

# POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2015/2016

Kierunek studiów: Biotechnologia|Inżynieria Chemiczna i Procesowa|Technologia Chemiczna Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: stacjonarne

Kod kierunku:

Stopień studiów:

Specjalności: Wszystkie specjalności

### 1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

NAZWA PRZEDMIOTU	Trening relaksacji - radzenie sobie ze stresem ()
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	
KOD PRZEDMIOTU	CPiP/TR
KATEGORIA PRZEDMIOTU	ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
SEMESTRY	2

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

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	LABORATORIUM	LABORATORIUM KOMPUTERO- WE	PROJEKT	SEMINARIUM
2	15	0	0	0	0	0

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Przekazanie podstaw wiedzy na temat pojęcia stres, rozpoznawanie somatycznych, emocjonalnych intelektualnych objawów stresu, wprowadzenie w tematykę radzenia sobie ze stresem.

**Cel 2** Rozumienie pojęcia techniki relaksacyjnej. Wykształcenie praktycznych umiejętności osiągania stanów odprężenia, relaksacji na poziomie ciała fizycznego i umysłu. Myślenie pozytywne

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

1 brak wymagań

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1 Wiedza** Student w wyniku kształcenia potrafi: Identyfikować rodzaje stresorów.

**EK2 Umiejętności** Student potrafi określić wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka (poziom psychiki i ciała).

**EK3 Umiejętności** Student stosuje techniki relaksacyjne oraz techniki kontroli umysłu.

**EK4 Umiejętności** Student wykorzystuje wiedzę o stresie do pracy własnej i z innymi.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
<b>W1</b>	Szeroka analiza pojęcia stresu. Analiza stresorów, przejawy stresu na poziomie ciała i sposobu myślenia.	3
<b>W2</b>	Następstwa stresu i możliwości radzenia sobie z nim poprzez różne metody, psychika w walce ze stresem. Wprowadzenie w tematykę techniki relaksacyjnych,	3
<b>W3</b>	Podstawowe metody relaksacyjne oparte na wyobrażeniach i pozytywnym myśleniu np. wizualizacje, afirmacje. Uczucie się jak należy formułować afirmacje i jak tworzyć wizualizację.	3
<b>W4</b>	Zapoznanie się z techniką relaksacyjną-trening autogenny Schulza. Ćwiczenie praktycznych umiejętności z wykorzystaniem tego rodzaju treningu.	3
<b>W5</b>	Zapoznanie się z techniką relaksacyjną trening progresywny Jacobsona Ćwiczenie praktycznych umiejętności z wykorzystaniem tego rodzaju treningu.	3

## 7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

**N1** Praca w grupach

**N2** Wykłady

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	0
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 CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>15</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1.00

## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

F1 Ćwiczenie praktyczne

F2 Projekt zespołowy

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1 Egzamin praktyczny

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 2.0	Student w wyniku kształcenia nie potrafi identyfikować żadnego rodzaju stresorów.
NA OCENĘ 3.0	Student w wyniku kształcenia potrafi identyfikować tylko 1 rodzaje stresorów o charakterze fizycznym
NA OCENĘ 3.5	Student w wyniku kształcenia potrafi identyfikować tylko 2 rodzaje stresorów o charakterze fizycznym i 1 o charakterze społecznym.
NA OCENĘ 4.0	Student w wyniku kształcenia potrafi identyfikować 3 rodzaj stresorów o charakterze fizycznym i 3 o charakterze społecznym.

