

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	1015.6.TZ2.A.MRSS	
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	Turystyka zrównoważona
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	Konwersatorium: 20 godz.	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład informacyjny, prezentacja multimedialna, dyskusja wielokrotna (grupowa), dyskusja – burza mózgów, praca z książką, analiza przypadków.	
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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

5. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) konwersatorium:

- C.1 - 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 – Rozwijanie umiejętności posługiwania 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 - Student posiada kompetencje do wdrażania w życie metod walki ze stresem, potrafi krytycznie filtrować informacja a w razie problemów prosić ekspertów o pomoc

3.6. Treści przedmiotu: (z uwzględnieniem formy zajęć)

Konwersatorium:

Pojęcie stresu w życiu człowieka.
Modele stresu psychologicznego
Biologiczne i psychologiczne uwarunkowania stresu

<p>Typologia reakcji stresowych</p> <p>Indywidualne i społeczne skutki przeżywania stresu</p> <p>Stres zawodowy i szkolny i jego konsekwencje</p> <p>Zarządzanie stresem jednostki</p> <p>Zarządzanie stresem w organizacji. Kolokwium zaliczeniowe.</p> <p>Cechy osobowości i temperamentu a stres. Diagnoza stresogennych warunków życia i pracy.</p> <p>Specyfika stresu w różnych grupach zawodowych- zawody medyczne, zawody ratownicze, prawnicze, nauczycielskie.</p> <p>Specyfika stresu w zawodzie policjanta, funkcjonariusza służby więziennej i granicznej, zawody lotnicze.</p> <p>Stres związany z wykonywaniem pracy. Stres w zawodzie menedżera.</p> <p>Pracoholizm a stres w pracy. Wypalenie zawodowe a stres.</p> <p>Sposoby radzenia sobie ze stresem. Techniki radzenia sobie ze stresem.</p> <p>Stres związany z uratą pracy: źródła i konsekwencje. Indywidualna, organizacyjna i społeczna perspektywa kosztów stresu.</p>
--

4.2 Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	wyjaśnia w pogłębiony sposób fundamentalne dylematy społeczne, ekonomiczne i polityczne w globalizującym się świecie oraz ich znaczenie dla rozwoju turystyki zrównoważonej	TZ2A_W09
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	samodzielnie planuje własną karierę zdobywając wiedzę w sposób ukierunkowany, planując własne uczenie się przez całe życie, kierunkuje innych w tym zakresie	TZ2A_U10
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	uznaje znaczenie wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz krytycznie ocenia informacje z różnych źródeł, a także zasięga opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu	TZ2A_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	Inne (prezentacja multimedialna)	
	Forma zajęć	Forma zajęć	Forma zajęć	Forma zajęć	Forma zajęć	Forma zajęć	Forma zajęć	
		K		K	K	K	K	
W01		X		X	X	X	X	
U01		X		X	X	X	X	
K01		X		X	X	X	X	

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Konwersatorium (K)	3	Od 50% wiedzy i umiejętności przekazanej w czasie konwersatorium, aktywności na zajęciach, pracy własnej i grupowej
	3,5	Od 61% wiedzy i umiejętności przekazanej w czasie konwersatorium, aktywności na zajęciach, pracy własnej i grupowej
	4	Od 71% wiedzy i umiejętności przekazanej w czasie konwersatorium, aktywności na zajęciach, pracy własnej i grupowej
	4,5	Od 81% wiedzy i umiejętności przekazanej w czasie konwersatorium, aktywności na zajęciach, pracy własnej i grupowej

	5	Od 91% wiedzy i umiejętności przekazanej w czasie konwersatorium, aktywności na zajęciach, pracy własnej i grupowej
--	---	---

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	20	10
<i>Udział w konwersatoriach</i>	20	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	5	15
<i>Przygotowanie do konwersatorium</i>	2	6
<i>Przygotowanie do kolokwium</i>	2	4
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej</i>	1	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

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

.....