

# POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2016/2017

Wydział Mechaniczny

Kierunek studiów: Mechanika i Budowa Maszyn

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: stacjonarne

Kod kierunku: M

Stopień studiów: I

Specjalności: Zaawansowana mechanika obliczeniowa (Advanced Computational Mechanics)

### 1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

|                                         |                                 |
|-----------------------------------------|---------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Emotional training              |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | TRE Emotional Progress Training |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WM MIBM oIS A1 16/17            |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty ogólne               |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 1.00                            |
| SEMESTRY                                | 2                               |

### 2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | LABORATORIUM | LABORATORIUM<br>KOMPUTERO-<br>WE | PROJEKT | SEMINARIUM |
|---------|--------|-----------|--------------|----------------------------------|---------|------------|
| 2       | 15     | 0         | 0            | 0                                | 0       | 0          |

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Przekazanie podstaw wiedzy na temat emocji. Rodzaje emocji, aspekty emocji, rozwój emocji. Wpływ emocji na funkcjonowanie społeczne i poznawcze człowieka.

**Cel 2** Rozumienie pojęcia inteligencja emocjonalna. Wykształcenie praktycznych umiejętności w rozpoznawaniu i nazywaniu przeżywanych emocji. Samokontrola emocjonalna.

## 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

1 brak

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1 Wiedza** Student w wyniku kształcenia zna podstawowe grupy emocji. Rozumie ich znaczenie dla społecznego i zawodowego funkcjonowania człowieka.

**EK2 Umiejętności** Student potrafi poprawnie identyfikować i nazywać emocje (aspekt niewerbalny i werbalny) zna ich znaczenie dla fizycznego i psychicznego funkcjonowania człowieka. Student potrafi określić i ocenić znaczenie emocji w procesie uczenia się i życiu zawodowym i osobistym.

**EK3 Kompetencje społeczne** Student stosuje nowo nabyte techniki i wypracowuje sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

**EK4 Kompetencje społeczne** Student wykorzystuje wiedzę o emocjach i umie społecznie wykorzystać przekaz emocji pozytywnych w procesach funkcjonowania społecznego.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

| WYKŁAD    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| LP        | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                    | LICZBA<br>GODZIN |
| <b>W1</b> | Pojęcie emocji, aspekt afektywny, pobudzeniowy, treściowy. Przejawy emocji, na poziomie symptomów psychicznych cielesnych i w zachowaniu.                                                                                                                 | 5                |
| <b>W2</b> | Samokontrola emocji jako przejaw dojrzałości emocjonalnej. Złość-emocja towarzysząca powstawaniu konfliktów (wzorce osobowościowe, błędy w komunikowaniu się. Agresja- rodzaje, powstawanie, działanie, skutki i próby zaradzenia zachowaniom agresywnym. | 5                |
| <b>W3</b> | Leczące działanie empatii i innych pozytywnych przejawów zachowań emocjonalnych. Co to jest inteligencja emocjonalna? Test na IE. Rozpoznawanie i nazywanie przeżywanych emocji. Samokontrola emocji jako przejaw dojrzałości emocjonalnej.               | 5                |

## 7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

**N1** Praca w grupach

**N2** Inne

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN<br>NA ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                         |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 15                                                      |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 9                                                       |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                       |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                         |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0                                                       |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                       |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                       |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z<br/>CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>    | <b>24</b>                                               |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 1.00                                                    |

## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

**F1** Ćwiczenie praktyczne

**F2** Odpowiedź ustna

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

**P1** Kolokwium

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3.0        | Student w wyniku kształcenia potrafi nazwać tylko 6 podstawowych rodzajów emocji                                                                              |
| NA OCENĘ 3.5        | Student w wyniku kształcenia potrafi opisać czym różnią się stany emocjonalne od przeżywanych uczuć wyższych.                                                 |
| NA OCENĘ 4.0        | Student w wyniku kształcenia potrafi nazwać tylko 6 podstawowych rodzajów emocji oraz potrafi opisać czym różnią się stany emocjonalne od przeżywanych uczuć. |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 4.5        | Student w wyniku kształcenia potrafi nazwać 6 podstawowych rodzajów emocji oraz 6 innych złożonych stanów emocjonalnych, oraz potrafi opisać czym różnią się stany emocjonalne od przeżywanych uczuć.                                                                                                                                           |
| NA OCENĘ 5.0        | Student w wyniku kształcenia potrafi nazwać 6 podstawowych rodzajów emocji oraz z łatwością definiuje inne złożone stany emocjonalne, oraz potrafi opisać czym różnią się stany emocjonalne od przeżywanych uczuć. Student w wyniku kształcenia potrafi identyfikować 5 rodzajów stresorów o charakterze fizycznym i 5 o charakterze społecznym |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| NA OCENĘ 3.0        | Student potrafi określić wpływ emocji na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie podstawowym.                                                                                                                                                                                                           |
| NA OCENĘ 3.5        | Student potrafi określić wpływ emocji na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie średnim.                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 4.0        | Student potrafi określić wpływ emocji i uczuć na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie średnim, oraz wykazuje rozumienie pojęć związanych z tą problematyką.                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 4.5        | Student potrafi określić wpływ emocji i uczuć na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie dobrym, Wykazuje rozumienie pojęć związanych z tą problematyką.                                                                                                                                                |
| NA OCENĘ 5.0        | Student potrafi określić wpływ emocji i uczuć na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie bardzo dobrym, Wykazuje rozumienie pojęć związanych z tą problematyką. Rozumie znaczenie kształcenia w zakresie inteligencji emocjonalnej.                                                                     |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| NA OCENĘ 3.0        | Student zna rodzaje negatywnych emocji i potrafi je nazywać ale nie zna sposobów radzenia sobie z nimi.                                                                                                                                                                                                                                         |
| NA OCENĘ 3.5        | Student zna rodzaje negatywnych emocji i potrafi je nazywać, zna 1 technikę radzenia sobie z negatywnymi emocjami.                                                                                                                                                                                                                              |
| NA OCENĘ 4.0        | Student zna rodzaje negatywnych emocji i potrafi je nazywać, zna 2 techniki radzenia sobie z negatywnymi emocjami                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 4.5        | Student zna 2 techniki radzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz potrafi je zastosować w radzeniu sobie z trudnymi emocjami.                                                                                                                                                                                                                   |
| NA OCENĘ 5.0        | Student zna 2 techniki radzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz samodzielnie tworzy strategie ułatwiające mu panowanie nad złym nastrojem. Wykorzystuje to we własnym funkcjonowaniu.                                                                                                                                                         |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| NA OCENĘ 3.0        | Student przedstawia techniki wizualizacji i dwie afirmacje.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NA OCENĘ 3.5        | Student zna znaczenie pozytywnych emocji, ale ma problem z okazywaniem ich.                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 4.0 | Student zna znaczenie pozytywnych emocji, oraz potrafi okazywać je, choć sprawia mu to trudność. .                                                                                                                                                      |
| NA OCENĘ 4.5 | Student zna znaczenie pozytywnych emocji, oraz potrafi nazywać je, okazywać je<br>Zna znaczenie inteligencji emocjonalnej w rozwoju i funkcjonowaniu społeczno-zawodowym człowieka.                                                                     |
| NA OCENĘ 5.0 | Student zna znaczenie pozytywnych emocji, oraz potrafi nazywać je, okazywać je<br>Zna znaczenie inteligencji emocjonalnej w rozwoju i funkcjonowaniu społeczno-zawodowym człowieka. Zachęca innych własnym przykładem do okazywania pozytywnych emocji. |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKT KSZTAŁCENIA | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO SZCZEGÓŁOWYCH EFEKTÓW ZDEFINIOWANYCH DLA PROGRAMU | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------------|---------------|
| EK1               |                                                                                | Cel 1 Cel 2     | W1 W2 W3          | N1 N2                 | F1            |
| EK2               |                                                                                | Cel 1 Cel 2     | W1 W2 W3          | N1                    | F1 F2         |
| EK3               |                                                                                | Cel 1 Cel 2     | W1 W2 W3          | N1 N2                 | F1 F2         |
| EK4               |                                                                                | Cel 1 Cel 2     | W1 W2 W3          | N1 N2                 | F1 F2 P1      |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA

- [1 ] CH.A.Padesky, D.Greenberger — *Umysł ponad nastrojem-zmien nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Kraków, 2004, UJ
- [2 ] D.Goleman — *Inteligencja emocjonalna*, Poznań, 1999, Media of Rodzina

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- [1 ] M.Śmieja, J.Orzechowski, B.Kaja — *Inteligencja emocjonalna Fakty, mity, kontrowersje*, Warszawa, 2008, PWN

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Agnieszka, Róża Szewczyk-Zakrzewska (kontakt: [aszewczyk-zakrzewska@pk.edu.pl](mailto:aszewczyk-zakrzewska@pk.edu.pl))

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

1 dr Agnieszka Szewczyk-Zakrzewska (kontakt: [azaks1@wp.pl](mailto:azaks1@wp.pl))

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....