

Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki

## KARTA PRZEDMIOTU

|                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Inteligencja emocjonalna i zarządzanie stresem</b><br><i>nazwa przedmiotu</i>                   |
| <b>Emotional Intelligence and Stress Management</b><br><i>nazwa przedmiotu w języku angielskim</i> |
| polski<br><i>język wykładowy</i>                                                                   |
| Oferta Centrum Pedagogiki i Psychologii PK<br><i>kategoria przedmiotu/grupa zajęć</i>              |

Cykl kształcenia rozpoczynający się od: rok akademicki....., semestr.....

Jednostka organizacyjna: Międzywydziałowe kierunki studiów

Kierunek studiów: wszystkie

Specjalność: wszystkie

Profil studiów: ogólnoakademicki

Poziom studiów: I stopień lub II stopień

Forma studiów: wszystkie

### Wymagania wstępne:

Nie określono wymagań wstępnych

### Cele przedmiotu:

1. Przekazanie podstaw wiedzy na temat pojęcia stresu, rozpoznanie somatycznych, poznawczych i emocjonalnych komponentów stresu. Wprowadzenie w tematykę radzenia sobie ze stresem, prezentacja technik relaksacyjnych.
2. Przekazanie podstaw wiedzy na temat pojęcia inteligencja emocjonalna oraz jej komponentów jako głównych czynników kształtujących nasze funkcjonowanie społeczne.

### Efekty uczenia się:

| Kod efektu uczenia się                                   | Opis efektu uczenia się                                                                                          | Kod kierunkowego efektu uczenia się |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Wiedza</b><br>Absolwent zna i rozumie:                |                                                                                                                  |                                     |
| EW1                                                      | wpływ stresu na funkcjonowanie jednostki oraz techniki przeciwdziałania względem odczuwanych napięć i pobudzenia |                                     |
| EW2                                                      | rola inteligencji emocjonalnej w życiu jednostki                                                                 |                                     |
| <b>Umiejętności</b><br>Absolwent potrafi:                |                                                                                                                  |                                     |
| EU1                                                      | zminimalizować wpływ stresu na efektywność pracy i jakość życia                                                  |                                     |
| EU2                                                      | uwzględnić elementy składowe inteligencji emocjonalnej w kontekście budowania relacji                            |                                     |
| <b>Kompetencje społeczne</b><br>Absolwent jest gotów do: |                                                                                                                  |                                     |
| EK1                                                      | internalizacji poznanych praw i zasad w kontekście sytuacji stresowej                                            |                                     |
| EK2                                                      | zwiększania samoświadomości, samoregulacji, motywacji, budowania działań asertywnych i empatycznych              |                                     |

Forma zajęć, semestralna liczba godzin:

| Semestr | Punkty ECTS | Forma zaliczenia (E/Z) | Wykłady (W) | Ćwiczenia (C) | Laboratoria (L) | Laboratoria komputerowe (LK) | Projekty (P) | Seminaria (S) | Praktyka zawodowa (PZ) |
|---------|-------------|------------------------|-------------|---------------|-----------------|------------------------------|--------------|---------------|------------------------|
|         | 1           | Z                      | 0           | 15            | 0               | 0                            | 0            | 0             | 0                      |

E – egzamin; Z – zaliczenie

Treści programowe:

| Lp. | Forma zajęć | Tematyka zajęć                                                                                                                                   | Liczba godzin |
|-----|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1   | C           | Szeroka analiza pojęcia stresu, przegląd stresorów oraz przejawów stresu na poziomie somatycznym, poznawczym i emocjonalnym                      | 5             |
| 2   | C           | Analiza pojęcia inteligencja emocjonalna i jej pięciu komponentów                                                                                | 5             |
| 3   | C           | Następstwa stresu i możliwości radzenia sobie z nim poprzez różne strategiem style i metody – w tym wzmacnianie zachowań asertywnych i motywacji | 5             |

Praca własna studenta:

| Lp. | Opis pracy własnej                                                 | Liczba godzin |
|-----|--------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1   | Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury | 5             |

|   |                                             |    |
|---|---------------------------------------------|----|
| 2 | Utrwalanie nabytych umiejętności w praktyce | 10 |
|---|---------------------------------------------|----|

Metody dydaktyczne:

Wykłady, Praca w grupach, Ćwiczenia praktyczne

Metody i techniki kształcenia na odległość:

Wykłady, Dyskusja, Ćwiczenia praktyczne

Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się:

Rozwiązanie zadania problemowego przedstawionego podczas zajęć

Kryteria oceny:

1. Student potrafi wymienić po 5 przykładów należących do różnych typów stresorów oraz przeprowadzić szeroką analizę sytuacji stresowej.
2. Student potrafi wymienić 5 czynników wchodzących w skład terminy inteligencja emocjonalna i je omówić.
3. Student potrafi wskazać i dobrać adekwatne do sytuacji techniki redukcji napięć oraz sposoby wzbudzania motywacji

Literatura:

*obowiązkowa:*

1. Padesky Ch. A., Greenberger D., Umysł ponad nastrojem – zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia, Kraków, 2004, UJ
2. Goleman D., Inteligencja emocjonalna Poznań, 2023, Media Rodzina

*zalecana/fakultatywna:*

1. Kulmatycki L., Lekcje relaksacji, Wrocław, 2002, AWF Wrocław