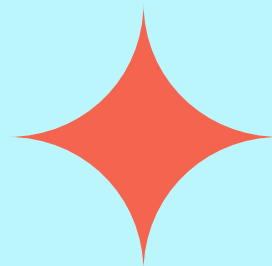


Mentális Állóképességi Konferencia 2026

Budapest | 2026. május 13-14

Ismerje meg előadónkat



Edit Kővári PhD

Pannon Egyetem

**„A mentális állóképesség
beépítése a felsőoktatásba: a
magabiztosság, reziliencia és
foglalkoztathatóság
fejlesztése egyetemi
hallgatóknál brit és magyar
esettanulmányokon keresztül”**



Az előadás bemutatja, hogyan lehet a mentális állóképességet hatékonyan integrálni a felsőoktatásba a hallgatók jóllétének, önismeretének és foglalkoztathatóságának erősítése érdekében.

Ez az esettanulmány a Pannon Egyetem Gazdaságtudományi Karán zajlott Veszprém-ben, Magyarországon. Húsz hallgató vett részt egy 14 hetes Mentális Állóképesség (MTQ) kurzuson. Tíz-en közülük a kurzus elején kitöltötték egy MTQ tesztet, majd egy tízhetes, speciális és személyre szabott fejlesztőprogramban vettek részt, és a kurzus végén megismételték az MTQ tesztet. A másik tíz hallgató kontrollcsoportot alkotott: ők nem töltötték ki az MTQ tesztet, de részt vettek ugyanabban a fejlesztőprogramban. A kurzus során minden hallgató reflektív naplót vezetett, és egyéni coaching üléseken vett részt. Az előadás bemutatja mind a kvantitatív elő- és utómérések eredményeit, mind a személyes fejlődést bemutató kvalitatív visszajelzéseket, átfogó képet adva mindkét esettanulmány hatásáról.

Az előadóról röviden

Egyetemi docens, kutató, tréner és coach, valamint a Pannon Egyetem Közgazdaságtudományi Kar Mentori Programjának alapítója. Munkája során magyarországi települések döntéshozóival, véleményformálóival és vállalkozóival dolgozik együtt az aktív üzleti és kulturális közösségek fejlesztésén, különösen a Balaton régióban. Számos Erasmus+ projektben vett részt szakértőként, főként a soft készségek és az üzleti kompetenciák fejlesztésére fókuszálva. Az elmúlt tíz évben három digitális és online tananyagot fejlesztett sportveteránok, középiskolai pedagógusok, felsőoktatási oktatók és egyetemi hallgatók számára az upskilling és reskilling témájában. 2024 óta MTQ-tréneri képesítéssel rendelkezik, emellett life és business coach, valamint képzett tréner. Fő kutatási, képzési és coaching területei az érzelmi intelligencia, a szemléletformálás, a kommunikációs készségek fejlesztése és a konfliktuskezelés.

