. 30. 8:30-10:00
3. 2024. 11. 06. 8:30-10:00
4. 2024. 11. 13. 8:30-10:00
5. 2024. 11. 20. 8:30-10:00
6. 2024. 11. 27. 8:30-10:00
7. 2024. 12. 04. 8:30-10:00

Egyéb: Az órákat videókkal, képekkel, dalokkal és mesékkel színesítem az adott témának megfelelően

043

JELLENLÉTI KURZUS

A csodálatos Itália

A képzés oktatója: Dr. Jászberényi József

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: A kurzuson a sokarcú Olaszországban barangolunk, sok mosollyal, zenével, és rengeteg képpel és videóval. A kurzushoz semmilyen előismeret nem szükséges. Ebben a félévben Mantova, Aquilea, Udine, és sok olyan hely kerül elő, amelyet kevésbé ismerünk.

IDŐPONTOK

1. 2024. október 24. 12:15-13:45
2. 2024. november 7. 12:15-13:45
3. 2024. november 14. 12:15-13:45
4. 2024. november 28. 12:15-13:45
5. 2024. december 5. 12:15-13:45
6. 2024. december 12. 12:15-13:45
7. 2024. december 19. 12:15-13:45

044

Tanfolyam címe:
Német középfeladó (ONLINE)

Képzés oktatója:
Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Bemutakozás, család, személyleírások; szituációs feladatok, felmerülő nyelvtan átisméltése
2. Napirend, házimunka; visszaható névmások és igék
3. Bevásárlás; birtokos szerkezet és zu+Inf
4. Lakás; elöljárószavak és Perfekt
5. Eddigi témák és a hozzá tartozó szókinccs és nyelvtan elmélyítése, gyakorlás
6. Időjárás; melléknévragozás
7. Ételek; az összes témakör gyakorlása, elmélyítése

Időpontok:

1. 2024. 10. 16. 10:15-11:45
2. 2024. 10. 30. 10:15-11:45
3. 2024. 11. 06. 10:15-11:45
4. 2024. 11. 13. 10:15-11:45
5. 2024. 11. 20. 10:15-11:45
6. 2024. 11. 27. 10:15-11:45
7. 2024. 12. 04. 10:15-11:45

Egyéb:

Célom, hogy különböző szituációs gyakorlatokon keresztül feldolgozzuk a témákat, fejlesszük a szókinccset és néhány hozzá kapcsolódó nyelvtani szabályt. Amennyiben egyéb téma feldolgozására is van igény, a tematika ennek megfelelően természetesen módosítható.

045

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe:

Német kezdő

Képzés oktatója:

Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Bemutkozás, német hangok és betűk, igeragozás, mondatszerkezet, névelők és többesszámok
2. Szobafoglalás egy hotelben, határozott és határozatlan névelők, igeragozás gyakorlása
3. Lakás / ház bérlete, felszólító mód, összetett szavak, az eddigi nyelvtanok gyakorlása
4. Saját lakás / ház bemutatása, birtokos névmások, egyenes és fordított szórend
5. Rendelés étteremben és kávézóban, kötőszavak
6. Napirend, elváló és nem elváló igék, kötőszavak fordított szórenddel
7. A félév összefoglalása, a tanult nyelvtanok és témák átisméltése és gyakorlása

Időpontok:

1. 2024. 10. 15. 8:30-10:00
2. 2024. 10. 29. 8:30-10:00
3. 2024. 11. 05. 8:30-10:00
4. 2024. 11. 12. 8:30-10:00
5. 2024. 11. 19. 8:30-10:00
6. 2024. 11. 26. 8:30-10:00
7. 2024. 12. 03. 8:30-10:00

Egyéb: Az órákat videókkal, képekkel, dalokkal és mesékkel színesítem az adott témának megfelelően

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe:

Német középfeladói

Képzés oktatója:

Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Bemutató, család, személyleírások; szituációs feladatok, felmerülő nyelvtan átisméltése
2. Napirend, házimunka; visszaható névmások és igék
3. Bevásárlás; birtokos szerkezet és zu+Inf
4. Lakás; előjárószavak és Perfekt
5. Eddigi témák és a hozzá tartozó szókincs és nyelvtan elmélyítése, gyakorlás
6. Időjárás; melléknévragozás
7. Ételek; az összes témakör gyakorlása, elmélyítése

Időpontok:

1. 2024. 10. 15. 10:15-11:45
2. 2024. 10. 29. 10:15-11:45
3. 2024. 11. 05. 10:15-11:45
4. 2024. 11. 12. 10:15-11:45
5. 2024. 11. 19. 10:15-11:45
6. 2024. 11. 26. 10:15-11:45
7. 2024. 12. 03. 10:15-11:45

Egyéb:

Célom, hogy különböző szituációs gyakorlatokon keresztül feldolgozzuk a témákat, fejlesszük a szókincset és néhány hozzá kapcsolódó nyelvtani szabályt. Amennyiben egyéb téma feldolgozására is van igény, a tematika ennek megfelelően természetesen módosítható.

