

# POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2023/2024

Kierunek studiów: Wszystkie kierunki

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: niestacjonarne

Kod kierunku:

Stopień studiów:

Specjalności: Wszystkie specjalności

### 1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

|                                         |                                                  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Trening rozwoju emocjonalnego (Ogólnoakademicki) |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM |                                                  |
| KOD PRZEDMIOTU                          | CPiP/TRE                                         |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty ogólne                                |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 0.00                                             |
| SEMESTRY                                | 2                                                |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | LABORATORIUM | LABORATORIUM<br>KOMPUTERO-<br>WE | PROJEKT | SEMINARIUM |
|---------|--------|-----------|--------------|----------------------------------|---------|------------|
| 2       | 0      | 18        | 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.

Kod archiwizacji:

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

1 brak wymagań

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1 Kompetencje społeczne** Student rozumie potrzebę dbania o kondycję fizyczną i psychiczną. Opisuje i charakteryzuje wpływ stanów emocjonalnych na efektywność pracy i jakość życia.

**EK2 Kompetencje społeczne** Student rozróżnia rodzaje emocji ich kierunek i siłę. Modyfikuje swoje postawy społeczne i kontroluje zachowania emocjonalna.

**EK3 Kompetencje społeczne** Student nazywa przeżywane emocje i umiejętnie reaguje w sytuacjach zawodowych i społecznych.

**EK4 Kompetencje społeczne** Student przestrzega przyjętych w środowisku pracy zasad społecznych i dzieli się swoimi spostrzeżeniami w ocenie zjawisk i zachowań.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

| ĆWICZENIA |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| LP        | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                             | LICZBA<br>GODZIN |
| C1        | Pojęcie emocji, aspekt afektywny, pobudzeniowy, treściowy. Przejawy emocji, teorie emocji. Co to jest inteligencja emocjonalna? Test na IE. Rozpoznawanie i nazywanie przeżywanych emocji Samokontrola emocji jako przejaw dojrzałości emocjonalnej.                                               | 6                |
| C2        | Rola emocji w procesach motywacyjnych i poznawczych. Negatywne i pozytywne emocje i sposoby ich wyrażania. Ukryte i jawne schematy w wyrażaniu emocji. Siła i kierunek emocji. Obserwacja emocji własnych.                                                                                         | 6                |
| C3        | Jak być optymistą. Złość-emocja towarzysząca powstawaniu konfliktów (wzorce osobowościowe, błędy w komunikowaniu się. Agresja- rodzaje, powstawanie, działanie, skutki i próby zaradzenia zachowaniom agresywnym. Leczące działanie empatii i innych pozytywnych przejawów zachowań emocjonalnych. | 6                |

## 7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1 Wykłady

N2 Dyskusja

N3 Ćwiczenia praktyczne

N4 Ćwiczenia projektowe

## 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                                                               | 18                                                      |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 18                                                      |
| 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>36</b>                                               |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 0.00                                                    |

## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

**P1** skonstruowanie przez studenta planu osobistego rozwoju uwzględniającego wspieranie obszaru kompetencji społecznych w zakresie rozwoju emocjonalnego.

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

**W1** dyskusja na forum grupy, grupowa sesja podsumowująca, ukierunkowana na interesującą nas problematykę, dotyczącą roli emocji w życiu człowieka.

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| NA OCENĘ 2.0        | Brak raportu z obserwacji emocji. |
| 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 wyjaśnia potrzebę dbania o kondycję psychiczną i fizyczną w stopniu bardzo dobrym, identyfikuje i porządkuje nazwy emocji. Przedstawia sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami, wpływa na rozwijanie swojej inteligencji emocjonalnej.                                                                                                                                                                      |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 2.0        | Brak raportu z obserwacji emocji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 emocje pozytywne i negatywne, dopasowuje pojęcie kierunku i siły emocji, łączy potrzebę rozwijania swojej inteligencji emocjonalnej z innymi aspektami funkcjonowania społecznego. Dyskutuje na zajęciach na temat roli emocji w życiu człowieka. Wykazuje wysokie kompetencje społeczne (podając przykłady) zarówno w zakresie opisywania przeżywanych, emocji jak i ich okazywania i zaspakajania. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 2.0        | Brak raportu z obserwacji emocji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 modyfikuje dotychczasowe sposoby reagowania emocjonalnego w sytuacjach zawodowych, społecznych. Identyfikuje 30 nazw emocji i stanów emocjonalnych. Opisuje czym jest jądro emocji. Rozróżnia emocje od uczuć i nastrojów.                                                                                                                                                                                     |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 2.0        | Brak raportu z obserwacji emocji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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 wykazuje bardzo wysoką gotowość do słuchania informacji dotyczących problematyki emocji i rozwoju emocjonalnego. Aktywnie uczestniczy w wymianie doświadczeń w zakresie poruszanego tematu w trakcie zajęć. Dzieli się spostrzeżeniami w odniesieniu do trudnych emocjonalnie doświadczeń w pracy lub życiu osobistym, podaje 4 przykłady w tym temacie. Identyfikuje 10 przykładów wzbudzania konfliktów, które opierają się na nie umiejętności wyrażania emocji negatywnych. Prezentuje dwa sposoby zapobiegania konfliktom. |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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           | P1            |
| EK2               | S1_K03                                                                         | Cel 1 Cel 2     | C1 C2 C3          | N1 N2 N3 N4           | P1            |
| EK3               | S1_K03                                                                         | Cel 1 Cel 2     | C1 C2 C3          | N1 N2 N3 N4           | P1            |
| EK4               | S1_K03                                                                         | Cel 1 Cel 2     | C1 C2 C3          | N1 N2 N3 N4           | 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] | Goleman D. — *Inteligencja emocjonalna*, Poznań, 1999, Media of Rodzina
- [4] | Albisetti V. — *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*, Kielce, 2005, Jedność
- [5] | Smieja M., Orzechowski J — *Inteligencja emocjonalna Fakty, mity, kontrowersje*, Warszawa, 2008, PWN

## 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: [agnieszka.szewczyk-zakrzewska@pk.edu.pl](mailto:agnieszka.szewczyk-zakrzewska@pk.edu.pl))

4 mgr Tomasz Kuta (kontakt: [tomasz.kuta@pk.edu.pl](mailto:tomasz.kuta@pk.edu.pl))

**13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI**

---

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)

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

.....

.....