Karta modułu/przedmiotu

Wypełnia Zespół Kierunku							
	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): **PRZEDMIOTY KIERUNKOWE**					Kod modułu: C	
	Nazwa przedmiotu: **PSYCHOLOGIA ROZWOJU OSOBISTEGO**					Kod przedmiotu: C/15	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: **INSTYTUT PEDAGOGICZNO-JĘZYKOWY**						
	Nazwa kierunku: **PSYCHOLOGIA**						
	Moduł: **psychologia wychowawczo-edukacyjna/ psychologia kliniczna i zdrowia**						
	Forma studiów: **STACJONARNE**		Profil kształcenia: **PRAKTYCZNY**			Poziom studiów: **JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE**	
	Rok / semestr**: I/1**		Status przedmiotu /modułu: **OBOWIĄZKOWY**			Język przedmiotu / modułu: **POLSKI**	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	inne (wpisać jakie)
	Wymiar zajęć (godz.)	**30**	**30**				

Koordynator przedmiotu / modułu*	dr Irena Sorokosz, prof. uczelni
Prowadzący zajęcia*	dr Irena Sorokosz, prof. uczelni, dr Ilona Bidzan-Bluma, dr hab. Łucja Bieleninik, mgr Natalia Gładka
Cel kształcenia przedmiotu / modułu	Celem jest rozszerzenie kompetencji w zakresie odkrywania wewnętrznych potencjałów w poznawaniu i zrozumieniu własnych wzorców funkcjonowania, umiejętności budowy relacji i komunikacji w grupie. Rozwijanie umiejętności praktycznej korekty zachowań oraz umacniania poczucia własnej wartości i pewności siebie.
Wymagania wstępne	

** Zmiany koordynatora przedmiotu oraz prowadzącego zajęcia dokonuje Dyrektor Instytutu po akceptacji Prorektora ds. Kształcenia. Nowy koordynator przedmiotu oraz prowadzący przedmiot potwierdza zapoznanie się z treściami zawartymi w karcie przedmiotu.*

EFEKTY UCZENIA SIĘ		
Nr efektu uczenia się/ grupy efektów	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
01	Student zna i rozumie w pogłębionym stopniu zagadnienia dotyczące obszaru rozwoju człowieka w cyklu życia obejmujące na poziomie rozszerzonym terminologię i teorię dotyczącą procesów i relacji istotnych z psychologicznego punktu widzenia i ich praktycznego zastosowania.	PS_W02 PS_W05 PS_W10
02	Student zna i rozumie w pogłębionym stopniu zagadnienia z zakresu różnych aspektów funkcjonowania psychicznego człowieka w sytuacjach społecznych i indywidualnych; zna i rozumie mechanizmy dysfunkcji społecznych, zorientowane na praktyczne zastosowanie.	PS_W07 PS_W08

03	Student potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę teoretyczną do interpretowania oraz wyjaśniania zjawisk i mechanizmów psychologicznych, psychospołecznych, psychopatologicznych oraz wzajemnych relacji w odniesieniu do grupy i jednostki; potrafi umiejętnie diagnozować i oceniać złożone sytuacje psychologiczne typowe dla działalności zawodowej.	PS_U02 PS_U04
04	Student potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę do zaprojektowania działania wspierającego rozwój jednostki w aspekcie jakości funkcjonowania oraz wdrożyć rozwiązania mające na celu wspieranie rozwoju jednostki lub/i grupy; potrafi przewidywać skutki planowanych działań; sprawnie i skutecznie porozumiewać się i współdziałać z innymi specjalistami w określonych obszarach zawodowych.	PS_U06 PS_U09 PS_U12
05	Jest gotowy do komunikacji i współpracy z otoczeniem oraz do aktywnego i wytrwałego podejmowania działań profesjonalnych związanych z problematyką psychologiczną.	PS_K03
06	Jest gotów do utożsamiania się z wartościami realizowanymi w obszarze rozwoju osobowego; jest gotów zaangażować się w projektowanie i realizowanie działań praktycznych w tym obszarze psychologii.	PS_K06

