

# POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2022/2023

Kierunek studiów: Wszystkie kierunki

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: niestacjonarne

Kod kierunku:

Stopień studiów:

Specjalności: Wszystkie specjalności

### 1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

NAZWA PRZEDMIOTU	Psychologia motywacji, emocji i radzenia sobie ze stresem (Ogólnoakademicki)
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	
KOD PRZEDMIOTU	WM MIBM oIS A11 22/23
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
SEMESTRY	2

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

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	LABORATORIUM	LABORATORIUM KOMPUTERO- WE	PROJEKT	SEMINARIUM
2	9	9	0	0	0	0

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Przekazanie podstaw wiedzy na temat emocji i motywacji. Teorie motywacji, rodzaje emocji, aspekty emocji, rozwój emocji. Wpływ emocji i motywacji na funkcjonowanie społeczne i poznawcze człowieka. Zjawisko stresu i sposoby radzenia sobie ze stresem.

**Cel 2** Rozumienie pojęcia inteligencja emocjonalna. Wykształcenie praktycznych umiejętności w rozpoznawaniu i nazywaniu przeżywanych emocji. Samokontrola emocjonalna.

Kod archiwizacji:

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

1 brak wymagań

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1 Kompetencje społeczne** Student rozumie potrzebę dbania o kondycję fizyczną i psychiczną. Opisuje i charakteryzuje ich wpływ na efektywność pracy i jakość życia.

**EK2 Kompetencje społeczne** Student rozróżnia rodzaje emocji i motywacji ich kierunek i siłę. Modyfikuje swoje postawy społeczne i kontroluje zachowania emocjonalna.

**EK3 Kompetencje społeczne** Student nazywa przeżywane emocje i umiejętnie reaguje w sytuacjach zawodowych i społecznych. Rozróżnia różne rodzaje stresorów i modyfikuje dotychczasowe sposoby radzenia sobie ze stresem.

**EK4 Kompetencje społeczne** Student przestrzega przyjętych w środowisku pracy zasad społecznych i dzieli się swoimi spostrzeżeniami w ocenie zjawisk i zachowań.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
<b>W1</b>	Pojęcie emocji, aspekt afektywny, pobudzeniowy, treściowy. Przejawy emocji, teorie emocji. Co to jest inteligencja emocjonalna? Test na IE. Rozpoznawanie i nazywanie przeżywanych emocji Samokontrola emocji jako przejaw dojrzałości emocjonalnej.	3
<b>W2</b>	Pojęcie motywacji, Procesy motywacyjne rodzaje motywacji, czynniki wpływające na motywację. Związek pomiędzy emocjami i motywacją. Co to znaczy być zmotywowanym i zdemotywowanym.	3
<b>W3</b>	Pojęcie stresu, rodzaje stresu. Jakie są rodzaje stresorów. Objawy stresu na poziomie ciała i psychiki. Osobowość immunologicznie silna.	3

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
<b>C2</b>	Rola emocji w procesach motywacyjnych i poznawczych. Negatywne i pozytywne emocje i sposoby ich wyrażania. Nazwy emocji i definiowanie. Siła i kierunek emocji	3
<b>C3</b>	Jak być optymistą. Złość-emocja towarzysząca powstawaniu konfliktów (wzorce osobowościowe, błędy w komunikowaniu się. Agresja- rodzaje, powstawanie, działanie, skutki i próby zaradzenia zachowaniom agresywnym. Leczące działanie empatii i innych pozytywnych przejawów zachowań emocjonalnych.	3

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
<b>C6</b>	Adaptacyjne i nieadaptacyjne metody radzenia sobie ze stresem. Aktywność fizyczna i stres. Trenning autogeniczny J.H Schulza; trenning progresywny mięśni wg E. Jacobsona; co to są techniki mindfulness, praca z oddechem.	3

## 7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1 Wykłady

N2 Dyskusja

N3 Ćwiczenia praktyczne

N4 Ćwiczenia projektowe

N5 Możliwość prowadzenia zajęć w formie zdalnej (MS Teams)

## 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	14
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>50</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2.00

## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1 skonstruowanie przez studenta planu osobistego rozwoju uwzględniającego wspieranie obszaru kompetencji społecznych w zakresie rozwoju emocjonalnego.

