

POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2022/2023

Wydział Mechaniczny

Kierunek studiów: Wszystkie kierunki

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: niestacjonarne

Kod kierunku: S

Stopień studiów: I

Specjalności: Wszystkie specjalności

1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

NAZWA PRZEDMIOTU	Trening relaksacji - radzenie sobie ze stresem (Ogólnoakademicki)
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.

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 i 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 strategii oraz technik relaksacyjnych. Podstawowe metody relaksacyjne oparte na wyobrażeniach i zmianie sposobu myślenia. Czym są wizualizacje? Wybrane techniki uważności (mindfulness).	6
C3	Zapoznanie się z techniką relaksacyjną-treningiem autogennym wg. Johanesa Heinricha Schultza. Ćwiczenie praktycznych umiejętności z wykorzystaniem tego rodzaju treningu. Zapoznanie się progresywną relaksacją wg Edmunda 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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	18
Konsultacje przedmiotowe	18
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	36
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 2.0	Brak raportu z analizy stresorów oraz opisu indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem.
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 2.0	Brak raportu z analizy stresorów oraz opisu indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem.
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 2.0	Brak raportu z analizy stresorów oraz opisu indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem.
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 2.0	Brak raportu z analizy stresorów oraz opisu indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem.
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 J. H. Schultza . 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 Szewczyk - Zakrzewska (kontakt: aszewczyk-zakrzewska@pk.edu.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

1 dr Agnieszka Szewczyk-Zakrzewska (kontakt: agnieszka.szewczyk-zakrzewska@pk.edu.pl)

2 mgr Mikołaj Bohm (kontakt: mikolaj.bohm@pk.edu.pl)

3 mgr Agnieszka Kopyś (kontakt: agnieszka.kopysc@pk.edu.pl)

4 mgr Tomasz Kuta (kontakt: tomasz.kuta@pk.edu.pl)



13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejsowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

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