

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 2022/2023

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 Marcin Florkowski • mgr Maria Żochowska • mgr Piotr Przybylski

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 własnych wzorców funkcjonowania w interakcjach indywidualnych i grupowych; lepszego rozumienia i wpływu na ekspresyjność i elastyczność własnych zachowań; umiejętności korekty i umacniania poczucia własnej wartości oraz pewności siebie; wzrostu zaufania i otwartości w obszarze relacji interpersonalnych; umiejętności inicjowania, budowania i podtrzymywania relacji interpersonalnych i komunikacji w grupie oraz konstruktywnego rozwiązywania konfliktów; rozwoju świadomości przeżywanych emocji oraz zdolności do komunikowania własnych stanów afektywnych przeżywanych w relacjach z innymi; metod eliminowania przyczyn impulsywności, nieadekwatności oraz uwalniania się od lęku, złości, utrwalonego poczucia krzywdy oraz poczucia winy; umiejętności udzielania i przyjmowania informacji zwrotnych.

Wymagania wstępne

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

Zakres tematyczny

1. Zawieranie kontraktu grupowego (reguły i zasady) regulującego przebieg treningu i funkcjonowania uczestników w grupie.
2. Rozwój umiejętności własnych potencjałów, budowa otwartości i zaufania, samoświadomości, samoakceptacji i analiza indywidualnych mechanizmów psychologicznych. Ćwiczenie umiejętności do nazywania i rozpoznawania własnych i cudzych emocji.
3. Budowa dojrzałego, pozytywnego obrazu siebie.
4. Treningi otwierające i stymulujące własny rozwój. Analiza indywidualnych potencjałów rozwojowych.
5. 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.
6. Praca nad strukturą przekonań, celami i wartościami osobistymi. Poszerzanie świadomości w obszarze sfery myślenia, odczuwania i działania.
7. Warsztaty zmiany nastawień emocjonalnych oraz funkcji wewnętrznych, czyli motywacji do zmiany przekonań.
8. 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 ćwiczeniowa, metoda warsztatowa, praca w grupach,

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student posiada specjalistyczną 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

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student ma specjalistyczną wiedzę na temat koncepcji psychologicznych wyjaśniających 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_K02	• 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; Student potrafi werbalizować w wypowiedziach ustnych uzasadnienia opinii i poglądów z uwzględnieniem wielu punktów widzenia	• K_U10	• aktywność w trakcie zajęć	• Laboratorium
Student potrafi inicjować działania na rzecz własnego rozwoju i rozumie jego znaczenie dla własnej aktywności zawodowej	• K_U14	• aktywność w trakcie zajęć	• Laboratorium
Student potrafi pracować nad sobą w zespole, rozumie i wyjaśnia rolę procesów grupowych w rozwoju osobistym, wykazuje umiejętności integracji wiedzy i kompetencji psychologicznych dla własnej refleksji	• K_U15	• aktywność w trakcie zajęć	• Laboratorium
Student jest wrażliwy na problemy etyczne w pracy zawodowej, zwłaszcza związane z jego osobistymi doświadczeniami i przeżyciami.	• K_K03	• aktywność w trakcie zajęć	• Laboratorium
Student jest świadomy znaczenia podejmowanych decyzji w obszarze rozwoju osobistego dla praktyki zawodowej. Reflektuje konieczność minimalizowania wpływu osobistych doświadczeń na podejmowane decyzje zawodowe	• K_K04	• aktywność w trakcie zajęć	• Laboratorium
Student jest wrażliwy na znaczenie wiedzy psychologicznej dla osobistego rozwoju. Potrafi korzystać z innych specjalistów dla rozwiązywania problemów osobistych i zawodowych.	• K_K07	• aktywność w trakcie zajęć	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Zaliczenie przedmiotu na podstawie: obecności oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.

Warunki zaliczenia: nieobecność na więcej niż 1 zajęciach skutkuje nie zaliczeniem przedmiotu. Ocena wystawiana jest na podstawie: 1.) aktywnego uczestnictwa w zajęciach oraz ćwiczeniach i doświadczeniach, 2.) ocena formująca – rozmowy na temat aktualnie zachodzących procesów w grupie z odniesieniem do indywidualnego w nim udziału każdej/każdego z uczestników treningu,

Literatura podstawowa

1. Cermak, T., L., Rutzky, J. (1998). *Czas uzdrowić swoje życie. Przewodnik do pracy nad sobą*. Warszawa: PARPA.
2. Efron, P., R. (2020). *Życie ze złością. Odzyskaj spokój i kontrolę nad swoim życiem*. Gdańsk: GWP.
3. Egan, G. (2001). *Uczestnictwo w treningu psychologicznym i rozwój interpersonalny*. Warszawa: PTP SPP
4. Larsen, E. (2000). *Od gniewu do przebaczenia. Od gniewu do przebaczenia. Jak przezwyciężyć toksyczne emocje, by żyć w zgodzie ze sobą?* Gdańsk: GWP.
5. Mellibruda, J. (1999). *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
6. Miller, R., S. (1999). *Niepewność i zakłopotanie*. Gdańsk: GWP.
7. Sztander, W. (1999). *Rozmowy które pomagają*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
8. Tryjarska, B. (2006). Psychoterapia grupowa W: L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia. Praktyka Podręcznik akademicki* (t. II, cz. I, r. 1, 3 ,4). Warszawa: ENETEIA Wydawnictwo Psychologii i Kultury.

Literatura uzupełniająca

- Bierach, A., J. (1996). *Za maską człowiek*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
- Bradshaw, J. (1995). *Powrót do swego wewnętrznego domu*. Warszawa: Medium.
- Corey, M., Corey G. (2000). *Grupy. Zasady i techniki grupowej pomocy psychologicznej*. Warszawa: IPZIT PTP.
- Forward, S., Frazier, D. (2000). *Szantaż emocjonalny. Jak się obronić przed manipulacją i wykorzystaniem*. Gdańsk: GWP.
- Golińska, L. (1996). *Tajemnica silnej woli*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Herman, J., L. (1998). *Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi*. Gdańsk: GWP.
- Jones, S. M., & Joyer, A. C. (2020). Mindful Interpersonal Listening. W *The Handbook of Listening* (s. 329–339). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119554189.ch21>
- Rosenberg, M. (2003). *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*. Warszawa: Wyd. Jacek Santorski & Co.
- Sills, CH., Fish, S., Lapworth, P. (1999). *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt*. Warszawa: Instytut Psychologii zdrowia.
- Steward, J. (2007). *Jak sobie radzić ze złością, treningi dla nastolatków*. Warszawa: Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna.
- Wegscheider-Cruse, S. (2000). *Nowa szansa*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Yapko, M. (1999). *Kiedy życie boli. Strategiczna terapia krótkoterminowa*. Gdańsk: GWP.
- Aktualna literatura z obszaru tematycznego przedmiotu, podawana bezpośrednio przez prowadzących zajęcia.

Uwagi

