

Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki

KARTA PRZEDMIOTU

<i>Psychologia motywacji, emocji i radzenia sobie ze stresem</i> <i>nazwa przedmiotu</i>
Psychology of motivation, emotions and stress management <i>nazwa przedmiotu w języku angielskim</i>
polski <i>język wykładowy</i>
Oferta Centrum Pedagogiki i Psychologii PK <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 efektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem i sposobów motywowania się.
2. Wykształcenie praktycznych umiejętności w rozpoznawaniu i nazywaniu przeżywanych emocji. Samokontrola emocjonalna.

Efekty uczenia się:

Kod efektu uczenia się	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
------------------------	-------------------------	-------------------------------------

Wiedza		
Absolwent zna i rozumie:		
EW1	różne rodzaje emocji i motywacji; modyfikuje swoje postawy społeczne i kontroluje zachowania emocjonalna.	
EW2	czym są postawy społeczne i kontroluje swoje zachowania emocjonalna..	
EW3	zasady efektywnej komunikacji interpersonalnej	
Umiejętności		
Absolwent potrafi:		
EU1	zadbać o zdrowy styl życia mając świadomość różnych form aktywności fizycznej oraz bezpiecznego ich stosowania	
Kompetencje społeczne		
Absolwent jest gotów do:		
EK1	umiejętnego reagowania emocjonalnego i korzystania z różnych sposobów radzenia sobie ze stresem.	
EK2	świadomie wpływać na reakcje emocjonalne.	
EK3	kontrolować reakcje emocjonalne w sytuacjach społecznych i uzewnętrzniać emocje pozytywne, które sprzyjają współpracy i współdziałaniu.	

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	Pojęcie emocji, aspekt afektywny, pobudzeniowy, treściowy. Przejawy emocji, teorie emocji. Inteligencja emocjonalna	3
2	C	Rozpoznawanie i nazywanie przeżywanych emocji Samokontrola emocjonalna jako przejaw dojrzałości emocjonalnej.	3
3	C	Pojęcie motywacji, Procesy motywacyjne rodzaje motywacji, czynniki wpływające na motywację.	3
4	C	Związek pomiędzy emocjami i motywacją. Co to znaczy być zmotywowanym i zdemotywowanym.	3
5	C	Pojęcie stresu, rodzaje stresu. Jak są rodzaje stresorów. Objawy stresu na poziomie ciała i psychiki. Osobowość immunologicznie silna. Adaptacyjne i nieadaptacyjne metody radzenia sobie ze stresem. Aktywność fizyczna i stres. Trening autogeniczny J.H Schulza; trening progresywny mięśni wg E. Jacobsona; techniki mindfulness, praca z oddechem.	3

Praca własna studenta:

Lp.	Opis pracy własnej	Liczba godzin
-----	--------------------	---------------

1	Opracowanie planu radzenia sobie w sytuacjach stresowych i rozwijania w codziennym funkcjonowaniu umiejętności regulacji emocji i samo - motywowania się.	10
---	---	----

Metody dydaktyczne:

ćwiczenia, dyskusja dydaktyczna, pokaz multimedialny

Metody i techniki kształcenia na odległość:

Ćwiczenia online (synchronizowane) – prowadzone w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platform takich jak MS Teams, Zoom

Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się:

zaliczenie ustne, opisowe, tekstowe, przygotowanie referatu, prezentacje multimedialne prowadzone i przygotowane indywidualnie lub grupowo

Kryteria oceny:

1. Ocena 5.0. Bardzo dobry oznacza, że zakładane efekty zostały w pełni osiągnięte
2. Ocena 4.5. Ponad dobry - zakładane efekty zostały osiągnięte z niewielkimi niedociągnięciami
3. Ocena 4.0. Dobry – zakładane efekty zostały osiągnięte jednak z pewnymi brakami, które można szybko uzupełnić
4. Ocena 3.5. Dość dobry – zakładane efekty zostały osiągnięte z istotnymi brakami, ale na dopuszczalnym poziomie
5. Ocena 3.0. Dostateczny – zakładane efekty zostały osiągnięte z istotnymi brakami, ale na minimalnym wymaganym poziomie
6. Ocena 2.0. Niedostateczny – zakładane efekty nie zostały uzyskane

Literatura:

obowiązkowa:

1. CH.A.Padesky, D.Greenberger (2004) *Umysł ponad nastrojem-zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Kraków, UJ
2. Linehan M.M. (2016) *Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Trening umiejętności Materiały i ćwiczenia dla pacjentów*, Kraków, UJ
3. Goleman D. (1999) — *Inteligencja emocjonalna*, Poznań, Media of Rodzina
4. Albisetti V. (2005) — *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*, Kielce, Jedność

zalecana/fakultatywna:

1. Śmieja M, Orzechowski J. (2008) — *Inteligencja emocjonalna Fakty, mity, kontrowersje*, Warszawa, PWN