

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Warsztat radzenia sobie ze stresem	
P/P/JM/ST/B2/2.3.2			Training: How to overcome stress	
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			ECTS
	z dyscypliną	Psychologia		4 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		-		
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 radzenia sobie ze stresem. Potrafią skutecznie udzielić wsparcia w zakresie rozładowania napięcia emocjonalnego.
Treści programowe:	<b>Ćwiczenia treningowe w grupie laboratoryjnej:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zasoby własne w pracy psychologa – identyfikacja i doskonalenie-2h</li> <li>2. Poznawczo-behawioralne techniki pracy nad racjonalnym/zdrowym myśleniem a radzenie sobie ze stresem.-2h</li> <li>3. Relaks jako źródło odprężenia i technika wspomagania zdrowia. Rola oddechu i relaksacji mięśniowej.-2h</li> <li>4. Trening Jacobsona.-2h</li> </ol>

	5. Trening autogeny Schultza. -2h 6. Twórcza wizualizacja jako sposób radzenia sobie ze stresem i możliwości jej wykorzystania w pracy z grupą. -2h 7. Mindfulness w pracy z osobami dorosłymi – praktyczne ćwiczenia-2h 8. Mindfulness w pracy z dziećmi i młodzieżą – praktyczne ćwiczenia-2h 9. Skuteczne metody radzenia sobie ze stresem – praktyczne ćwiczenia w oparciu o wybrane techniki relaksacyjne- 3h 10. Skuteczne metody radzenia sobie ze stresem – praktyczne ćwiczenia w oparciu o wybrane techniki oddechowe – 3h 11. Skuteczne metody radzenia sobie ze stresem – praktyczne ćwiczenia w oparciu o wybrane techniki poznawczo-behawioralne-2h 12. Skuteczne metody radzenia sobie ze stresem – praktyczne ćwiczenia w oparciu o wybrane techniki mindfulness-4h 12. Praktyczne ćwiczenia przeciwdziałające wypaleni zawodowemu-2 h
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Dyskusja, praktyczne i problemowe metody nauczania
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Uzyskanie pozytywnej oceny z przedmiotu jest jednoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczania oceny końcowej:</p> <p>Na ocenę końcową składa się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opracowanie zadań (w ramach przygotowania do zajęć) i zaprezentowanie ich na zajęciach (60%),</li> <li>- aktywność na zajęciach (40%)- dokumentowana plusami: 3 plusy – 5,0; 2 plusy – 4,0; 1 plus – 3,0.</li> </ul>

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 techniki radzenia sobie ze stresem	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	rozpoznaje swoje zasoby osobiste, styl radzenia sobie ze stresem	K_U01	Zajęcia warsztatowe	Zaliczenie na ocenę	Przygotowanie i przeprowadzenie ćwiczeń z obszaru radzenia sobie ze stresem, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
U2	potrafi zaplanować działania na rzecz redukcji stresu swojego i innych	K_U01 K_U04	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
<p>Literatura podstawowa:</p> <p>Heszen Irena (2016). Psychologia stresu Wydawnictwo Naukowe PWN</p> <p>Bill Roger (2014). Jak radzić sobie ze stresem, Wydawnictwo Naukowe PWN</p> <p>Popiel A, Zawadzki B,Pragłowska E, Habrat P, Gajda P, (2020) Skuteczne działanie w stresie GWP</p> <p>Williams M., Penman D., (2014) Mindfulness. Trening uważności, Warszawa, Wyd. Samosiedno</p>

Strelau J., Doliński D. (2008). Psychologia – podręcznik akademicki (rozdz. 19 pt. Zdrowie i stres). Gdańsk: Wyd. GWP.

Literatura uzupełniająca:

Grenberg M (2018) Mózg odporny na stres, Wyd. Rebis

Hawn G., Holden W. (2020) 10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem, Warszawa, Wyd. Laurum

Hanh T.N., (2020) Cud uważności, Warszawa, Wyd. Czarna Owca

Król - Fijewska M. *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*. Audiobook, 2021

Roman P.C., Albertson-Wren R.J., (2020) Minfulness dla dzieci-30 ciekawych ćwiczeń które poprawiają samopoczucie i pomagają zachować spokój i samokontrolę, Gliwice, Wyd. Sensus

Snel E. (2015) Uważność i spokój żabki, Warszawa, Wyd. Cojanato?

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 ... <i>wykładach</i>	X	X	[h]
Udział w .... <i>ćwiczeniach / ćwiczeniach laboratoryjnych</i>	X	X	30[h]
Udział w konsultacjach	8 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>wykładów/ćwiczeń/....</i> , Przygotowanie do ... <i>zaliczenia / egzaminu</i>	X	162[h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	8[h]/ 0,3 ECTS	62[h]/ 2,5 ECTS	30[h]/ 1,2ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	4 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi

--