

Metody skutecznego radzenia sobie ze stresem - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Metody skutecznego radzenia sobie ze stresem
Kod przedmiotu	14.4-WP-SWzMPPO-MSRSzS-N16
Wydział	Wydział Nauk Społecznych
Kierunek	Stres, wypalenie zawodowe, mobbing - profilaktyka patologii organizacyjnych
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	podyplomowe
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2017/2018
Jednostka obsługująca przedmiot	Wydział Nauk Społecznych

Informacje o przedmiocie	
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	- dr hab. Tatiana Ronginska, prof. UZ - mgr Joanna Kubicka-Jakuczun

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	-	-	6 (w tym jako e-learning)	0,4 (w tym jako e-learning)	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przekazanie studentom wiedzy z zakresu profilaktyki stresu w wymiarze indywidualnym i systemowym.

Wymagania wstępne

Brak

Zakres tematyczny

Definicja stresu. Patologiczne i salutogenetyczne ujęcie stresu. Fizjologiczne objawy stresu, zaburzenia psychosomatyczne i somatopodobne. Konsekwencje psychologiczne i społeczne przeżywania długotrwałego stresu. Wypalenie zawodowe. Stres jako czynnik motywujący. Radzenie sobie w sytuacjach trudnych.

Metody kształcenia

Ćwiczenia: praca indywidualna, praca z książką, metoda przypadków, inscenizacja, gry dydaktyczne, praca w grupach, dyskusja, metody ekspresyjne

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Orientuje się w biologicznych podstawach zachowania się człowieka w odniesieniu do zmian fizjologicznych przy odczuwaniu stresu.	K_W02	Ocena na podstawie ocen częściowych uzyskanych w wyniku indywidualnej aktywności studenta oraz kolokwium.	Ćwiczenia
Ma wiedzę z zakresu psychologii procesów poznawczych, emocji i motywacji oraz związku pomiędzy nimi a sytuacją stresową.	K_W06	Ocena na podstawie ocen częściowych uzyskanych w wyniku indywidualnej aktywności studenta oraz kolokwium.	Ćwiczenia
Integruje informacje z zakresu różnych dyscyplin na temat prawidłowego i zaburzonego funkcjonowania człowieka. Dokonuje krytycznej analizy zjawisk społecznych z perspektywy jednostki i grupy w celu tworzenia zadań profilaktycznych dotyczących odczuwania stresu w miejscu pracy.	K_U01	Ocena na podstawie ocen częściowych uzyskanych w wyniku indywidualnej aktywności studenta oraz kolokwium.	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) .	K_K01	Ocena na podstawie ocen częściowych uzyskanych w wyniku indywidualnej aktywności studenta oraz kolokwium.	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Ćwiczenia: Zaliczenie z oceną. Ocena na podstawie ocen częściowych uzyskanych w wyniku indywidualnej aktywności studenta – praca z tekstem (analiza przypadków), jak również, na podstawie aktywnego uczestnictwa studenta w pracy zespołowej oraz *(do wyboru w wyniku ustalenia prowadzącego i studentów)* uzyskania pozytywnej oceny z kolokwium obejmującego treści prezentowane na ćwiczeniach lub przygotowanie pracy pisemnej na ustalony wraz z prowadzącym temat.

Literatura podstawowa

1. Hobfial S., „Stres, kultura i społeczność”, GWP, Gdańsk, 2006
2. Rongińska T., Gaida W., Strategie radzenia sobie z obciążeniem psychicznym w pracy zawodowej, Zielona Góra, 2001,
3. Hartley M., „Stres w pracy”, Wydawnictwo Jedność, Kielce, 2005
4. Geisselhart R., „Stresologia”, Wydawnictwo JK, Łódź, 2008

Literatura uzupełniająca

1. Bailey R., Zarządzanie stresem, Wydawnictwo Wolters Kluwer, Warszawa, 2010
2. Schultz D.P Schulz S.E., Psychologia a wyzwania dzisiejszej pracy. PWN, Warszawa 2002

Uwagi

Zmodyfikowane przez mgr inż. Karolina Jezior-Pieczyńska (ostatnia modyfikacja: 09-02-2017 11:07)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