Karta modułu/przedmiotu

Wypełnia Zespół Kierunku							
	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): **MODUŁ WYBIERALNY - Z ZAKRESU PSYCHOLOGII WYCHOWAWCZO-EDUKACYJNEJ**						Kod modułu: D
	Nazwa przedmiotu: **WARSZTATY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**						Kod przedmiotu: D/48
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: **INSTYTUT PEDAGOGICZNO-JĘZYKOWY**						
	Nazwa kierunku: **PSYCHOLOGIA**						
	Moduł: **psychologia wychowawczo-edukacyjna**						
	Forma studiów: **STACJONARNE**		Profil kształcenia: **PRAKTYCZNY**				Poziom studiów: **jednolite studia magisterskie**
	Rok / semestr**: III/5**		Status przedmiotu /modułu: **OBOWIĄZKOWY**				Język przedmiotu / modułu: **POLSKI**
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	inne - **warsztaty**
	Wymiar zajęć (godz.)						**30**

Koordynator przedmiotu / modułu*	dr Agata Rudnik
Prowadzący zajęcia*	dr Agata Rudnik, dr Irena Sorokosz prof. uczelni, dr Magdalena Gliniecka-Rękawik
Cel kształcenia przedmiotu / modułu	Rozwinięcie umiejętności radzenia sobie ze stresem w życiu osobistym, pracy zawodowej oraz rozwinięcie umiejętności pracy z uczniem/klientem/pacjentem mającej na celu obniżenie stresu związanego z sytuacją kryzysową, chorobą, niepełnosprawnością i leczeniem.
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 zdrowia i choroby, harmonii i dysharmonii, w tym pojęcie stresu, wybranych koncepcji, wpływu na zdrowie oraz zachowanie człowieka; zna i rozumie w pogłębionym stopniu zagadnienia dotyczące procesów radzenia sobie ze stresem; zna i rozumie specyfikę procesu grupowego.	PS_W02 PS_W04 PS_W07
02	Student potrafi wykorzystywać wiedzę teoretyczną w celu diagnozowania i projektowania działań zorientowanych na rozpoznawanie objawów stresu we własnym organizmie, sytuacji stresowych we własnym życiu oraz potrafi pracować nad pogłębieniem swoich kompetencji radzenia sobie ze stresem.	PS_U01 PS_U04 PS_U06
03	Student potrafi udzielać pomocy psychologicznej osobom znajdującym się w sytuacjach problemowych; potrafi rozróżniać konstruktywne od destrukcyjnych, komunikacyjne działania nawykowe wpływające na jakość relacji interpersonalnych; współpracować z grupą i podejmować odpowiednie działania w celu rozwiązywania konfliktów w grupie.	PS_U11 PS_U16
04	Student jest gotów do dalszego doskonalenia i poszerzania swoich umiejętności radzenia sobie ze stresem, także w sytuacjach społecznych; jest gotów identyfikować swoje mocne i słabe strony dostrzegając potrzebę ciągłego rozwoju zawodowego i osobistego.	PS_K01

05	Student jest gotów do podejmowania dialogu, budowania klimatu poczucia bezpieczeństwa w relacji z innymi uczestnikami instytucji, organizacji i grup realizujących działania psychologiczne z uwzględnieniem adekwatnego do sytuacji poziomu otwartości i zaufania.	PS_K04

TREŚCI PROGRAMOWE
Wykład
Ćwiczenia
Laboratorium
Projekt
Seminarium
Inne WARSZTATY
1. Co to jest stres; 2. Aktualne koncepcje stresu - zrozumienie, jak działa stres pozwoli lepiej sobie z nim radzić; 3. Korzyści z sytuacji stresowej; 4. Umiejętności rozpoznawania pierwszych i kolejnych sygnałów stresu oraz stresorów zawodowych i prywatnych; 5. Style radzenia sobie ze stresem - diagnoza i autodiagnoza; 6. Sposoby przeciwdziałania stresowi: ćwiczenia relaksacyjne, restrukturyzacja poznawcza, poszukiwanie wsparcia, komunikacja terapeutyczna; 7. Wykorzystanie metody EEG biofeedback w osiąganiu równowagi emocjonalnej; 8. Aktywizowanie adekwatnych do sytuacji stylów i strategii radzenia sobie ze stresem 9. Poszukiwanie równowagi w życiu przy zastosowaniu narzędzi radzenia sobie ze stresem 10. Rola aktywności fizycznej w radzeniu sobie ze stresem.

Literatura podstawowa*	Heszen I. (2013). *Psychologia stresu.* Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN. Sapolsky, RM. (2017). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu.* Wydawnictwo Naukowe PWN. Niepublikowane materiały autorskie osób prowadzących zajęcia
Literatura uzupełniająca*	Berndt Ch. (2015.) *Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Johnson D. (1985). *Umiejętności interpersonalne i samorealizacja*. Warszawa, PTP, Studium pomocy Psychologicznej. Majewska – Gałęziak A. (1998) (red.), *Metoda warsztatowa w kształceniu umiejętności interpersonalnych*. Katowice, Wyd. Naukowe Śląsk. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie.* Warszawa: Difin Terelak J.F. (2008). *Człowiek i stres*. Warszawa: Branta Rees S., Graham R.S. (2002). *Bądź sobą. Trening asertywności*, Książka i wiedza, Warszawa.
Metody kształcenia stacjonarnego	Mini - wykłady informacyjne i problemowe Zajęcia warsztatowe Aktywna prezentacja Dyskusja Gry symulacyjne Praca w grupach (problemowa, posterowa, analiza zdarzeń krytycznych/przypadków)
Metody kształcenia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	

** Literatura może być zmieniona po akceptacji Dyrektora Instytutu*

Metody weryfikacji efektów uczenia się		Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Gry symulacyjne, dyskusja		01, 02,03,04
analiza zdarzeń krytycznych/przypadków		01, 02, 03, 04, 05, 06
Zajęcia warsztatowe		02, 03,04,05
Formy i warunki zaliczenia	Zaliczenie z oceną Warunki zaliczenia: aktywny udział w zajęciach,	

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	-		
Samodzielne studiowanie	-		
Udział w ćwiczeniach audytoryjnych i laboratoryjnych, warsztatach, seminariach	30	20	
Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń	15	10	
Przygotowanie projektu / eseju / itp.	25	25	
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	5		
Udział w konsultacjach			
Inne			
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	75	55	
Liczba punktów ECTS za przedmiot	**3**		
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	**2,2**		
Liczba punktów ECTS związana z kształceniem na odległość (kształcenie z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)[1]	**0**		
Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	**2,2**		

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