

Warsztaty psychologiczne - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Warsztaty psychologiczne
Kod przedmiotu	14.4-WP-PSChM-WPsch
Wydział	Wydział Nauk Społecznych
Kierunek	Psychologia
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	jednolite magisterskie
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	10
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
Występuje w specjalnościach	Psychologia edukacyjna i wychowawcza, Psychologia kliniczna, Psychologia pracy, organizacji i zarządzania, Psychoseksuologia
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	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
Ćwiczenia	30	2	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest wzrost wiedzy teoretycznej z obszaru komunikacji interpersonalnej, pogłębienie wiedzy o sobie, praca uczestników nad własnymi doświadczeniami oraz ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych koniecznych, by skutecznie porozumiewać się z innymi ludźmi podczas studiów, w pracy psychologa, a także życiu codziennym.

Zajęcia prowadzone są w formie warsztatowej (ćwiczeniowej), z naciskiem na praktyczne ćwiczenia i refleksje studentów. Dzięki czemu możliwe będzie przeżycie różnych form warsztatowych zarówno z poziomu interpersonalnego jak i intrapersonalnego oraz sprawdzenie wynikających z nich konsekwencji w obszarze wewnątrzpsychicznym oraz relacyjnym. Ponad to umożliwi to uczenie się nowych zachowań przez doświadczenie własne.

Ważnym aspektem treningu jest również umożliwienie studentom samooceny umiejętności istotnych w kontaktach interpersonalnych poprzez proponowanie praktycznych ćwiczeń. Rozwój świadomości doświadczanych emocji oraz budowanie zdolności do komunikowania własnych stanów afektywnych przeżywanych w relacjach z innymi. Rozpoznawanie własnych wzorców funkcjonowania w interakcjach indywidualnych i grupowych oraz budowanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania relacji interpersonalnych.

Wymagania wstępne

Wiedza i umiejętności z zakresu przedmiotów: Podstawy pomocy psychologicznej, Komunikacja interpersonalna, Podstawy pracy grupowej, Podstawy pracy praktycznej (obserwacja, rozmowa psychologiczna, wywiad), Psychologia osobowości, Psychopatologia, Psychologia rozwoju człowieka w cyklu życia, Psychologia emocji i motywacji, Psychologia społeczna, Psychologia rodziny, Psychologia zdrowia

Zakres tematyczny

- Wprowadzenie w tematykę komunikacji interpersonalnej, omówienie warsztatu i warunków zaliczenia.
- Zawieranie kontraktu grupowego (reguły i zasady) regulującego przebieg warsztatów grupowych i funkcjonowania uczestników w grupie. Zapoznanie z członkami grupy oraz przedstawienie się.
- Wprowadzenie w koncepcje analizy transakcyjnej Erica Berne'a i jej praktyczne zastosowanie: model funkcjonalny, ekonomia znaków rozpoznania, typy transakcji, koncepcja gier psychologicznych, pojęcie ról skryptowych (trójkąt dramatyczny).
- Budowanie umiejętności rozpoznawania własnych kompetencji, emocji, postaw wobec określonych problemów psychologicznych.
- Rozwój kompetencji społecznych w zakresie komunikacji interpersonalnej. Trening pokonywania barier komunikacyjnych. Umiejętność czytelnego komunikowania się i odbierania komunikatów oraz udzielania i odbierania pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.
- Budowanie wiedzy o własnych zjawiskach wewnętrznych (trening uważności, rozpoznawanie własnych stanów wewnętrznych, poszerzanie wrażliwości na różne modalności).
- Analiza automatycznych myśli i przekonań.
- Analiza własnych zasobów i ograniczeń w przygotowaniu do pracy w zawodzie psychologa.

Metody kształcenia

Wykład wprowadzający.

Metoda ćwiczeniowa, metoda warsztatowa, praca w grupach.

Metody aktywne: praca w kręgu, praca w parach i trójkach, praca z tekstem.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symboly efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Ma pogłębioną wiedzę na temat podstaw teoretycznych konstruowania warsztatów psychologicznych, mechanizmów funkcjonowania jednostki i grupy oraz diagnozowania sytuacji grupowej.	• K_W01 • K_W03 • K_W08	• bieżąca kontrola na zajęciach • dyskusja • przygotowanie projektu	• Ćwiczenia
Przejawia prospołeczną postawę wobec osób o różnych problemach w obszarach wsparcia i pomocy psychologicznej (okazuje zainteresowanie, angażuje się starając się znaleźć jak najlepsze rozwiązanie problemu); - Ma pogłębioną samoświadomość zawodową w zakresie możliwości i ograniczeń, wykorzystując ją dla celów zawodowego i indywidualnego rozwoju. Potrafi nawiązać i podtrzymywać kontakt z jednostką i grupą w trakcie działań praktycznych	• K_K01 • K_K02	• bieżąca kontrola na zajęciach • dyskusja • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Ćwiczenia
Student potrafi wymienić i wykorzystać w praktyce podstawowe zasady komunikacji interpersonalnej, uwzględniając potrzeby innych uczestników interakcji.	• K_U01 • K_U10	• aktywność w trakcie zajęć • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Warunki zaliczenia:

A. Obecność: nieobecność na więcej niż 2 zajęciach skutkuje nie zaliczeniem przedmiotu.

B. Ocena wystawiana jest na podstawie: 1.) aktywnego uczestnictwa studenta w zajęciach oraz ćwiczeniach i doświadczeniach – (ocena w skali od 5 do 2, gdzie 2 oznacza brak aktywności), 2.) ocena formująca – rozmowy na temat aktualnie zachodzących procesów w grupie z odniesieniem do indywidualnego w nim udziału każdej/każdego z uczestników treningu; 3.) przygotowanie i przeprowadzenie warsztatu podczas zajęć (przygotowanie projektu).

