

**OPIS PRZEDMIOTU**

<b>Przedmioty: TRENING RADZENIA SOBIE ZE STRESEM</b>					
<b>Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:</b> Instytut Pedagogiki, Zakład Psychologii					
<b>kierunek</b>	<b>specjalność</b>	<b>specjalizacja</b>	<b>semestr/y</b>	<b>poziom kształcenia/forma kształcenia</b>	<b>forma studiów</b>
Informatyka	Programowanie		6	SPS	stacjonarne (niestacjonarne)
<b>Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących):</b> dr Maria Aleksandrovich					
<b>Formy zajęć</b>			<b>Liczba godzin</b>		<b>Liczba punktów ECTS</b>
			<b>N (nauczyciel)</b>	<b>S (student)</b>	
<b>Ćwiczenia warsztatowe</b>			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1</b>
• Zajęcia wprowadzające			2		
• Ćwiczenia warsztatowe			11		
• Zajęcia podsumowujące			2		
• Studiowanie literatury			-	10	
• Przygotowanie pracy zaliczeniowej (P <sub>1</sub> )			-	5	
<b>Metody dydaktyczne:</b> praca w grupach / ćwiczenia warsztatowe / dyskusja					
<b>Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi:</b> Wiedza z dziedziny psychologii ogólnej.					
<b>Cele przedmiotu:</b> Przekazywanie studentom wiedzy i praktycznych umiejętności na temat współczesnych ujęć stresu w zakresie (przyczyn, objawów oraz mechanizmów „radzenia sobie”); poznanie wybranych technik radzenia sobie ze stresem, odwołujących się do salutogenetycznego modelu zdrowia oraz poznawanie możliwości ich wykorzystania w animacji czasu wolnego i rekreacji ruchowej; zachęcanie do autorefleksji na temat dostępnych zasobów odpornościowych oraz związku między wspieraniem własnego zdrowia a wspieraniem zdrowia klienta.					
<b>Treści programowe:</b> <u>Problematyka ćwiczeń warsztatowych:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stres a zdrowie - współczesne ujęcia stresu</li> <li>• Umiejętności radzenia „radzenie sobie” ze stresem i ich znaczenie dla wspomagania zdrowia</li> <li>• Techniki radzenia sobie ze stresem jako zasób własny specjalisty oraz możliwości ich zastosowania w praktyce pedagogicznej</li> <li>• Wskazania i przeciwwskazania.</li> <li>• Dylematy, kontrowersje i przeciwwskazania.</li> </ul>					
<b>Efekty uczenia się</b>			<b>Sposób zaliczenia oraz formy i podstawowe kryteria oceny/wymagania egzaminacyjne</b>		
<b>Wiedza</b>			<b>A. Sposób zaliczenia:</b> zaliczenie z oceną		
W_01 Student ma podstawową wiedzę o rodzajach więzi społecznych i o rządzących nimi prawidłowościach, istotnych z punktu widzenia procesów komunikacyjnych.			<b>B. Sposób weryfikacji i oceny efektów</b> <u>Ćwiczenia warsztatowe:</u> (W_01), (U_01), (K_01) – autoprezentacja		
<b>Umiejętności</b>			<b>5,0</b> – znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne; nie mniej niż 95% <b>4,5</b> – bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne; nie mniej niż 85% <b>4,0</b> – dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne; nie mniej niż 70% <b>3,5</b> – zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami; nie mniej niż 60 % <b>3,0</b> – zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami; nie mniej niż 50% <b>2,0</b> – niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;		
U_01 Student posiada umiejętności w zakresie komunikacji interpersonalnej, potrafi używać języka specjalistycznego i porozumiewać się w sposób precyzyjny i spójny przy użyciu różnych kanałów i technik komunikacyjnych ze specjalistami i z odbiorcami spoza grona specjalistów.					