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

**W1** dyskusja na forum grupy, grupowa sesja podsumowująca, ukierunkowana na interesującą nas problematykę, dotyczącą roli emocji w życiu człowieka.

**KRYTERIA OCENY**

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 2.0	Student nie spełnia warunków określonych dla oceny 3.0
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 wyjaśnia potrzebę dbania o kondycję psychiczną i fizyczną w stopniu bardzo dobrym, identyfikuje i porządkuje nazwy emocji. Przedstawia sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami, wpływa na rozwijanie swojej inteligencji emocjonalnej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 2.0	Student nie spełnia warunków określonych dla oceny 3.0
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 emocje pozytywne i negatywne, dopasowuje pojęcie kierunku i siły emocji, łączy potrzebę rozwijania swojej inteligencji emocjonalnej z innymi aspektami funkcjonowania społecznego. Dyskutuje na zajęciach na temat roli emocji w życiu człowieka. Wykazuje wysokie kompetencje społeczne (podając przykłady) zarówno w zakresie opisywania przeżywanych, emocji jak i ich okazywania i zaspakajania.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 2.0	Student nie spełnia warunków określonych dla oceny 3.0
NA OCENĘ 3.0	50% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 3.5	50% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.0	50% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	80% wymagań na ocenę 5.0

NA OCENĘ 5.0	90% z; Student modyfikuje dotychczasowe sposoby reagowania emocjonalnego w sytuacjach zawodowych, społecznych. Identyfikuje 30 nazw emocji i stanów emocjonalnych. Rozumie istnienie różnych rodzajów motywacji. Opisuje czym jest jądro emocji. Rozróżnia emocje od uczuć i nastrojów.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 2.0	Student nie spełnia warunków określonych dla oceny 3.0
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 wykazuje bardzo wysoką gotowość do słuchania informacji dotyczących problematyki emocji i rozwoju emocjonalnego. Aktywnie uczestniczy w wymianie doświadczeń w zakresie poruszanego tematu w trakcie zajęć. Dzieli się spostrzeżeniami w odniesieniu do trudnych emocjonalnie doświadczeń w pracy lub życiu osobistym, podaje 4 przykłady w tym temacie. Identyfikuje 10 przykładów wzbudzania konfliktów, które opierają się na nieumiejętności wyrażania emocji negatywnych. Prezentuje dwa sposoby zapobiegania konfliktom.

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKT KSZTAŁCENIA	ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO SZCZEGÓŁOWYCH EFEKTÓW ZDEFINIOWANYCH DLA PROGRAMU	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	M1_K03	Cel 1 Cel 2	W1 W2 W3 C2 C3 C6	N1 N2 N3 N4	P1
EK2	M1_K03	Cel 1 Cel 2	W1 W2 W3 C2 C3 C6	N1 N2 N3 N4	P1
EK3	M1_K03	Cel 1 Cel 2	W1 W2 W3 C2 C3 C6	N1 N2 N3 N4	P1
EK4	M1_K03	Cel 1 Cel 2	W1 W2 W3 C2 C3 C6	N1 N2 N3 N4	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 ] Goleman D. — *Inteligencja emocjonalna*, Poznań, 1999, Media of Rodzina
- [4 ] Albisetti V. — *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*, Kielce, 2005, Jedność
- [5 ] Smieja M., Orzechowski J — *Inteligencja emocjonalna Fakty, mity, kontrowersje*, Warszawa, 2008, PWN

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Agnieszka 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))

3 dr Mikołaj Bohm (kontakt: [mikolaj.bohm@pk.edu.pl](mailto:mikolaj.bohm@pk.edu.pl))

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

(miejsowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....