

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0231.5.FILAJH1.A.PW	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Radzenie sobie ze stresem Methods of coping with stress
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Filologia angielska z językiem hiszpańskim
1.2. Forma studiów	Stacjonarna
1.3. Poziom studiów	Pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr Anna Róg
1.6. Kontakt	anna.rog@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Zajęcia praktyczne, dyskusja, burza mózgów, TGN	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Dagmara Gmitrzak, Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji, Warszawa 2017. 2. Mike Clayton, Zarządzanie stresem czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, Warszawa 2012. 3. Spencer Smith, Steven C. Hyes, W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem, Gdańsk 2021. 4. Stephen Palmer, Coping with Stress at University, SAGE Publications Inc, 2006.
	uzupełniająca	1. Mike Clayton, Zarządzanie czasem czyli jak efektywnie planować i realizować zadania, Warszawa 2011. 2. Jennifer Love, Kiell Tore Hovik, Jak uwolnić się od stresu?, Warszawa 2021.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) C1 – zapoznanie studentów z istotą oraz skutkami stresu na różnych etapach życia człowieka C2 – kształtowanie umiejętności pracy w grupie C3 – Rozwijanie gotowości do ciągłego rozwoju własnego z uwzględnieniem metod radzenia sobie w sytuacjach stresogennych oraz odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych	
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) 1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia 2. Pojęcie, przejawy, przyczyny i skutki stresu 3. Zarządzanie stresem – rozpoznawanie i kontrolowanie emocji 4. Umiejętne zarządzanie czasem jako czynniki minimalizujący stres w pracy zawodowej oraz życiu osobistym. 5. Techniki relaksacyjne i ich rola w redukowaniu napięcia oraz stresu – trening autogenny Johannaesa Schultza, Trening Edmunda Jacobsona 6. Podstawowe metody relaksacyjne oparte na wyobrażeniach i pozytywnym myśleniu np. wizualizacje, afirmacje. 7. Kontrola nad fizjologicznymi reakcjami na stres, nad otoczeniem, nad nastawieniem oraz mentalnej reakcji na stres. 8. Transformowanie negatywnych, blokujących przekonań oraz pozytywne myślenie. 9. Właściwa komunikacja jako sposób radzenia sobie w sytuacjach stresogennych. 10. Stres spowodowany konfliktami i możliwości jego redukowania.	

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	sposób funkcjonowania człowieka w sytuacjach stresogennych i wpływ stresu na proces uczenia się	FILAJH1A_W06
W02	tendencje występujące we współczesnym świecie w zakresie społecznego funkcjonowania jednostki	FILAJH1A_W10
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	oceniać i rozwijać własną wiedzę, umiejętności i zdolności przydane w przyszłej pracy zawodowej, z uwzględnieniem właściwego zarządzania czasem oraz technik relaksacji	FILAJH1A_U06
U02	efektywnie pracować w zespole, pełniąc w nim różne role a także komunikować się w sposób umożliwiający ochronę granic własnych i rozmówcy oraz umożliwiający redukcję sytuacji stresogennych	FILAJH1A_U07
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów:		
K01	do otwartego i tolerancyjnego funkcjonowania w relacjach społecznych	FILAJH1A_K07

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)					
	Praca w grupie			Zadania indywidualne		
	Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...
W01		+			+	
W02		+			+	
U01		+			+	
U02		+				
K01		+			+	

**niepotrzebne usunąć*

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)	3	od 50% maksymalnej liczby punktów za zadania indywidualne i grupowe
	3,5	od 61% maksymalnej liczby punktów za zadania indywidualne i grupowe
	4	od 71% maksymalnej liczby punktów za zadania indywidualne i grupowe
	4,5	od 81% maksymalnej liczby punktów za zadania indywidualne i grupowe
	5	od 91% maksymalnej liczby punktów za zadania indywidualne i grupowe

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	
Udział w ćwiczeniach	30	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	
Przygotowanie do ćwiczeń	10	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

**niepotrzebne usunąć*

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....