TREŚCI PROGRAMOWE
Wykład
Rozwój osobisty a rozwój osobowości. Formy i metody wspierania rozwoju osobistego. Rozwój własnych potencjałów: budowanie otwartości i zaufania. Treningi otwierające i stymulujące własny rozwój. Analiza indywidualnych potencjałów rozwojowych. Samoświadomość, samoakceptacja - analiza indywidualnych mechanizmów psychologicznych. Budowa dojrzałego, pozytywnego obrazu siebie. Asertywność w myśleniu o sobie i asertywność interpersonalna. Kompetencje społeczne, pokonywania barier interpersonalnych, budowa relacji w grupie. Rozwój osobisty a zmiana, czynniki wspierające i ograniczające proces zmiany. Umiejętność stawianie celów i ich realizacja oraz rozwiązywania problemów.
Ćwiczenia
Realizacja wybranych metod wspierania rozwoju osobistego w praktyce. Analiza indywidualnych potencjałów rozwojowych. Wewnętrzne schematy poznawcze a struktura przekonań, cele i wartości osobiste. Warsztaty zmiany nastawień emocjonalnych oraz funkcji wewnętrznych, czyli motywacji do zmiany przekonań. Trening asertywności. Typy postaw – asertywna, agresywna, bierna i manipulująca w aspekcie komunikacji interpersonalnej. podstawowe umiejętności asertywne. Przyjmowanie krytyki, przyjmowanie pochwał i komplementów, asertywne reakcje na krytykę i pochwałę. Rozwój kompetencji społecznych w zakresie komunikacji interpersonalnej. Rozwój umiejętności współdziałania w grupie. Trening pokonywania barier interpersonalnych. Budowa relacji w grupie. Umiejętność czytelnego komunikowania się i odbierania komunikatów. Rozwój współpracy i dialogu społecznego w zakresie wzajemnego wpływu i pomocy. Zmiana jako proces. Motywacja a zmiana. Zmiana w teorii Kurta Lewina. Rozwój twórczej aktywności człowieka. Trening elastycznego myślenia i działania. Realizacja wybranych elementów treningu w praktyce m.in.: abstrahowania, dedukcji, indukcji, transformowania, metaforyzowania. Twórcze rozwiązywanie problemów. Zarządzanie czasem a efektywność działania.
Laboratorium
Projekt
Seminarium
Inne

Literatura podstawowa*	Adamiec M., Kożusznik B., *Sztuka zarządzania sobą*, PWE, Warszawa 2001.

	Adler R. B., Rosenfeld L. B., Proctor II R.F., *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*. Rebis, Poznań 2006. Becker-Pestka D., Kołodziej J., Pujer K., *Rozwój osobisty i zawodowy. Wybrane problemy teorii i praktyki*, Exante, Wrocław 2017. Corey M.S., Corey G., *Grupy – metody grupowej pomocy psychologicznej.* Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002. Covey S.R., *7 nawyków skutecznego działania,* Medium, 1996. Król-Fijewska M., *Stanowczo, łagodnie, bez lęku.* WAB, Warszawa 2009. Leathers, D. G., *Komunikacja niewerbalna. Zasady i zastosowania.* PWN, Warszawa 2009. Nęcka E., *Trening twórczości.* GWP, Gdańsk 2008.
Literatura uzupełniająca*	Bennewicz M.. *Coaching czyli restauracja osobowości.* Wydawnictwo G+J Gruner + Jahr Polska, Warszawa 2008. Chełpa S., Witkowski T., *Psychologia konfliktu*. Wydawnictwo: Jacek Santorski Warszawa 2004. Forward S., Frazier D., *Szantaż emocjonalny .Jak się obronić przed manipulacją i wykorzystaniem*. Gdańsk. GWP 2000. Jedliński K., *Trening interpersonalny*, WAB, Warszawa 2008. McKay M., Davis M., Fanning P., *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. GWP, Gdańsk 2001.
Metody kształcenia stacjonarnego	Wykład konwersatoryjny w oparciu o metody audiowizualne, dyskusja, prezentacja. Metody aktywizujące, drama. Zadania praktyczne lub projektowe - opracowanie programu rozwoju.
Metody kształcenia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Metoda projektów z wykorzystaniem zdalnych technik audiowizualnych, praca na platformach edukacyjnych, np. MS Teams, Moodle

** Literatura może być zmieniona po akceptacji Dyrektora Instytutu*

Metody weryfikacji efektów uczenia się		Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Aktywny udział w zajęciach, wypowiedzi ustne, praca w grupie i indywidualna		01,02,03,04,05,06
Przygotowanie projektu, udział w dyskusji		01,02,03,04,05,06
Formy i warunki zaliczenia	Zaliczenie z oceną na podstawie wypowiedzi ustnych i przygotowanego projektu.	

NAKŁAD PRACY STUDENTA			
Rodzaj działań/zajęć	Liczba godzin		
	Ogółem	W tym zajęcia powiązane z praktycznym przygotowaniem zawodowym	W tym udział w zajęciach przeprowadzanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
Udział w wykładach	30	-	10
Samodzielne studiowanie	15	-	
Udział w ćwiczeniach audytoryjnych i laboratoryjnych, warsztatach, seminariach	30	20	
Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń	12	10	

Przygotowanie projektu / eseju / itp.	20	15	
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	10	5	
Udział w konsultacjach	3		
Inne			
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	125	50	10
Liczba punktów ECTS za przedmiot	**5**		
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	**2**		
Liczba punktów ECTS związana z kształceniem na odległość (kształcenie z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)[1]	**0,4**		
Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	**3**		

[1] W przypadku zajęć kształtujących umiejętności praktyczne metody i techniki kształcenia na odległość mogą być wykorzystywane pomocniczo