

# POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Inżynierii i Technologii Chemicznej

Kierunek studiów: Technologia Chemiczna

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: stacjonarne

Kod kierunku: T

Stopień studiów: I

Specjalności: Analityka Przemysłowa i Środowiskowa, Lekka Technologia Organiczna, Technologia Polimerów, Technologie Środowiska i Gospodarka Odpadami

### 1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

NAZWA PRZEDMIOTU	ST-1_06m - Trening relaksacji - radzenie sobie ze stresem
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	
KOD PRZEDMIOTU	WITCh TCH oIS A1 15/16
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
SEMESTRY	2

### 2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁADY	ĆWICZENIA	LABORATORIUM	LABORATORIUM KOMPUTERO- WE	PROJEKT	SEMINARIUM
2	0	15	0	0	0	0

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Przekazanie podstaw wiedzy na temat pojęcia stres, rozpoznawanie somatycznych, emocjonalnych intelektualnych objawów stresu, wprowadzenie w tematykę radzenia sobie ze stresem.

**Cel 2** Rozumienie pojęcia techniki relaksacyjnej. Wykształcenie praktycznych umiejętności osiągania stanów odprężenia, relaksacji na poziomie ciała fizycznego i umysłu. Myślenie pozytywne

## 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

1 brak wymagań

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1 Wiedza** Student w wyniku kształcenia posiada wiedzę w zakresie rodzajów stresorów i zna ich znaczenie dla fizycznego i psychicznego funkcjonowania człowieka

**EK2 Umiejętności** Student potrafi określić negatywny wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka (poziom psychiki i ciała).

**EK3 Kompetencje społeczne** Student stosuje techniki relaksacyjne oraz techniki kontroli umysłu.

**EK4 Kompetencje społeczne** Student wykorzystuje wiedzę o stresie do pracy własnej i z innymi.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Szeroka analiza pojęcia stresu. Analiza stresorów, przejawy stresu na poziomie ciała i sposobu myślenia	3
C2	Następstwa stresu i możliwości radzenia sobie z nim poprzez różne metody, psychika w walce ze stresem. Wprowadzenie w tematykę techniki relaksacyjnych	3
C3	Podstawowe metody relaksacyjne oparte na wyobrazeniach i pozytywnym myśleniu np. wizualizacje, afirmacje. Uczenie się jak należy formułować afirmacje i jak tworzyć wizualizacje	3
C4	Zapoznanie się z techniką relaksacyjną-trening autogenny Schulza. Ćwiczenie praktycznych umiejętności z wykorzystaniem tego rodzaju treningu	3
C5	Zapoznanie się z techniką relaksacyjną trening progresywny Jacobsona Ćwiczenie praktycznych umiejętności z wykorzystaniem tego rodzaju treningu	3

## 7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1 Praca w grupach

N2 Wykłady

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	15
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
<b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>30</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1.00

## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

F1 Ćwiczenie praktyczne

F2 Projekt zespołowy

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1 Egzamin praktyczny

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 2.0	Student w wyniku kształcenia nie potrafi identyfikować żadnego rodzaju stresorów.
NA OCENĘ 3.0	Student w wyniku kształcenia potrafi identyfikować tylko 1 rodzaje stresorów o charakterze fizycznym
NA OCENĘ 3.5	Student w wyniku kształcenia potrafi identyfikować tylko 2 rodzaje stresorów o charakterze fizycznym i 1 o charakterze społecznym.
NA OCENĘ 4.0	Student w wyniku kształcenia potrafi identyfikować 3 rodzaj stresorów o charakterze fizycznym i 3 o charakterze społecznym.

