

POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2012/2013

Centrum Pedagogiki i Psychologii

Kierunek studiów: Automatyka i Robotyka; Energetyka; Inżynieria Bezpieczeństwa; Mechanika i Budowa Maszyn;
Transport; Zarządzanie i Inżynieria Produkcji

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: niestacjonarne

Kod kierunku:

Stopień studiów: 1

Specjalności: Wszystkie specjalności

1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

NAZWA PRZEDMIOTU	Trening relaksacji - radzenie sobie ze stresem
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	TR Relaxation Training
KOD PRZEDMIOTU	CPiP/TR
KATEGORIA PRZEDMIOTU	ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
SEMESTRY	1

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	LABORATORIUM	LABORATORIUM KOMPUTERO- WE	PROJEKT	SEMINARIUM
1	9	0	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

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

WYKŁAD		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	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.	3
W2	Wprowadzenie w tematykę techniki relaksacyjnych Podstawowe metody relaksacyjne oparte na wyobrażeniach i pozytywnym myśleniu np. wizualizacje, afirmacje. Uczucie się jak należy formułować afirmacje i jak tworzyć wizualizacje.	3
W3	Zapoznanie się z techniką relaksacyjna-trening autogenny Schulza. Ćwiczenie praktycznych umiejętności z wykorzystaniem tego rodzaju treningu. Zapoznanie się z techniką relaksacyjna trening progresywny Jacobsona	3

7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1 Praca w grupach

N2 Inne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	0
Konsultacje przedmiotowe	9
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	9
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1.00

9 SPOSOBY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1 Ćwiczenie praktyczne

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1 Kolokwium

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
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 rodzaj 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 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 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 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 poprowadzić trening autogenny Schulza 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	Array	Cel 1	W1 W2 W3	N1 N2	F1
EK2	Array	Cel 1 Cel 2	W1 W2 W3	N1 N2	F1
EK3	Array	Cel 1 Cel 2	W1 W2 W3	N1 N2	F1
EK4	Array	Cel 1 Cel 2	W1 W2 W3	N1 N2	F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA

- [1] **CH.A.Padesky, D.Greenberger** — *Umysł ponad nastrojem-zmien nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Kraków, 2004, UJ
- [2] **Lesław Kulmatycki** — *Lekcje Relaksacji*, Wrocław, 2002, AWF Wrocław
- [3] **Janet Wrigt** — *Refleksologia i akupresura*, Warszawa, 2005, Skarbnica Wiedzy
- [4] **Valerio Albisetti** — *Trening autogeniczny-dla spokoju psychosomatycznego*, Kielce, 2005, Jedność

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr 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

(miejsowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....