Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki

Karta przedmiotu

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Inżynierii i Technologii Chemicznej

Kierunek studiów: Biotechnologia | Profil: Ogólnoakademicki

Forma sudiów: stacjonarne | Kod kierunku: B

Stopień studiów: I

Specjalności: Biotechnologia Przemysłowa i w Ochronie Środowiska

1 Informacje o przedmiocie

Nazwa przedmiotu	SB-1_06m Trening relaksacji - radzenie sobie ze stresem
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	
Kod przedmiotu	WITCh B oIS A1 14/15
Kategoria przedmiotu	Przedmioty ogólne
Liczba punktów ECTS	1.00
Semestry	2

2 Rodzaj zajęć, liczba godzin w planie studiów

Semestr	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratorium	Laboratorium komputerowe	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 relaksacyjne. 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 wiedze o stresie do pracy własnej i z innymi.

6 Treści programowe

Ćwiczenia		
Lp	Tematyka zajęć Opis szczegółowy bloków tematycznych	Liczba godzin
C1	Szeroka analiza pojecia stresu. Analiza stresorów, przejawy stresu na poziomie ciała i sposobu myslenia	3
C2	Nastepstwa stresu i mozliwosci radzenia sobie z nim poprzez rózne metody, psychika w walce ze stresem.Wprowadzenie w tematyke techniki relaksacyjnych	3
C3	Podstawowe metody relaksacyjne oparte na wyobrazeniach i pozytywnym mysleniu np. wizualizacje, afirmacje.Uczenie sie jak nalezy formułowac afirmacje i jak tworzyc wizualizacje	3
C4	Zapoznanie sie z technika relaksacyjna-trening autogenny Schulza. Cwiczenie praktycznych umiejetnosci z wykorzystaniem tego rodzaju treningu	3
C5	Zapoznanie sie z technika relaksacyjna trening progresywny Jacobsona Cwiczenie praktycznych umiejetnosci 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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	15
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	**30**
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 rodzai 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 rodzai stresorów o charakterze fizycznym i 5 o charakterze społecznym.
Efekt kształcenia 2	
Na ocenę 2.0	Student nie potrafi określić wpływ 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, Wykazuję 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, Wykazuję rozumienie pojęć związanych z tą problematyką, przedstawia 3 sposoby radzenia sobie ze stresem.
Efekt kształcenia 3	
Na ocenę 2.0	Student nie zna żadnych techniki relaksacyjnych ani techniki kontroli umysłu.
Na ocenę 3.0	Student zna 1 techniki 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 afirmację.
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 afirmację.

10 Macierz realizacji przedmiotu

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do szczegółowych efektów zdefiniowanych dla programu	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K1_W16	Cel 1	C1	N1 N2	F1 F2
EK2	K1_U05	Cel 1	C1 C2	N1 N2	F1 F2
EK3	K1_K01	Cel 2	C3	N1 N2	F1 F2 P1
EK4	K1_K03	Cel 2	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`)

Osoby prowadzące przedmiot

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

13 Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (dziekan)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

. . . . . .