

Trening rozwoju osobistego - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Trening rozwoju osobistego
Kod przedmiotu	14.4-WP-PSChM-TRO
Wydział	Wydział Nauk Społecznych
Kierunek	Psychologia
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	jednolite magisterskie
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2019/2020

Informacje o przedmiocie	
Semestr	8
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
Występuje w specjalnościach	Psychologia kliniczna
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	• dr Dorota Niewiedział • dr Marcin Florkowski • mgr Maria Żochowska

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	30	2	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest rozszerzenie kompetencji studentów w zakresie:

umiejętności odkrywania wewnętrznych potencjałów w poznawaniu i zrozumieniu siebie oraz własnego sposobu postępowania; technik poprawiających ekspresyjność i elastyczność własnych zachowań; wiedzy na temat tego jak jest się spostrzeganym przez innych ludzi, umiejętności korekty i umacniania poczucia własnej wartości i pewności siebie; wzrostu zaufania i otwartości; umiejętności budowy relacji i komunikacji w grupie oraz konstruktywnego rozwiązywania konfliktów interpersonalnych; rozpoznawania własnych wzorców funkcjonowania w interakcjach indywidualnych i grupowych; umiejętności praktycznej korekty zachowań oraz szkodzących przekonań, poszerzenie zakresu umiejętności społecznych i komunikacyjnych.

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu: psychologii ogólnej, społecznej, klinicznej, różnic indywidualnych, emocji i motywacji.

Zakres tematyczny

1. Rozwój umiejętności własnych potencjałów, budowa otwartości i zaufania, samoświadomości, samoakceptacji i analiza indywidualnych mechanizmów psychologicznych .
2. Budowa dojrzałego, pozytywnego obrazu siebie.
3. Treningi otwierające i stymulujące własny rozwój. Analiza indywidualnych potencjałów rozwojowych.
4. Rozwój kompetencji społecznych w zakresie komunikacji interpersonalnej. Trening pokonywania barier interpersonalnych. Budowa relacji w grupie. Umiejętność czytelnego komunikowania się i odbierania komunikatów oraz udzielania i odbierania informacji zwrotnych.
5. Praca nad wewnętrznymi schematami poznawczymi, strukturą przekonań, celami i wartościami osobistymi. Nabycie większej samoświadomości w obszarze sfery myślenia, odczuwania i działania.
6. Warsztaty zmiany nastawień emocjonalnych oraz funkcji wewnętrznych, czyli motywacji do zmiany przekonań.
7. Rozwój współpracy i dialogu społecznego w zakresie wzajemnego wpływu i pomocy. Rozwój umiejętności współdziałania w grupie. Ćwiczenia w zdobywaniu i wyrażaniu akceptacji. Trening ponownych decyzji w modelowaniu kierunków aktywności jednostki.

Metody kształcenia

Metoda warsztatowa

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbolne efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
-------------	------------------	--------------------	-------------

Opis efektu	Symbolo efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student posiada umiejętność odnajdywania swoich wewnętrznych potencjałów, zasobów i własnych wzorców funkcjonowania oraz potrafi skorzystać z niej w celu udzielenia wsparcia innym	• K_K02	• aktywność w trakcie zajęć	• Laboratorium
Student zna koncepcje psychologiczne wyjaśniające znaczenie samoświadomości i rozwoju wewnętrznego, będące kwestią indywidualną wpływającą na każdą sferę funkcjonowania człowieka m.in emocjonalną	• K_W07	• aktywność w trakcie zajęć	• Laboratorium
Student ma rozwiniętą świadomość własnych problemów ich wpływu na funkcjonowanie zawodowe	• K_W09	• aktywność w trakcie zajęć	• Laboratorium
Student potrafi, przy uwzględnieniu różnic indywidualnych, zbudować relację i komunikację w grupie oparte na zrozumieniu i zaufaniu, sprzyjające współpracy i nawiązywaniu więzi	• K_U10	• aktywność w trakcie zajęć	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Zaliczenie przedmiotu na podstawie: obecności oraz uczestnictwa w zajęciach.

Literatura podstawowa

1. Larsen E.: Od gniewu do przebaczenia, GWP Gdańsk 2000
2. Mellibruda J.: Pułapka nie wybaczonej krzywdy. Instytut Psychologii Zdrowia W-wa 1999
3. Miller R. S.: Niepewność i zakłopotanie. GWP Gdańsk 1999.
4. Sztander W.: Rozmowy które pomagają. Instytut Psychologii Zdrowia. W-wa 1999.
5. Efron P. R.: Życie ze złością. GWP Gdańsk 1998.
6. Timmen L. Jermak, J. Rutzky: Czas uzdrowić swoje życie. Przewodnik do pracy nad sobą. PARPA. Warszawa 1998.

Literatura uzupełniająca

1. Alfred J. Bierach: Za maską człowiek. Wydawnictwo Astrum. Wrocław 1996.
2. S. Forward , D. Frazier Szantaż emocjonalny. Jak się obronić przed manipulacją i wykorzystaniem. Gdańsk. GWP 2000.
3. M. Yapko: Kiedy życie boli. Strategiczna terapia krótkoterminowa. GWP. Gdańsk 1999.
4. M. Rosenberg .: Porozumienie bez przemocy. O języku serca,Wyd. Jacek Santorski & Co, Warszawa 2003
5. CH. Sills, S. Fish, P. Lapworth: Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt.Instytut Psychologii zdrowia. Warszawa 1999.
6. J. Steward.: Jak sobie radzić ze złością, treningi dla nastolatków, wyd. Fraszka Edukacyjna Warszawa 2007
7. J. Bradshaw: Powrót do swego wewnętrznego domu. Medium. Warszawa 1995.
8. Wegscheider-Cruse S.: Nowa szansa. Instytut Psychologii
9. Zdrowia PTP W-wa 2000.
10. Golińska L.: Tajemnica silnej woli. Instytut Psychologii Zdrowia PTP W-wa 1996
11. Herman J., L.: Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi. GWP Gdańsk 1998
12. Aktualna literatura z obszaru tematycznego przedmiotu, podawana bezpośrednio przez prowadzących zajęcia.

Uwagi

Zmodyfikowane przez mgr Maria Żochowska (ostatnia modyfikacja: 25-04-2019 18:42)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