

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Trening asertywności	
P/P/JM/ST/B2/2.3.4.			Assertiveness training	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2021/2022		
Kierunek		PSYCHOLOGIA		
w zakresie		---		
Poziom studiów		Jednolite magisterskie		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		STACJONARNE		
Semestr / semestry		VIII		
Przynależność do grupy zajęć		B2 .Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	[h]	4 ECTS
		Ćwiczenia	[h]	
		Zajęcia warsztatowe	30 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		4 ECTS
	z uprawnieniami			0 ECTS
	z dyscypliną	Psychologia		4 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Wiedza z zakresu: psychologii społecznej psychologii osobowości emocji i motywacji, zaliczony trening interpersonalny, warsztat komunikacji interpersonalnej,		
Jednostka prowadząca		Wydział Filologiczno - Pedagogiczny		
Koordynator		Mgr Agnieszka Korcz		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		<a href="mailto:korcza@gmail.com">korcza@gmail.com</a> , tel.48603791570		

## EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Studenci zdobywają praktyczne umiejętności bycia asertywnym. Potrafią skutecznie udzielić wsparcia w zakresie psychoedukacji zachowań asertywnych. Rozwijają umiejętności asertywnej komunikacji poprzez zastosowanie: treningu grupowego (w tym scenek) i ćwiczeń grupowych.
Treści programowe:	<b>Zajęcia warsztatowe:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie w problematykę asertywności, cechy zachowań asertywnych. Terytorium psychologiczne.-2h</li> <li>2. Obrona swoich praw w sytuacjach osobistych: odmawianie i formułowanie pochwał i krytyki.- 4h</li> </ol>

	3. Obrona swoich praw w sytuacjach osobistych i społecznych.- 4h 4. Oceny i reakcja na krytykę – radzenie sobie z gniewem. – 6 h 5. Wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych.- 4h 6. Wyrażanie opinii i przekonań, stanowienie i obrona swoich praw. – 4h 8. Konsekwencje asertywności. 2h 7. Podsumowanie warsztatu – „czy potrafię być asertywny?”-4h
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Dyskusja, praktyczne i problemowe metody nauczania
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Uzyskanie pozytywnej oceny z przedmiotu jest jednoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczania oceny końcowej: Na ocenę końcową składa się: -wykonanie zadań (w ramach przygotowania do zajęć) i zaprezentowanie ich na zajęciach (60%), -aktywność na zajęciach (40%)- dokumentowana plusami: 3 plusy – 5,0; 2 plusy – 4,0; 1 plus – 3,0.

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna pojęcia asertywności oraz cechy zachowań asertywnych	K_W08 K_W09	Zajęcia warsztatowe	Zaliczenie na ocenę	Przygotowanie i przeprowadzenie ćwiczeń z obszaru radzenia sobie ze stresem, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
U1	potrafi skutecznie udzielić wsparcia w zakresie psychoedukacji zachowań asertywnych	K_U04	Zajęcia warsztatowe	Zaliczenie na ocenę	Przygotowanie i przeprowadzenie ćwiczeń z obszaru radzenia sobie ze stresem, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
U2	potrafi zdobywać i wykorzystać wiedzę z zakresu psychologii i dyscyplin pokrewnych w celu analizy przyczyn i przebiegu procesów psychicznych oraz zachowań człowieka, posługując się właściwymi źródłami informacji.	K_U01	Zajęcia warsztatowe	Zaliczenie na ocenę	Przygotowanie i przeprowadzenie ćwiczeń z obszaru radzenia sobie ze stresem, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
K1	jest przygotowany do prowadzenia działań psychologicznych w sposób odpowiedzialny oraz zgodnie z zasadami etyki zawodowej.	K_K05	Zajęcia warsztatowe	Zaliczenie na ocenę	Przygotowanie i przeprowadzenie ćwiczeń z obszaru radzenia sobie ze stresem, aktywność i zaangażowanie na zajęciach

Literatura i pomoce naukowe
Literatura podstawowa: Alberti R., Emmons M., <i>Asertywność. Sięgnij po to, czego chcesz nie raniąc innych</i> . Warszawa 2020 Król -Fijewska M, Król Fijewski P., <i>Asertywność menadżera</i> . Warszawa, 2013 Gillen T. (1998). <i>Asertywność</i> . Warszawa : PETIT Król - Fijewska M. (1993). <i>Trening asertywności</i> . Warszawa : PTP Oleś M. (1998). <i>Asertywność u dzieci</i> . Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL Towend A . (1996). <i>Jak doskonalić asertywność ? Praktyczny podręcznik dla menadżerów</i> . Poznań : Wyd . Zysk i S – ka Literatura uzupełniająca: Jankowska M., Wolfigiel B., (2015), <i>Automotywacja. Odkryj w sobie siłę do działania</i> , Warszawa, Wyd. Samosedno Krol A. (2011), <i>Pewność siebie</i> , Warszawa, Wyd. Samosedno Król - Fijewska M. <i>Stanowczo, łagodnie bez lęku</i> , audiobook, 2021

--

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	X	[h]
Udział w .... ćwiczeniach / ćwiczeniach laboratoryjnych	X	X	30[h]
Udział w konsultacjach	8[h]	X	X
Przygotowanie do wykładów/ćwiczeń/.... , Przygotowanie do ... zaliczenia / egzaminu	X	62[h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	8[h]/ 0,3 ECTS	62[h] /2,5 ECTS	30[h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	4ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi