

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0532-2GEO-A2-MRS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Metody radzenia sobie ze stresem</i>
	angielskim	<i>Stress dealing methods</i>

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Geografia
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
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

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	dyskusja, praca indywidualna i grupowa, brainstorming, case study	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. Jasińska, Jak radzić sobie ze stresem ? Efektywny trening antystresowy, Wydawnictwo Cztery Głowy, Gdańsk 2019. 2. B. Tracy, No excuses. The power of self-discipline, Vanguard Press Inc., New York 2011. 3. N. Neil, Depresja. Wyjście z problemu, Wydawnictwo Źródła życia, Łódź 2021.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. Cieślukowska-Ryczko,, G. Dobińska, Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2019. 2. D. Goleman, Inteligencja emocjonalna, Wydawnictwo Media Rodzinie, Poznań 2018. 3. A. Popiel, B. Zawadzki, E. Pragłowska, P. Habrat, P. Gajda, Skuteczne działanie w stresie, Wydawnictwo GWP, Gdańsk 2020.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>C1- zaznajomienie się z podstawowymi pojęciami i teoriami dotyczącymi metod radzenia sobie ze stresem</i>
<i>C2- zdobycie umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem indywidualnym i w sytuacjach społecznych</i>
<i>C3-umiejętność wykorzystania poznanych ćwiczeń praktycznych w walce ze stresem w sytuacjach dnia codziennego</i>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie do przedmiotu Metody radzenia sobie ze stresem oraz przedstawienie Studentom karty przedmiotu i zasad dotyczących zaliczenia przedmiotu (1godz.) 2. Zarządzanie stresem: pojęcie, przyczyny, przejawy, skutki i skuteczne sposoby walki ze stresem (3godz) 3. Asertywność: definicja, rodzaje, sposoby wzmacniania asertywności, ćwiczenia poprawiające umiejętności asertywne (2godz.) 4. (2godz.) 5. Inteligencja emocjonalna: definicja, sposoby pomiaru, wpływ na funkcjonowanie jednostki we współczesnym świecie (2godz).

6. Presja we skomercjalizowanych społeczeństwach: definicja, formy przejawu, skuteczne sposoby jej zwalczania lub opanowywania (2godz).
7. Techniki relaksacyjne (2godz).
8. Depresja: rozpoznanie, diagnoza, leczenie, psychoterapia (3godz).
9. Sposoby walki ze stresem (2godz).
10. Zarządzanie emocjami (2godz).
11. Kolokwium sprawdzające stopień przyswojenia wiedzy z przedmiotu (1 godz.)

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Analizuje prawidłowości oraz wybrane relacje zachodzące w globalnych/regionalnych/lokalnych strukturach społecznych, ekonomicznych i politycznych	GEO2A_W11
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	analizuje stan i funkcjonowanie procesu komunikacji społecznej, formułuje własne opinie na ten temat	GEO2A_U03
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		

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*			Inne (jakie?)*					
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01					+			+			+			+			+							
U01																								

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	przedstawia krótko historię, teorie, koncepcje i techniki radzenia sobie ze stresem oraz potrafi wcielić w życie przynajmniej kilka metod radzenia sobie ze stresem
	3,5	charakteryzuje podstawowy dorobek naukowy przedmiotu, potrafi przedstawić podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem oraz jest w stanie samodzielnie przeprowadzić przynajmniej jedno ćwiczenie praktyczne z redukcji poziomu stresu
	4	Poza podstawowymi koncepcjami, teoriami i technikami radzenia sobie ze stresem potrafi omówić większość skutecznych metod redukujących poziom stresu oraz przewidywania naukowe i rozwojowe związane z rozwojem autoograniczenia sytuacji stresowych w domu i w środowisku pracy
	4,5	Potrafi dosyć płynnie poruszać się po teoriach, koncepcjach, technikach i metodach naukowych z zakresu redukcji stresu, rozumie pojęcie inteligencji emocjonalnej, depresji i skutecznych sposobów walki z nią, umie rozpoznać kilka czynników wywołujących depresję, wie co to presja, zarządzanie emocjami i asertywność oraz potrafi wprowadzić w życie wybrane metody radzenia sobie ze stresem
	5	Potrafi umiejętnie i bardzo płynnie omówić wszystkie techniki, koncepcje i metody radzenia sobie ze stresem w warunkach domowych, pracowniczych, międzyludzkich, umie je implikować w rzeczywistości, potrafi wybrać najodpowiedniejszą metodę redukującą stres dla osiągnięcia najbardziej optymalnych rezultatów, umie odnieść się do nowości związanych z nowymi metodami radzenia sobie w sytuacjach stresowych, potrafi wykonywać proste ćwiczenia redukujące poziom stresu, rozumie pojęcie inteligencji emocjonalnej, depresji i skutecznych sposobów walki z nią, umie rozpoznać kilka czynników wywołujących depresję, wie co to presja, zarządzanie emocjami i asertywność oraz potrafi wprowadzić w życie wybrane metody radzenia sobie ze stresem

5.

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	20	15
<i>Udział w wykładach*</i>		7
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	20	7
<i>Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	5	10
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>		
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>		
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>		
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>		
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>		
<i>Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)*</i>		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....