

# POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2022/2023

Wydział Mechaniczny

Kierunek studiów: Pojazdy Samochodowe

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: stacjonarne

Kod kierunku: S

Stopień studiów: I

Specjalności: Budowa i badania pojazdów samochodowych, Źródła napędu i mechatronika pojazdów samochodowych, Diagnostyka i eksploatacja pojazdów samochodowych

### 1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

|                                         |                                                |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Trening relaksacji - radzenie sobie ze stresem |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM |                                                |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WM POJSAM oIS A1 22/23                         |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty ogólne                              |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 0.00                                           |
| SEMESTRY                                | 1                                              |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | LABORATORIUM | LABORATORIUM<br>KOMPUTERO-<br>WE | PROJEKT | SEMINARIUM |
|---------|--------|-----------|--------------|----------------------------------|---------|------------|
| 1       | 0      | 30        | 0            | 0                                | 0       | 0          |

### 3 CELE PRZEDMIOTU

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

**Cel 2** Zapoznanie z technikami radzenia sobie ze stresem. Wykształcenie praktycznych umiejętności osiągania sta-

nów odprężenia i relaksacji na poziomie ciała i umysłu. Wyobrażenia umysłowe jako formy psychoterapeutyczne w radzeniu sobie ze stanami napięcia. Rola myślenia pozytywnego.

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

1 brak wymagań

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1 Kompetencje społeczne** Student w wyniku kształcenia rozumie potrzebę dbania o swoją kondycję fizyczną i psychiczną. Umiejętnie analizuje wpływ stresu na efektywność pracy i jakość życia.

**EK2 Kompetencje społeczne** Student opisuje i definiuje wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka (poziom psychiki i ciała). Identyfikuje źródła i typy stresorów.

**EK3 Kompetencje społeczne** Student stosuje techniki relaksacyjne, wizualizacje oraz techniki kontroli umysłu.

**EK4 Kompetencje społeczne** Student wykorzystuje wiedzę o stresie sposobach radzenia sobie ze stresem do pracy własnej i z innymi.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

| ĆWICZENIA |                                                                                                                                                                                                                                   |                  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| LP        | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                            | LICZBA<br>GODZIN |
| C1        | Szeroka analiza pojęcia stresu. Analiza stresorów, przejawy stresu na poziomie ciała i sposobu myślenia. Następstwa stresu i możliwości radzenia sobie z nim poprzez różne metody, psychika w walce ze stresem.                   | 10               |
| C2        | Wprowadzenie w tematykę technik relaksacyjnych. Podstawowe metody relaksacyjne oparte na wyobrażeniach i pozytywnym myśleniu np. wizualizacje, afirmacje. Uczenie się jak należy formułować afirmacje i jak tworzyć wizualizację. | 10               |
| C3        | Zapoznanie się z techniką relaksacyjną-trening autogenny J.H.Schulza. Ćwiczenie praktycznych umiejętności z wykorzystaniem tego rodzaju treningu. Zapoznanie się progresywną relaksacją wg E.Jacobsona.                           | 10               |

## 7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1 Praca w grupach

N2 Wykłady

N3 Ćwiczenia projektowe

N4 Ćwiczenia praktyczne

## 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                                                               | 30                                                      |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 30                                                      |
| 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>60</b>                                               |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 0.00                                                    |

## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

**F1** Zaliczenie ćwiczeń praktycznych

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

**P1** Projekt treningu relaksacji w dni robocze i wolne od pracy.

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3.0        | 50% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NA OCENĘ 3.5        | 60% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NA OCENĘ 4.0        | 70% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NA OCENĘ 4.5        | 80% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NA OCENĘ 5.0        | 90% z: Student prezentuje 10 argumentów świadczących za rolą dbania o kondycję psycho-fizyczną człowieka. Uzasadnia swoje poglądy przykładami z życia i wynikami badań. Student w wyniku kształcenia identyfikuje 5 rodzajów stresorów o charakterze fizycznym i 5 o charakterze społecznym. |

| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3.0        | 50% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 3.5        | 60% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 4.0        | 70% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 4.5        | 80% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 5.0        | 90% z: Student argumentuje wpływ stresu na funkcjonowanie psychiki oraz ciała identyfikuje 10 zmian w tych obszarach. Wybiera 10 najważniejszych stresorów. Opisuje zjawiska i pojęcia związane z problematyką stresu. Rozróżnia 5 sposobów radzenia sobie ze stresem. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 3.0        | 50% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 3.5        | 60% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 4.0        | 70% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 4.5        | 80% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 5.0        | 90% z: Student rozróżnia 2 techniki relaksacyjne i 4 techniki kontroli umysłu, wykorzystuje je w pracy z sytuacją stresującą. Przygotowuje własne metody pracy ze stresem.                                                                                             |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 3.0        | 50% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 3.5        | 60% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 4.0        | 70% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 4.5        | 80% wymagań na ocenę 5.0                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 5.0        | 90%z: Student wykonuje 15 minutowy trening automasażu lub praktykuje trening autogenny Schulza . Student stosuje techniki kontroli ekspresji własnych emocji. Prezentuje 1 technikę wizualizacji i 2 przykłady afirmacji.                                              |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKT KSZTAŁCENIA | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO SZCZEGÓŁOWYCH EFEKTÓW ZDEFINIOWANYCH DLA PROGRAMU | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------------|---------------|
| EK1               | S1_K03                                                                         | Cel 1 Cel 2     | C1 C2 C3          | N1 N2 N3 N4           | F1 P1         |
| EK2               | S1_K03                                                                         | Cel 1 Cel 2     | C1 C2 C3          | N1 N2 N3 N4           | F1 P1         |
| EK3               | S1_K03                                                                         | Cel 1 Cel 2     | C1 C2 C3          | N1 N2 N3 N4           | F1 P1         |
| EK4               | S1_K03                                                                         | Cel 1 Cel 2     | C1 C2 C3          | N1 N2 N3 N4           | F1 P1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA

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

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

- 1 dr Agnieszka Szewczyk-Zakrzewska (kontakt: agnieszka.szewczyk-zakrzewska@pk.edu.pl)
- 2 mgr Mikołaj Bohm (kontakt: mikolaj.bohm@pk.edu.pl)
- 3 mgr Agnieszka Kopyś (kontakt: agnieszka.kopysc@pk.edu.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)



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

.....  
.....  
.....