NA OCENĘ 4.5	Student w wyniku kształcenia potrafi identyfikować 4 rodzai stresorów o charakterze fizycznym i 4 o charakterze społecznym.
NA OCENĘ 5.0	Student w wyniku kształcenia potrafi identyfikować 5 rodzajów stresorów o charakterze fizycznym i 5 o charakterze społecznym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 2.0	Student nie potrafi określić wpływu stresu na funkcjonowanie człowieka ani na poziomie psychiki ani na poziomie ciała.
NA OCENĘ 3.0	Student potrafi określić wpływ stresu na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie podstawowym.
NA OCENĘ 3.5	Student potrafi określić wpływ stresu na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie średnim.
NA OCENĘ 4.0	Student potrafi określić wpływ stresu na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie średnim, oraz wykazuje rozumienie pojęć związanych z tą problematyką. Przedstawia 1 sposób radzenia sobie ze stresem.
NA OCENĘ 4.5	Student potrafi określić wpływ stresu na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie dobrym, wykazuje rozumienie pojęć związanych z tą problematyką, przedstawia 2 sposoby radzenia sobie ze stresem.
NA OCENĘ 5.0	Student potrafi określić wpływ stresu na funkcjonowanie psychiki oraz ciała opisując zmiany w tych obszarach na poziomie bardzo dobrym, wykazuje rozumienie pojęć związanych z tą problematyką, przedstawia 3 sposoby radzenia sobie ze stresem.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 2.0	Student nie zna żadnych technik relaksacyjnych ani techniki kontroli umysłu.
NA OCENĘ 3.0	Student zna 1 technikę relaksacyjną.
NA OCENĘ 3.5	Student zna 1 technikę relaksacyjną i 1 technikę kontroli umysłu.
NA OCENĘ 4.0	Student zna 2 techniki relaksacyjne i 1 technikę kontroli umysłu.
NA OCENĘ 4.5	Student zna 2 techniki relaksacyjne i 2 techniki kontroli umysłu i umie je wykorzystywać w pracy własnej.
NA OCENĘ 5.0	Student zna 2 techniki relaksacyjne i 2 techniki kontroli umysłu i umie je wykorzystywać w pracy własnej. Przedstawia własną metodę pracy ze stresem.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 2.0	Student nie umie wykorzystać praktycznie wiedzy o stresie do pracy własnej i z innymi.
NA OCENĘ 3.0	Student przedstawia technikę wizualizacji i 2 afirmacje.
NA OCENĘ 3.5	Student potrafi poprowadzić 15 min trening automasażu.

NA OCENĘ 4.0	Student potrafi poprowadzić 15 minutowy trening automasażu oraz zna i potrafi zastosować techniki kontroli ekspresji emocji.
NA OCENĘ 4.5	Student potrafi poprowadzić 15 minutowy trening automasażu oraz zna i potrafi zastosować techniki kontroli ekspresji emocji. Przedstawia 1 technikę wizualizacji.
NA OCENĘ 5.0	Student potrafi poprowadzić 15 minutowy trening automasażu, lub poprowadzi trening autogenny Shulza oraz zna i potrafi zastosować techniki kontroli ekspresji emocji. Przedstawia technikę wizualizacji i 2 afirmacje.

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKT KSZTAŁCENIA	ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO SZCZEGÓŁOWYCH EFEKTÓW ZDEFINIOWANYCH DLA PROGRAMU	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	Student w wyniku kształcenia potrafi: Identyfikować rodzaje stresorów.	Cel 1	W1 W2 W3	N1 N2	F1 F2
EK2	Student potrafi określić wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka (poziom psychiki i ciała).	Cel 1	W2 W3	N1 N2	F1 F2
EK3	Student stosuje techniki relaksacyjne oraz techniki kontroli umysłu.	Cel 2	W3 W4	N1 N2	F1 F2 P1
EK4	Student wykorzystuje wiedzę o stresie do pracy własnej i z innymi.	Cel 2	W4 W5	N1 N2	F1 F2 P1

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA

- [1 ] **CH.A.Padesky, D.Greenberger** — *Umysł ponad nastrojem-zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Kraków, 2004, UJ
- [2 ] **L. Kulmatycki** — *Lekcje relaksacji*, Wrocław, 2002, AWF Wrocław
- [4 ] **Valerio Albisetti** — *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*, Kielce, 2005, Jedność
- [5 ] **Roland Geisselhart, Christiane Hofmann-Burkart** — *Stresologia. Najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem*, , 2009, Flashbook.pl

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Agnieszka 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

---

(miejsowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)

**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....