NA OCENĘ 4.5	Student w wyniku kształcenia potrafi identyfikować 4 rodzai stresorów o charakterze fizycznym i 4 o charakterze społecznym.
NA OCENĘ 5.0	Student w wyniku kształcenia potrafi identyfikować 5 rodzajów stresorów o charakterze fizycznym i 5 o charakterze społecznym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 2.0	Student nie potrafi określić wpływu stresu na funkcjonowanie człowieka ani na poziomie psychiki ani na poziomie ciała.
NA OCENĘ 3.0	Student potrafi określić wpływ stresu na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie podstawowym.
NA OCENĘ 3.5	Student potrafi określić wpływ stresu na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie średnim.
NA OCENĘ 4.0	Student potrafi określić wpływ stresu na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie średnim, oraz wykazuje rozumienie pojęć związanych z tą problematyką. Przedstawia 1 sposób radzenia sobie ze stresem.
NA OCENĘ 4.5	Student potrafi określić wpływ stresu na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie dobrym, wykazuje rozumienie pojęć związanych z tą problematyką, przedstawia 2 sposoby radzenia sobie ze stresem.
NA OCENĘ 5.0	Student potrafi określić wpływ stresu na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie bardzo dobrym, wykazuje rozumienie pojęć związanych z tą problematyką, przedstawia 3 sposoby radzenia sobie ze stresem.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 2.0	Student nie zna żadnych technik relaksacyjnych ani techniki kontroli umysłu.
NA OCENĘ 3.0	Student zna 1 technikę relaksacyjną.
NA OCENĘ 3.5	Student zna 1 technikę relaksacyjną i 1 technikę kontroli umysłu.
NA OCENĘ 4.0	Student zna 2 techniki relaksacyjne i 1 technikę kontroli umysłu.
NA OCENĘ 4.5	Student zna 2 techniki relaksacyjne i 2 techniki kontroli umysłu i umie je wykorzystywać w pracy własnej.
NA OCENĘ 5.0	Student zna 2 techniki relaksacyjne i 2 techniki kontroli umysłu i umie je wykorzystywać w pracy własnej. Przedstawia własną metodę pracy ze stresem.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 2.0	Student nie umie wykorzystać praktycznie wiedzy o stresie do pracy własnej i z innymi.
NA OCENĘ 3.0	Student przedstawia technikę wizualizacji i 2 afirmacje.
NA OCENĘ 3.5	Student potrafi poprowadzić 15 min trening automasażu.

NA OCENĘ 4.0	Student potrafi poprowadzić 15 minutowy trening automasażu oraz zna i potrafi zastosować techniki kontroli ekspresji emocji.
NA OCENĘ 4.5	Student potrafi poprowadzić 15 minutowy trening automasażu oraz zna i potrafi zastosować techniki kontroli ekspresji emocji. Przedstawia 1 technikę wizualizacji.
NA OCENĘ 5.0	Student potrafi poprowadzić 15 minutowy trening automasażu, lub poprowadzi trening autogenny Shulza oraz zna i potrafi zastosować techniki kontroli ekspresji emocji. Przedstawia technikę wizualizacji i 2 afirmacje.

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKT KSZTAŁCENIA	ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO SZCZEGÓŁOWYCH EFEKTÓW ZDEFINIOWANYCH DLA PROGRAMU	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1		Cel 1	C1 C2	N1 N2	F1 F2
EK2		Cel 1	C2 C3	N1 N2	F1 F2
EK3		Cel 2	C3 C4	N1 N2	F1 F2 P1
EK4		Cel 2	C2 C4 C5	N1 N2	F1 F2 P1

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA

- [1 ] **CH.A.Padesky, D.Greenberger** — *Umysł ponad nastrojem-zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Kraków, 2004, UJ
- [2 ] **S. Siek** — *Walka ze stresem.*, Warszawa, 1980, PWN

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- [1 ] **B. Kaja**, — *Zarys terapii dziecka*, Bydgoszcz, 2001, Wyd .Akademii Bydgoskiej

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Agnieszka Szewczyk-Zakrzewska (kontakt: [aszewczyk-zakrzewska@pk.edu.pl](mailto:aszewczyk-zakrzewska@pk.edu.pl))



## OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

1 dr Agnieszka Szewczyk-Zakrzewska (kontakt: azaks1@wp.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

(miejsowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....