Literatura podstawowa

Wybrane rozdziały poniższych pozycji:

1. Argyle, M., (2001). *Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa: PWN
2. Cermak, T., L., Rutzky, J. (1998). Czas uzdrowić swoje życie. Przewodnik do pracy nad sobą. Warszawa: PARPA.
3. Efron, P., R. (2020). Życie ze złością. Odzyskać spokój i kontrolę nad swoim życiem. Gdańsk: GWP.
4. Egan, G. (2001). Uczestnictwo w treningu psychologicznym i rozwój interpersonalny. Warszawa: PTP SPP
5. Frączek, A. (2020). Psychoterapia indywidualna adolescentów w analizie transakcyjnej. W: I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, A. R. Borkowska (red.), *Psychologia Kliniczna dzieci i młodzieży* (s. 879 – 898). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN S.A.
6. Harris, T., (2009). Ja jestem OK – ty jesteś OK. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
7. Johnson, D., (1992). *Podaj dłoń*. Warszawa: Wydaw. Instytutu Psychologii Zdrowia i Trzeźwości PTP.
8. Larsen, E. (2000). Od gniewu do przebaczenia. Od gniewu do przebaczenia. Jak przezwyciężyć toksyczne emocje, by żyć w zgodzie ze sobą? Gdańsk: GWP.
9. Mellibruda, J. (1999). *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
10. Miller, R., S. (1999). Niepewność i zakłopotanie. Gdańsk: GWP.
11. Stewart, I., Jones, V. (1996/2016). *Analiza Transakcyjna dzisiaj: nowe wprowadzenie*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
12. Sztander, W. (1999). Rozmowy które pomagają. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

Aktualna literatura z obszaru tematycznego przedmiotu, podawana bezpośrednio przez prowadzących zajęcia.

Literatura uzupełniająca

1. Barens, D., (1988). *Nauczyciel i uczniowie. Od porozumiewania się do kształcenia*. Warszawa: WSiP,
2. Bierach, A., J. (1996). Za maską człowiek. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
3. Bradshaw, J. (1995). Powrót do swego wewnętrznego domu. Warszawa: Medium.
4. Chęłpa S., Witkowski T., *Psychologia konfliktów*. WSiP, Warszawa 1995.
5. Corey, M., Corey G. (2000). Grupy. Zasady i techniki grupowej pomocy psychologicznej. Warszawa: IPZiT PTP.
6. Czerska, B., (2001). *Porozumiewanie się nauczyciela z uczniem; zniewalanie czy wyzwalanie*. [W:] J. Danilewska (red.) Granice wolności i przymusu w edukacji szkolnej. Kraków: Wydawnictwo UJ.
7. Forward, S., Frazier, D. (2000). Szantaż emocjonalny. Jak się obronić przed manipulacją i wykorzystaniem. Gdańsk: GWP.
8. Ge, F., Park, J., & Pietromonaco, P. R. (2022). How You Talk About It Matters: Cultural Variation in Communication Directness in Romantic Relationships. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 00220221221088934. <https://doi.org/10.1177/00220221221088934>
9. Golińska, L. (1996). Tajemnica silnej woli. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
10. Grzesiuk, L., Trzebińska, E., (1983). *Jak ludzie porozumiewają się?* Warszawa: Nasza Księgarnia.
11. Grzesiuk, E., Janicka-Szyszkó R., Steblecka M. (2005). *Komunikacja w szkole*. Gdańsk: GWP.
12. Herman, J., L. (1998). Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi. Gdańsk: GWP.
13. Rosenberg, M. (2003). Porozumienie bez przemocy. O języku serca. Warszawa: Wyd. Jacek Santorski & Co.
14. Sillars, A. L., & Vangelisti, A. L. (2018). Communication: Basic properties and their relevance to relationship research. W *The Cambridge handbook of personal relationships*, 2nd ed (s. 243–255). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.020>
15. Sills, CH., Fish, S., Lapworth, P. (1999). Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt. Warszawa: Instytut Psychologii zdrowia.
16. Steward, J. (2007). Jak sobie radzić ze złością, treningi dla nastolatków. Warszawa: Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna.
17. Wegscheider-Cruse, S. (2000). Nowa szansa. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.

18. Yapko, M. (1999). Kiedy życie boli. Strategiczna terapia krótkoterminowa. Gdańsk: GWP.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr inż. Anna Góralewska-Słońska (ostatnia modyfikacja: 29-04-2022 18:08)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