<p><b>Kompetencje społeczne</b></p> <p>K_01 Student jest wrażliwy na problemy komunikacyjne, gotowy do komunikowania się i współpracy z otoczeniem, w tym z osobami nie będącymi specjalistami w danej dziedzinie oraz do aktywnego uczestnictwa w grupach i organizacjach realizujących działania prozdrowotne.</p>	<p>mniej niż 49%</p> <p><u>Ćwiczenia warsztatowe</u>: Ocena jest średnią ważoną wyliczaną w oparciu o składniki podane w tabeli nr 1</p> <p>Tabela nr 1.</p> <table border="1" data-bbox="654 257 1161 521"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Skala ocen dla ćwiczeń</th> <th rowspan="2">Kod</th> <th>Suma</th> </tr> <tr> <th>Ocena końcowa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Autoprezentacja (P<sub>1</sub>)</td> <td>P<sub>1</sub></td> <td>100% oceny z ćwiczeń  100% oceny z przedmiotu</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Końcowa ocena z przedmiotu</b> jest wyliczana w oparciu o średnie ważone, dla których wagami są przypisane im liczby punktów ECTS wyliczana według wzoru:</p> $O_k = (P_{\dot{c}w} \times O_{\dot{c}w}) / \Sigma P$ <p>P<sub>cw</sub> – punkty ECTS ćwiczeń za semestr O<sub>cw</sub> – ocena ćwiczeń O<sub>k</sub> – ocena końcowa ΣP – suma punktów ECTS za semestr</p> <p><b>Ocena negatywna z jakiegokolwiek formy zajęć nie może być podstawą do wystawienia pozytywnej oceny końcowej.</b></p> <p><b>Wyliczanie oceny końcowej dla przedmiotu:</b> Ostateczną ocenę ustala się wg zasady: 0,00 – 2,99 → niedostateczny (2,0) 3,00 – 3,24 → dostateczny (3,0) 3,25 – 3,74 → dostateczny plus (3,5) 3,75 – 4,24 → dobry (4,0) 4,25 – 4,75 → dobry plus (4,5) 4,75 – 5,00 → bardzo dobry (5,0)</p>	Skala ocen dla ćwiczeń	Kod	Suma	Ocena końcowa	Autoprezentacja (P <sub>1</sub> )	P <sub>1</sub>	100% oceny z ćwiczeń  100% oceny z przedmiotu					
Skala ocen dla ćwiczeń	Kod			Suma									
		Ocena końcowa											
Autoprezentacja (P <sub>1</sub> )	P <sub>1</sub>	100% oceny z ćwiczeń  100% oceny z przedmiotu											
<p><b>Matryca efektów kształcenia dla przedmiotu: PRZEDMIOTY Z BLOKU HUMANISYCZNO-SPOŁECZNEGO REALIZUJĄ EFEKTY K1_K02-K1_K06 ORAZ K1-K08 DLA PROGRAMU KIERUNKU INFORMATYKA</b></p>													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Numer (symbol) efektu kształcenia</th> <th>Odniesienie do efektów kształcenia dla programu</th> <th>Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia PRK dla obszaru / obszarów</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>W_01</td> <td></td> <td>P6S_WK (MZKF), P6S_WK (P)</td> </tr> <tr> <td>U_01</td> <td></td> <td>P6S_UW (MZKF), P6S_UO (MZKF), P6S_UK (MZKF), P6S_UW (P), P6S_UK (P)</td> </tr> <tr> <td>K_01</td> <td></td> <td>P6S_KK (MZKF), P6S_KR (MZKF), P6S_KO (MZKF), P6S_KK (P), P6S_KO (P), P6S_KR (P)</td> </tr> </tbody> </table>	Numer (symbol) efektu kształcenia	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia PRK dla obszaru / obszarów	W_01		P6S_WK (MZKF), P6S_WK (P)	U_01		P6S_UW (MZKF), P6S_UO (MZKF), P6S_UK (MZKF), P6S_UW (P), P6S_UK (P)	K_01		P6S_KK (MZKF), P6S_KR (MZKF), P6S_KO (MZKF), P6S_KK (P), P6S_KO (P), P6S_KR (P)	
Numer (symbol) efektu kształcenia	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia PRK dla obszaru / obszarów											
W_01		P6S_WK (MZKF), P6S_WK (P)											
U_01		P6S_UW (MZKF), P6S_UO (MZKF), P6S_UK (MZKF), P6S_UW (P), P6S_UK (P)											
K_01		P6S_KK (MZKF), P6S_KR (MZKF), P6S_KO (MZKF), P6S_KK (P), P6S_KO (P), P6S_KR (P)											
<p><b>Wykaz literatury</b></p> <p><b>A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć (zdania egzaminu):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Everly, G.S., Jr, Rosenfeld, R. (1994). Stres, przyczyny, terapia i autoterapia. Warszawa: PWN</li> <li>• Łosiak W. (2008). Psychologia stresu. Warszawa :Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.</li> <li>• Szwartzer, R.; Taubert, S. (1999). Radzenie sobie ze stresem. Wymiary i procesy. W: Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna., Rocznik VI, nr 17, s. 72-92</li> </ul> <p><b>B. Literatura uzupełniająca</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cross- Mueller, C. (2011). Głowa do góry! Krótki podręcznik przetrwania. Poznań: Rodzina Media</li> <li>• Lowen, A.; Lowen, L. (2011). Droga do zdrowia i witalności. Podręcznik ćwiczeń bioenergetycznych. Koszalin</li> <li>• Maultsby, M. (1992). Racjonalna Terapia Zachowania. Poznań: Alterna</li> <li>• Salomon, G. (1990). Emocje odporność i choroba. W: Nowiny Psychologiczne, 1-2 (s. 117 – 126)</li> <li>• Salomon, G. (1990). Emocje odporność i choroba. W: Nowiny Psychologiczne, 1-2 (s. 117 – 126)</li> </ul>													
<p><b>Kontakt:</b> dr Maria Aleksandrovich, e-mail: maria.aleksandrovich@apsl.edu.pl</p>													