

KARTA KURSU

Nazwa	STRES I WYPALENIE ZAWODOWE W PRACY MEDIATORA I NEGOCJATORA
Nazwa w j. ang.	Stress and burnout in the work of a mediator and negotiator

Koordynator	Katedra Etyki Społecznej, Mediacji, Negocjacji i HR	Zespół dydaktyczny
		Katedra Etyki Społecznej, Mediacji, Negocjacji i HR
Punktacja ECTS*	3	

Opis kursu (cele kształcenia):

Celem kursu jest wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności potrzebne do skutecznego radzenia sobie ze stresem i zapobiegania wypaleniu zawodowemu. Studenci nauczą się identyfikować czynniki ryzyka związanego z wypaleniem zawodowym w obciążających psychicznie zawodach mediatora i negocjatora oraz wprowadzać działania prewencyjne, co przyczyni się do ich osobistego rozwoju oraz poprawy jakości życia zawodowego i prywatnego.

Warunki wstępne:

Wiedza	Podstawowa, ogólna wiedza z zakresu nauk społecznych.
Umiejętności	Podstawowe umiejętności z zakresu komunikacji interpersonalnej, dotyczące formułowania wypowiedzi na tematy ogólne.
Kursy	Komunikacja społeczna, psychologia społeczna

Efekty kształcenia:

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 Ma pogłębioną wiedzę odnośnie do procesów zachodzących w relacjach międzyludzkich, szczególnie posiada wiedzę o wpływie przekazu emocjonalnego na zachowania osób w relacjach zawodowych.	K_W04
	W02 Ma wiedzę dotyczącą norm i wartości społecznie obowiązujących o charakterze moralnym i prawnym, i potrafi przeciwdziałać zachowaniom niepożądanym.	K_W05

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Potrafi formułować i analizować problemy badawcze i zawodowe związane z pozytywnym i negatywnym wpływem społecznym.	K_U01
	U02 Potrafi samodzielnie rozwijać, pogłębiać i wykorzystywać swoją wiedzę z zakresu wypalenia zawodowego i skutecznego radzenia sobie ze stresem przyjmując właściwe postawy moralne.	K_U02
	U03 Potrafi jasno i przejrzyście przedstawiać swoje stanowisko, argumentować i dyskutować w celu przekonania odbiorcy do swoich racji. Potrafi obronić się przed destrukcyjnym wpływem otoczenia aby przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu.	K_U04

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Dbą o precyzyjne i racjonalne formułowanie własnego stanowiska i przekonań oraz ich uzasadnienie, bez ulegania destabilizującym wpływom otoczenia.	K_K01
	K02 Jest przekonany o konieczności stosowania się do zasad etyki zawodowej; stosuje techniki relaksacyjne aby przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu.	K_K03

studia stacjonarne

Organizacja											
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach									
		A		K		L		S		P	E
Liczba godzin		20									

studia niestacjonarne

Organizacja											
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach									
		A		K		L		S		P	E
Liczba godzin		10									

Opis metod prowadzenia zajęć – studia stacjonarne:

Mini wykład. Dyskusja z wykorzystaniem tekstów źródłowych.

Opis metod prowadzenia zajęć – studia niestacjonarne:

Mini wykład. Dyskusja z wykorzystaniem tekstów źródłowych.

Formy sprawdzania efektów kształcenia – studia stacjonarne:

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01								X		X			
W02								X		X			
U01								X		X			
U02								X		X			
U03								X		X			
K01								X		X			
K02								X		X			

Formy sprawdzania efektów kształcenia – studia niestacjonarne:

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01								X		X			
W02								X		X			
U01								X		X			
U02								X		X			
U03								X		X			
K01								X		X			
K02								X		X			

studia stacjonarne

Kryteria oceny	Zaliczenie na ocenę, średnia z: (1.) aktywności na zajęciach (5 „Aktywności” – 5,0, 4A – 4,0, 3A – 3,0, 0-2A -2,0) (2.) pracy pisemnej (temat: Przyczyny i skutki wypalenia zawodowego w pracy mediatora lub negocjatora lub Rola wsparcia społecznego w redukcji stresu i zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. Obecność obowiązkowa (dopuszczalna 1 nieobecność bez konsekwencji, pozostałe do zaliczenia na dyżurze).
----------------	--

studia niestacjonarne

Kryteria oceny	Zaliczenie na ocenę, średnia z: (1.) aktywności na zajęciach („Aktywności” z 5 tematów – 5,0, 4 tematów – 4,0, 3 tematów – 3,0, 0-2 tematów -2,0) (2.) pracy pisemnej (temat: Przyczyny i skutki wypalenia zawodowego w pracy mediatora lub negocjatora lub Rola wsparcia społecznego w redukcji stresu i zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. Obecność obowiązkowa (nieobecność na zajęciach obniża stopień).
----------------	--

Uwagi	
-------	--

Treści merytoryczne (wykaz tematów):

1. Wprowadzenie do tematu. Definicje stresu i wypalenia zawodowego. Objawy wypalenia: fizyczne, emocjonalne i behawioralne.
2. Teoria stresu. Mechanizmy stresu: jak działa stres, fizjologiczne i psychologiczne reakcje na stres. Rodzaje stresu: stres pozytywny (eustres) i negatywny (dystres).
3. Stres w pracy mediatora i negocjatora. Źródła stresu w pracy: konflikty, presja czasu, emocje stron, trudne decyzje. Rola mediatora w zarządzaniu konfliktami: jak stres wpływa na proces mediacji i negocjacji. Znaczenie stresu i wypalenia zawodowego w kontekście pracy mediatora i negocjatora.
4. Wypalenie zawodowe. Czynniki ryzyka wypalenia zawodowego: przeciążenie pracą, brak wsparcia, niskie wynagrodzenie, brak satysfakcji zawodowej.
5. Prewencja stresu i wypalenia zawodowego. Techniki zarządzania stresem: techniki oddechowe, relaksacja. Strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami: asertywność, umiejętności interpersonalne. Rola wsparcia społecznego: znaczenie relacji społecznych.
6. Praktyczne narzędzia i ćwiczenia. Warsztaty: zajęcia praktyczne z technik radzenia sobie ze stresem.
7. Samoocena i refleksja. Narzędzia do samooceny: kwestionariusze dotyczące stresu i wypalenia zawodowego.
8. Zasoby i wsparcie. Rola organizacji i zrzeszeń w wsparciu pracowników: polityka przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w miejscu pracy.
9. Podsumowanie i wnioski. Omówienie kluczowych wniosków z kursu i zachęta do dalszego kształcenia i rozwoju w obszarze zarządzania stresem.

Wykaz literatury podstawowej:

N. Ogińska-Bulik, Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła – konsekwencje – zapobieganie, Difin, Warszawa 2006.

Ch. Maslach, Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej, [w:] H. Sęk (red.), Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000,

Wypalenie zawodowe dylematy wokół istoty zjawiska oraz jego pomiaru Beata Mańkowska, Polskie Forum Psychologiczne, 2018, tom 23, numer 2, s. 430-445.

Wykaz literatury uzupełniającej:

Kraczla Magdalena, Wypalenie zawodowe jako efekt długotrwałego stresu, Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Zarządzanie, 2013, nr 2, s. 69-81.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta) – studia stacjonarne :

	Wykład	
liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	20
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	20
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	25
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	10
Ogółem bilans czasu pracy		75
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		3

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta) – studia niestacjonarne :

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	10
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	20
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	25
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	20
Ogółem bilans czasu pracy		75
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		3