

# POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2022/2023

Wydział Mechaniczny

Kierunek studiów: Pojazdy Samochodowe

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: niestacjonarne

Kod kierunku: S

Stopień studiów: I

Specjalności: Budowa i badania pojazdów samochodowych, Diagnostyka i eksploatacja pojazdów samochodowych

### 1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

NAZWA PRZEDMIOTU	Trening relaksacji - radzenie sobie ze stresem
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	
KOD PRZEDMIOTU	WM POJSAM oIN A1 22/23
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	0.00
SEMESTRY	1

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

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	LABORATORIUM	LABORATORIUM KOMPUTERO- WE	PROJEKT	SEMINARIUM
1	0	18	0	0	0	0

### 3 CELE PRZEDMIOTU

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

**Cel 2** Zapoznanie z technikami radzenia sobie ze stresem. Wykształcenie praktycznych umiejętności osiągania stanów odprężenia i relaksacji na poziomie ciała i umysłu. Wyobrażenia umysłowe jako formy psychoterapeutyczne w radzeniu sobie ze stanami napięcia. Rola myślenia pozytywnego.

Kod archiwizacji:

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

1 brak wymagań

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1 Kompetencje społeczne** Student w wyniku kształcenia rozumie potrzebę dbania o swoją kondycję fizyczną i psychiczną. Umiejętnie analizuje wpływ stresu na efektywność pracy i jakość życia.

**EK2 Kompetencje społeczne** Student opisuje i definiuje wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka (poziom psychiki i ciała). Identyfikuje źródła i typy stresorów.

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

**EK4 Kompetencje społeczne** Student wykorzystuje wiedzę o stresie sposobach radzenia sobie ze stresem 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. Następstwa stresu i możliwości radzenia sobie z nim poprzez różne metody, psychika w walce ze stresem.	6
C2	Wprowadzenie w tematykę technik relaksacyjnych. Podstawowe metody relaksacyjne oparte na wyobrażeniach i pozytywnym myśleniu np. wizualizacje, afirmacje. Uczenie się jak należy formułować afirmacje i jak tworzyć wizualizację.	6
C3	Zapoznanie się z techniką relaksacyjną-trening autogenny Schulza. Ćwiczenie praktycznych umiejętności z wykorzystaniem tego rodzaju treningu. Zapoznanie się progresywną relaksacją wg Jacobsona.	6

## 7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1 Praca w grupach

N2 Wykłady

N3 Ćwiczenia projektowe

N4 Ćwiczenia praktyczne

## 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	18
Konsultacje przedmiotowe	18
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>36</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	0.00

## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

F1 Zaliczenie ćwiczeń praktycznych

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1 Projekt treningu relaksacji w dni robocze i wolne od pracy.

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3.0	50% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 3.5	60% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.0	70% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	80% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 5.0	90% z: Student prezentuje 10 argumentów świadczących za rolę dbania o kondycję psycho-fizyczną człowieka. Uzasadnia swoje poglądy przykładami z życia i wynikami badań. Student w wyniku kształcenia identyfikuje 5 rodzajów stresorów o charakterze fizycznym i 5 o charakterze społecznym.

EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3.0	50% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 3.5	60% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.0	70% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	80% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 5.0	90% z: Student argumentuje wpływ stresu na funkcjonowanie psychiki oraz ciała identyfikuje 10 zmian w tych obszarach. Wybiera 10 najważniejszych stresorów. Opisuje zjawiska i pojęcia związane z problematyką stresu. Rozróżnia 5 sposobów radzenia sobie ze stresem.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3.0	50% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 3.5	60% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.0	70% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	80% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 5.0	90% z: Student rozróżnia 2 techniki relaksacyjne i 4 techniki kontroli umysłu, wykorzystuje je w pracy z sytuacją stresującą. Przygotowuje własne metody pracy ze stresem.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3.0	50% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 3.5	60% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.0	70% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	80% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 5.0	90%z: Student wykonuje 15 minutowy trening automasażu lub praktykuje trening autogenny Schulza . Student stosuje techniki kontroli ekspresji własnych emocji. Prezentuje 1 technikę wizualizacji i 2 przykłady afirmacji.

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKT KSZTAŁCENIA	ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO SZCZEGÓŁOWYCH EFEKTÓW ZDEFINIOWANYCH DLA PROGRAMU	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	S1_K03	Cel 1 Cel 2	C1 C2 C3	N1 N2 N3 N4	F1 P1
EK2	S1_K03	Cel 1 Cel 2	C1 C2 C3	N1 N2 N3 N4	F1 P1
EK3	S1_K03	Cel 1 Cel 2	C1 C2 C3	N1 N2 N3 N4	F1 P1
EK4	S1_K03	Cel 1 Cel 2	C1 C2 C3	N1 N2 N3 N4	F1 P1

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA

- [1 ] Padesky Ch. A., Greenberger D. — *Umysł ponad nastrojem-zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Kraków, 2004, UJ
- [2 ] Kulmatycki L. — *Lekcje relaksacji*, Wrocław, 2002, AWF Wrocław
- [4 ] Albisetti V. — *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*, Kielce, 2005, Jedność
- [5 ] Geisselhart R., Hofmann-Burkart Ch. — *Stresologia. Najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem*, 2009, Flashbook.pl

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

- 1 dr Agnieszka Szewczyk-Zakrzewska (kontakt: [agnieszka.szewczyk-zakrzewska@pk.edu.pl](mailto:agnieszka.szewczyk-zakrzewska@pk.edu.pl))
- 2 mgr Mikołaj Bohm (kontakt: [mikolaj.bohm@pk.edu.pl](mailto:mikolaj.bohm@pk.edu.pl))
- 3 mgr Agnieszka Kopyść (kontakt: [agnieszka.kopysc@pk.edu.pl](mailto:agnieszka.kopysc@pk.edu.pl))

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejsowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)



**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....  
.....  
.....