

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0521-2OŚ-A03a-MRSZS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metody radzenia sobie ze stresem
	angielskim	Dealing with stress methods

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Ochrona środowiska
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Drugiego stopnia magisterskie
1.4. Profil studiów	ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Wioletta Praszek
1.6. Kontakt	wioletta.praszek@ujk.edu.pl 502 081 869

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

1.1. Forma zajęć	Studia stacjonarne: Ćwiczenia (30 godz.)	
1.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
1.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
1.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG), dyskusja – burza mózgów (BM), praca z książką, analiza przypadków (praca w grupie).	
1.5. Wykaz literatury	Podstawowa	1. Melanie Greenberg, Stress prone brain, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2018. 2. Władysław Łosiak, Psychologia stresu, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Wydawnictwo WAiP, 2018. 3. Władysław Łosiak, Stres i emocje w naszym życiu, Wydawnictwo WAiP, Kraków 2009.
	uzupełniająca	1. Agnieszka Popiel, Bogdan Zawadzki, Ewa Pragłowska, Paweł Habrat, Patrycja Gajda, Skuteczne działanie w stresie, Wydawnictwo GWP, Gdańsk, 2019. 2. Irena Heszen, Psychologia stresu, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2017. 3. Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay, Get the stress and cool down, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2018.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1 Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

C-1-WW (wiedza) - zaznajomienie studentów z wybranymi zagadnieniami dotyczącymi podstawowych pojęć związanych z radzeniem sobie ze stresem oraz zasad z zakresu wybranych metod radzenia sobie ze stresem oraz charakteryzuje efektywny proces wprowadzania tych metod w życie oraz potrafi wyjaśniać w pogłębiony sposób dylematy społeczne, ekonomiczne w globalizującym się świecie

C-2-UW (umiejętności) - posługiwanie się przez studentów pojęciami pozwalającymi opisać i interpretować najważniejsze kwestie dotyczące radzenia sobie ze stresem we współczesnym świecie potrzebnych do prezentowania własnych pomysłów, popierając je argumentacją teoretyczną, aby w sposób samodzielny planować swoją karierę oraz wykorzystywać w praktyce poznane metody radzenia sobie ze stresem

C-3-KW (kompetencje społeczne) – posiada kompetencje do wdrażania w życie metod walki ze stresem, potrafi krytycznie filtrować informację a w razie problemów prosić ekspertów o pomoc

C-1-WC (wiedza) – zapoznanie studentów z praktyką dotyczącą najefektywniejszych metod radzenia sobie ze stresem

C-2-UC (umiejętności) – przygotowanie do samodzielnego stosowania metod ułatwiających radzenie sobie ze stresem w praktyce.

4.2 Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

C1 Cechy osobowości i temperamentu a stres. Diagnoza stresogennych warunków życia i pracy.

C2 Specyfika stresu w różnych grupach zawodowych- zawody medyczne, zawody ratownicze, prawnicze, nauczycielskie.

C3 Specyfika stresu w zawodzie policjanta, funkcjonariusza służby więziennej i granicznej, zawody lotnicze.

C4 Stres związany z wykonywaniem pracy. Stres w zawodzie menedżera.

C5 Pracoholizm a stres w pracy. Wypalenie zawodowe a stres.

C6 Sposoby radzenia sobie ze stresem. Techniki radzenia sobie ze stresem.

C7 Stres związany z uratą pracy: źródła i konsekwencje. Indywidualna, organizacyjna i społeczna perspektywa kosztów stresu.

C8 Kolokwium zaliczeniowe

4.3 Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	zna i rozumie w pogłębionym stopniu teorię w zakresie dyscyplin naukowych właściwych dla kierunków studiów – stosuje i upowszechnia zasadę interpretowania zjawisk i procesów przyrodniczych opartą na danych empirycznych w pracy badawczej i w działalności praktycznej	OŚ2A_W01
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	potrafi planować zawodową karierę zdobywając wiedzę w sposób ukierunkowany, stosować zasady rozwoju zrównoważonego w pracy zawodowej	OŚ2A_U07
U02	posiada umiejętności koordynowania pracy zespołu, w szczególności w zakresie przydziału obowiązków i zarządzania czasem, weryfikowania i respektowania zdania innych członków zespołu, szczególnie podwładnych	OŚ2A_U10
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	absolwent jest gotów do wyjaśniania i propagowania roli edukacji ekologicznej i zdrowotnej, inicjowania właściwego zachowania wobec środowiska przyrodniczego	OŚ2A_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny			Kolokwium			Projekt			Aktywność na zajęciach			Praca własna			Praca w grupie			Prezentacja a multimedialna		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
		C	...		C	...		C	...		C	...		C	...		C	...		C	...
W01					x					x			x			x					
U07					x					x			x			x					
U10					x					x			x			x					
K01					x					x			x			x					

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Ćwiczenia (C)	3	51%-60% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: kolokwium 25%, prezentacja multimedialna: 25%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 25%, praca w grupach: 25%)
	3,5	61%-70% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: kolokwium 25% prezentacja multimedialna: 25%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 25%, praca w grupach: 25%)
	4	71%-80% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: kolokwium 25%, prezentacja multimedialna: 25%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 25%, praca w grupach: 25%)
	4,5	81%-90% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: kolokwium 25%, prezentacja multimedialna: 25%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 25%, praca w grupach: 25%)
	5	91%-100% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: kolokwium 25%, prezentacja multimedialna: 25%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 25%, praca w grupach: 25%)

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30
Udział w ćwiczeniach	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	30
PUNKTY ECTS za przedmiot	1

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

.....