047

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe:

Angol kezdő

Képzés oktatója:

Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Bemutkozás, to be ige, hangok és betűk megismerése, többesszámok
2. Bemutkozás folyamatos bővítése, számok, szakmák, határozott és határozatlan névelők
3. Ház, lakás bemutatása, előjárószavak
4. Saját ház/lakás bemutatása, színek
5. Család bemutatása. Kisállatok, házi kedvencek, egyszerű jelen
6. Óra, napok, hónapok és napirend megtanulása
7. A félév átisméltése, gyakorlás

Időpontok:

1. 2024. 10. 15. 12:15-13:45
2. 2024. 10. 29. 12:15-13:45
3. 2024. 11. 05. 12:15-13:45
4. 2024. 11. 12. 12:15-13:45
5. 2024. 11. 19. 12:15-13:45
6. 2024. 11. 26. 12:15-13:45
7. 2024. 12. 03. 12:15-13:45

Egyéb: Az órákat videókkal, képekkel, dalokkal és mesékkel színesítem az adott témának megfelelően

JELENLÉTI KURZUS

Tanfolyam címe:

Holland fények, gyarmati árnyak A németalföldi festészet és a birodalom építés aranykora

Képzés oktatója:

Dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. A "művészet geopolitikája": a környező világ tükröződése a festészetben
2. Németalföld, a XVII. század „nagyhatalma”
3. Az élet kerete: vidék és város
4. A holland otthon: ház és háztartás
5. Az élet rendje: születés, szerelem, halál
6. Újkori szórakozások
7. Tengeri hatalom, kereskedés és gyarmatosítás

Időpontok:

1. 2024. október 23. 12:15-13:45
2. 2024. október 31. 12:15-13:45
3. 2024. november 7. 12:15-13:45
4. 2024. november 14. 12:15-13:45
5. 2024. november 21. 12:15-13:45
6. 2024. november 28. 12:15-13:45
7. 2024. december 5. 12:15-13:45

Egyéb:

A kurzus során azt vizsgáljuk a holland művészet „aranykorának” nagy festményein keresztül, hogy ezek a remekművek egyben a környező világ, a korabeli holland társadalom és hatalom pontos lenyomatai is. Valójában tehát a festészetnek, a képzőművészetnek is megvan a maga „geopolitikája”.

Tanfolyam címe:

Válságok és választások: a geopolitika fordulópontjai az elemző – és a mesterséges intelligencia szemével

Képzés oktatója:

Dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. A „geopolitikai kockázat”: kockázatelemzés, jövő-forgatókönyvek, válságok
2. Ukrajna és a nukleáris eszkaláció fenyegetése
3. Amerika a polgárháború küszöbén
4. Közel-Kelet, mesterséges intelligencia-hadviselés, regionális nagyháború
5. Vörös-tenger, hutik és a világkereskedelem szorítópontja
6. Csendes-óceán: Kína új világa és a szomszéd államok
7. Versenyfutás a Holdon: kritikus nyersanyagok és a hatalom

Időpontok:

1. 2024. október 23. 14:00-15:30
2. 2024. október 31. 14:00-15:30
3. 2024. november 7. 14:00-15:30
4. 2024. november 14. 14:00-15:30
5. 2024. november 21. 14:00-15:30
6. 2024. november 28. 14:00-15:30
7. 2024. december 5. 14:00-15:30

Egyéb:

A téma ezúttal a „Világ kockázati térképe 2024-25-ben”. Megvizsgáljuk a „geopolitikai kockázat” fogalmát, mérését és elemzésének módjait. A forrongó világ néhány válsággócán és keresztül mutatjuk be azt, hogy ez a szemlélet hogyan segít megérteni a világ eseményeit. Ezúttal arra is kíváncsiak leszünk: hogyan lát, és hogyan oldana meg egy-egy súlyos világválságot az egyre nagyobb képességekkel rendelkező mesterséges intelligencia technológia?