

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Warsztat radzenia sobie ze stresem	
P/P/JM/ST/B2/2.3.3			Training: How to overcome stress	
Język wykładowy		angielski		
Rok akademicki		2022/2023		
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	Develops practical skills (practical profile)		4 ECTS
	z uprawnieniami			0 ECTS
	z dyscypliną	Psychology		4 ECTS
Forma nauczania		Traditional - classes organized at the University		
Wymagania wstępne		-		
Jednostka prowadząca		Faculty of Philology and Pedagogy		
Koordynator		mgr Agnieszka Korcz		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		korcza@gmail.com , tel. 48603791570		

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

Cel kształcenia:	Students acquire practical skills in coping with stress. They can effectively provide support in relieving emotional tension.
Treści programowe:	Training exercises in the laboratory group: <ol style="list-style-type: none"> 1. Own resources in the work of a psychologist - identification and improvement. 2. Cognitive-behavioral techniques of working on rational / healthy thinking and coping with stress. 3. Relaxation as a source of relaxation and a health support technique. 4. The role of breathing and muscle relaxation.

	5. Jacobson training. 6. Schultz autogenic training. 7. Creative visualization as a way of coping with stress and the possibility of using it in group work. 8. Mindfulness in work with adults - practical exercises. 9. Mindfulness in working with children and youth - practical exercises. 10. Effective methods of coping with stress - practical exercises based on selected relaxation techniques. 11. Effective methods of coping with stress - practical exercises based on selected breathing techniques. 12. Effective methods of coping with stress - practical exercises based on selected cognitive-behavioral techniques. 13. Effective methods of coping with stress - practical exercises based on selected mindfulness 14. Practical exercises to counteract burnout.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Discussion, practical and problematic teaching methods
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Obtaining a positive grade for a subject is tantamount to passing it and the student has obtained the number of ECTS points assigned to this subject. The method of calculating the final grade: The final grade consists of: developing tasks (in preparation for classes) and presenting them in class (70%), activity during classes (30%)

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	knows the techniques of coping with stress	K_W08 K_W09	Workshop classes	Graded credit	Preparing and conducting exercises in the area of coping with stress
U1	can identify personal resources in stress management	K_U01	Workshop classes	Graded credit	Preparing and conducting exercises in the area of coping with stress, activity
U2	is able to plan actions to reduce stress for himself and others	K_U01 K_U04	Workshop classes	Graded credit	Preparing and conducting exercises in the area of coping with stress, activity
K1	is prepared to work as psychologist responsibly and ethically	K_K05	Workshop classes	Graded credit	Preparing and conducting exercises in the area of coping with stress, activity

Literatura i pomoce naukowe
Basic literature: <ol style="list-style-type: none"> Heszen Irena (2016). Psychologia stresu Wydawnictwo Naukowe PWN Bill Roger (2014). Jak radzić sobie ze stresem, Wydawnictwo Naukowe PWN Popiel A, Zawadzki B, Pragłowska E, Habrat P, Gajda P, (2020) Skuteczne działanie w stresie GWP Williams M., Penman D., (2014) Mindfulness. Trening uważności, Warszawa, Wyd. Samosiedno Strelau J., Doliński D. (2008). Psychologia – podręcznik akademicki (rozdz. 19 pt. Zdrowie i stres). Gdańsk: Wyd. GWP. Supplementary literature: <ol style="list-style-type: none"> 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. <i>Stanowczo, łagodnie, bez lęku</i>. Audiobook, 2021 Roman P.C., Albertson-Wren R.J., (2020) Mindfulness 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	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	4 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi