

KARTA KURSU

Nazwa	TRENING ANTYSTRESOWY
Nazwa w j. ang.	Stress Management Training

Koordynator	mgr Aleksandra Krawczyk-Mazan	Zespół dydaktyczny
		mgr Aleksandra Krawczyk-Mazan (ćwiczenia)
Punktacja ECTS*	3	

Opis kursu (cele kształcenia):

W ramach przedmiotu "Trening antystresowy" studenci mają nauczyć się technik radzenia sobie ze stresem oraz metod zachowania równowagi emocjonalnej w sytuacjach konfliktowych. Program obejmuje poznanie definicji stresu, rozpoznawanie źródeł stresu, zarówno osobistych, jak i zawodowych, oraz rozwijanie umiejętności zarządzania emocjami w sposób sprzyjający efektywnej komunikacji. Studenci będą praktykować techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe oraz strategie budowania odporności psychicznej. Celem kursu jest przygotowanie ich do pracy w trudnych warunkach, jakie mogą towarzyszyć mediacjom i negocjacjom, oraz zwiększenie ich skuteczności w sytuacjach zawodowych wymagających opanowania i cierpliwości.

Warunki wstępne:

Wiedza	Student posiada wiedzę na temat profilu mediatora i negocjatora oraz rozumie znaczenie i rolę redukcji stresu ww. zawodach.
Umiejętności	Podstawowe umiejętności z zakresu komunikacji interpersonalnej dotyczące formułowania wypowiedzi.
Kursy	Brak dodatkowych wymagań.

Efekty uczenia się:

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 – Student posiada wiedzę o konfliktach społecznych i sposobach ich rozwiązywania. Zna techniki wpływu na ludzi, przebieg procesów mediacji i negocjacji oraz znaczenia treningu antystresowego.	K_W01
	W02 – Student zna historyczne i współczesne teorie etyczne, ogólną i szczegółową terminologię i metodologię w zakresie współczesnych zagadnień etyki.	K_W02
	W03 – Student posiada wiedzę dotyczącą metod interpretacji tekstów źródłowych z zakresu etyki, zna w sposób pogłębiony sposoby argumentacji, rozumowania i wnioskowania w etyce.	K_W03

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 – Student formułować i analizować problemy badawcze i zawodowe oraz dobiera metody ich rozwiązywania w zakresie konfliktów moralnych, sporów i konfliktów społecznych w rodzinie i innych instytucjach oraz metody redukujące stres.	K_U01
	U02 – Student potrafi samodzielnie rozwijać, pogłębiać i wykorzystywać swoją wiedzę z zakresu nauk społecznych i prawa, samodzielnie rozwija umiejętności mediatorsko-negocjacyjne oraz techniki zarządzania stresem.	K_U02

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 – Student dba o precyzyjne i racjonalne formułowanie własnego stanowiska i przekonań oraz ich uzasadnienie, nieustannie monitoruje i ewoluje własną pracę i zakres posiadanej wiedzy.	K_K01
	K02 – Student samodzielnie i odpowiedzialnie podejmuje zadania zawodowe mediatora i negocjatora oraz znaczenie treningu antystresowego w tych zawodach. Rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego. Jest świadomy posiadanych kompetencji. Potrafi zastosować wybrane przez siebie techniki redukujące stres w życiu codziennym i zawodowym.	K_K02

studia **stacjonarne**

Organizacja							
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach					
		A	K	L	S	P	E
Liczba godzin		30					

studia **niestacjonarne**

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

Opis metod prowadzenia zajęć - studia **stacjonarne**:

Ćwiczenia (audytorium) ze wspomaganiem audiowizualnym. Dyskusje podsumowujące kwestie omawiane na ćwiczeniach. Dyskusje z wykorzystaniem tekstów źródłowych. Grupowe opracowywanie zagadnień. Ćwiczenia zespołowe polegające na refleksji nad znaczeniem regularnego treningu antystresowego i jego wpływu na jakość życia i pracy, również w kontekście pracy mediatora i negocjatora.

Opis metod prowadzenia zajęć - studia **niestacjonarne**:

Ćwiczenia (audytorium) ze wspomaganiem audiowizualnym. Dyskusje podsumowujące kwestie omawiane na ćwiczeniach. Dyskusje z wykorzystaniem tekstów źródłowych. Grupowe opracowywanie zagadnień. Ćwiczenia zespołowe polegające na refleksji nad znaczeniem regularnego treningu antystresowego i jego wpływu na jakość życia i pracy, również w kontekście pracy mediatora i negocjatora.

Formy sprawdzania efektów uczenia się - 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				
K01								X	X				
K02								X	X				
...													

Formy sprawdzania efektów uczenia się - 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				
K01								X	X				
K02								X	X				
...													

studia **stacjonarne**

Kryteria oceny	- Referat na temat „Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem. Praktyczne zastosowanie w życiu codziennym i zawodowym (zrozumienie mechanizmów stresu i jego wpływu na funkcjonowanie człowieka, poznawanie różnych technik zarządzania stresem i ich praktycznego zastosowania przez studenta, refleksja nad indywidualnym podejściem do radzenia sobie ze stresem i stworzenie spersonalizowanej strategii antystresowej, krótkie omówienie przyszłej roli zawodowej – np. mediatora, negocjatora i typowych sytuacji stresowych, które mogą się w niej pojawić). - Aktywność studenta na zajęciach.
----------------	--

studia **niestacjonarne**

Kryteria oceny	- Referat na temat „Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem.
----------------	---

	Praktyczne zastosowanie w życiu codziennym i zawodowym (zrozumienie mechanizmów stresu i jego wpływu na funkcjonowanie człowieka, poznawanie różnych technik zarządzania stresem i ich praktycznego zastosowania przez studenta, refleksja nad indywidualnym podejściem do radzenia sobie ze stresem i stworzenie spersonalizowanej strategii antystresowej, krótkie omówienie przyszłej roli zawodowej – np. mediatora, negocjatora i typowych sytuacji stresowych, które mogą się w niej pojawić). - Aktywność studenta na zajęciach.
Uwagi	Dozwolone 2 nieobecności na zajęciach (studia stacjonarne). Pozostałe wymagają przygotowania dodatkowych zadań, wyznaczonych przez prowadzącego. Aktywne prace na zajęciach.

Treści merytoryczne (wykaz tematów):

Moduł 1: Teorie stresu:

- 1) Stres. Różne podejścia do tego, czym jest;
- 2) Teoria stresu biologicznego wg. H. Selyego – główne założenia;
- 3) Transakcyjna teoria stresu R.S. Lazarusa i S. Folkman;
- 4) Teoria zachowania zasobów – S. Hobfoll;
- 5) Stres organizacyjny – w ujęciu R.L. Kahna oraz R. Karaska;

Moduł 2: Biologiczne, psychologiczne i społeczne skutki stresu:

Skutki krótko- i długoterminowe;

Stres o niewielkim nasileniu;

Stres przewlekły – wypalenie zawodowe, zespół stresu pourazowego PTSD;

Moduł 3: Stres w praktyce, czyli metody rozpoznawcze:

1. Osobowości w ujęciu Wielkiej Piątki;
2. Wpływ typu osobowości na radzenie sobie ze stresem;
3. Osobowość typu A i B;

Moduł 4: Zarządzanie emocjami i stresem:

1. Rodzaje i źródła emocji;
2. Koncentracja na problemie;
3. Koncentracja na zadaniu/działaniu;
4. Koncentracja na emocjach;
5. Koncentracja na unikaniu;

Moduł 5: Strategie i metody radzenia sobie ze stresem w praktyce:

1. Poznanie źródła swojego stresu;
2. Metody relaksacyjne: metoda mindfulness;
3. Arteterapia;
4. Metody poznawcze – wpływ myśli na emocje;

Zarządzanie stresem w miejscu pracy.

Wykaz literatury podstawowej:

Samela K., *Arteterapia. Wykorzystanie terapeutycznych walorów sztuki w pracy z podopiecznymi domów pomocy społecznej – zarys teoretyczny*, „Ibis poznański”, Wydawnictwo Miejskie, Poznań nr 16/1/2002, s. 21 -23.

Gałaszka A., *Emocje – ich znaczenie i zadania*, Journal of Education, Health and Sport, 2022;12(1):147-159.

Pisarska A., *Regulacja nastroju i strategie radzenia sobie ze stresem a prokrastynacja we wczesnej dorosłości*, Annales Universitatis Mariae Curie Skłodowska, Lublin-Polonia, VOL. XXXIII, 2, 2020.

Sęk H., Cieślak R., *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, PWN, Warszawa 2011.

Strelau, J., (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, tom I, II, III, Gdańsk, GWP 2000.
 Żuralska R., *Psychologiczna ocena stylów radzenia sobie ze stresem a cechy osobowości studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego*, Problemy Pielęgniarstwa 2012, tom 20, Zeszyt nr 2.
 Klinkosz W., Sękowski A.E., *Pięcioczynnikowy model osobowości a narzędzia pomiaru Wielkiej Piątki*, Roczniki Psychologiczne 2008/11.
 Miśkowiec D. i inni, *Wzór zachowania typu A jako predyktor choroby niedokrwiennej serca – czy wciąż aktualny problem?*, Postępy Psychiatrii i Neurologii 2013; 22(2): 129–136.
 Schröder J.P., Blank R., *Zarządzanie stresem*, Wydawnictwo PAN, Wrocław 2009.

Wykaz literatury uzupełniającej:

Heszen I., *Psychologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2020.
 Rybakowski i inni, *Psychiatria*, T. 2, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2010.
 Schröder J.P., Blank R., *Zarządzanie stresem*, Wydawnictwo PAN, Wrocław 2009.

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

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	-
	Konwersatorium, ćwiczenia, laboratorium, itd.	30
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	15
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	10
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	10
	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.	20
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	15
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	10
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	15
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	-
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	15
Ogółem bilans czasu pracy		75
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		3