

# Trening rozwoju osobistego - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                          |
|---------------------|------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Trening rozwoju osobistego               |
| Kod przedmiotu      | 14.4-WP-PSChM-TRO                        |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Społecznych</a> |
| Kierunek            | Psychologia / Psychologia kliniczna      |
| Profil              | ogólnoakademicki                         |
| Rodzaj studiów      | jednolite magisterskie                   |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2016/2017                 |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                       |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 8                                                                     |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 3                                                                     |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                           |
| Język nauczania                 | polski                                                                |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Dorota Niewiedzial</li></ul> |

| 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                                      | 18                                         | 1,2                                       | 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; technik poprawiających ekspresyjność i elastyczność własnych zachowań; 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; metody eliminowania przyczyn impulsywności, nieadekwatności oraz uwalniania się od lęku, złości, utrwalonego poczucia krzywdy oraz poczucia winy; rozpoznawania własnych wzorców funkcjonowania w interakcjach indywidualnych i grupowych; umiejętności praktycznej korekty zachowań oraz szkodzących przekonań.

## Wymagania wstępne

wiedza z zakresu: psychologii ogólnej, społecznej, klinicznej

## Zakres tematyczny

- Rozwój umiejętności własnych potencjałów, budowa otwartości i zaufania, samoświadomości, samoakceptacji i analiza indywidualnych mechanizmów psychologicznych . Budowa dojrzałego, pozytywnego obrazu siebie.
- Rozwój twórczej aktywności człowieka. Trening elastycznego myślenia i działania.
- Treningi otwierające i stymulujące własny rozwój. Analiza indywidualnych potencjałów rozwojowych.
- Rozwój kompetencji społecznych w zakresie komunikacji interpersonalnej. Trening pokonywania barier interpersonalnych. Budowa relacji w grupie.
- Praca nad wewnętrznymi schematami poznawczymi, strukturą przekonań, celami i wartościami osobistymi.
- Warsztaty zmiany nastawień emocjonalnych oraz funkcji wewnętrznych, czyli motywacji do zmiany przekonań.
- 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                                                                                                     | Symbole efektów                                       | Metody weryfikacji                                                        | Forma zajęć                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Zna podstawowe koncepcje osobowości, rozumie istotę psychologicznych różnic indywidualnych oraz ich uwarunkowań | <ul style="list-style-type: none"><li>K_W07</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>aktywność w trakcie zajęć</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Ma samoświadomość własnych problemów ich wpływu na funkcjonowanie zawodowe                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>K_W09</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>aktywność w trakcie zajęć</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                              | Symbol e efektów                                                        | Metody weryfikacji                                                          | Forma zajęć                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Zna zasady etyki zawodowej i podstawy prawne zawodu                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">K_W11</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>aktywność w trakcie zajęć</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Laboratorium</li> </ul> |
| Potrafi werbalizować w wypowiedziach ustnych uzasadnienia opinii i poglądów z uwzględnieniem wielu punktów widzenia                      | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">K_U10</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>aktywność w trakcie zajęć</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Laboratorium</li> </ul> |
| Ma pogłębioną samoświadomość zawodową w zakresie możliwości i ograniczeń, wykorzystując ją dla celów zawodowego i indywidualnego rozwoju | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">K_K02</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>aktywność w trakcie zajęć</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Laboratorium</li> </ul> |

## Warunki zaliczenia

Zaliczenie przedmiotu na podstawie uczestnictwa w zajęciach.

## Literatura podstawowa

- Larsen E.: Od gniewu do przebaczenia, GWP Gdańsk 2000
- Mellibruda J.: Pułapka nie wybaczonej krzywdy. Instytut Psychologii Zdrowia W-wa 1999
- Miller R. S.: Niepewność i zakłopotanie. GWP Gdańsk 1999.
- Sztander W.: Rozmowy które pomagają. Instytut Psychologii Zdrowia. W-wa 1999.
- Efron P. R.: Życie ze złością. GWP Gdańsk 1998.
- James M., Jongeward D.: Narodzić się, by wygrać. Poznań 1994.
- Timmen L. Jermak, J. Rutzky: Czas uzdrowić swoje życie. Przewodnik do pracy nad sobą. PARPA.Warszawa 1998.
- J. Elliott, M. Place.: Dzieci i młodzież w kłopotach. Poradnik nie tylko dla psychologów, WSiP Warszawa 2000
- J. Bradshaw: Powrót do swego wewnętrznego domu.Medium. Warszawa 1995

## Literatura uzupełniająca

- Alfred J. Bierach: Za maską człowiek. Wydawnictwo Astrum. Wrocław 1996.
- S. Forward , D. Frazier Szantaż emocjonalny .Jak się obronić przed manipulacją i wykorzystaniem. Gdańsk. GWP 2000.
- M. Yapko: Kiedy życie boli. Strategiczna terapia krótkoterminowa. GWP. Gdańsk 1999.
- M. Rosenberg .: Porozumienie bez przemocy. O języku serca,Wyd. Jacek Santorski & Co, Warszawa 2003
- CH. Sills, S. Fish, P. Lapworth: Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt.Instytut Psychologii zdrowia. Warszawa 1999.
- J. Steward.: Jak sobie radzić ze złością, treningi dla nastolatków, wyd. Fraszka Edukacyjna Warszawa 2007
- J. Bradshaw: Powrót do swego wewnętrznego domu. Medium. Warszawa 1995.
- Nęcka E.: Trening twórczości. PTP W-wa 1992.
- Lindeenfeld G.: Asertywność. Łódź 1994.
- Wegscheider-Cruse S.: Nowa szansa. Instytut Psychologii
- Zdrowia PTP W-wa 2000.
- Golińska L.: Tajemnica silnej woli. Instytut Psychologii Zdrowia PTP W-wa 1996
- 13. Herman J., L.: Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi. GWP Gdańsk 1998

## Uwagi

Zmodyfikowane przez dr hab. Iwona Grzegorzewska, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 22-07-2016 22:35)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