

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.A6.C-NROiZ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Coaching – narzędzie rozwoju osobistego i zawodowego <i>Coaching – personal and professional development tool</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Elżbieta Kurkowska
1.6. Kontakt	ekurkowska@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		zajęcia w pomieszczeniach UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		metody aktywizujące – integracyjne, twórczego rozwiązywania problemów, diagnostyczne, hierarchizacji, rozwijające twórcze myślenie, planowania, ewaluacyjne
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Wilczyńska M, Nowak M, Kućka J, Sawicka J, Sztajerwald K. Moc Coachingu. Poznaj narzędzia rozwijające umiejętności i kompetencje osobiste. Wydanie II rozszerzone. Wydawnictwo HELION. Gliwice 2013. 2. Grela J. Coaching grupowy. Praktyczny przewodnik dla liderów, trenerów, doradców i nauczycieli. MT Biznes. Warszawa 2023.
	uzupełniająca	1. Rogers J. Coaching. Podstawy umiejętności. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2010. 2. Nicholls AR. Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice. Routledge 2017.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
C1. Zaznajomienie studenta z podstawowymi zagadnieniami na temat idei coachingu, ukazanie różnych możliwości zastosowania procesów coachingowych w kontekście planowania życia zawodowego i osobistego, uświadomienie przydatności pracy z coachem oraz autocoachingu. C2. Przygotowanie studenta do korzystania z narzędzi coachingowych, pogłębiających świadomość na temat źródeł własnej efektywności, stymulujących wydobywanie pełnego potencjału, pokonujących ograniczające przekonania i motywujących do działania.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: 1. Uświadamianie studentowi znaczenie coachingu - współczesne nurty, specyfika w stosunku do innych form wspierających rozwój edukacyjno-zawodowy, przydatność w dostosowaniu ścieżki kariery do osobistych zasobów. 2. Wytrobienie umiejętności identyfikowania i wykorzystania przez studenta posiadanych zasobów (wartości, zainteresowań, umiejętności); odkrywanie potrzeb rozwojowych (zmian w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw); definiowanie kierunku pracy nad rozwojem (generowanie rozwiązań, poszerzanie perspektywy); konstruowanie planu działania (wyznaczanie celów krótko- i długoterminowych, przekraczanie ograniczeń).

--

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Wie jakie są podstawowe zadania i uwarunkowania wyboru coachingu, jako metody wspierania rozwoju osobistego i zawodowego.	WF1P_W11 WF1P_W19
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Stosuje refleksję w analizie własnych potrzeb, wartości, blokad, możliwości, celów.	WF1P_U23
U02	Potrafi praktycznie zastosować wybrane narzędzia coachingowe wspierające rozwój osobisty oraz zawodowy.	WF1P_U21
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Przejawia gotowość do stosowania narzędzi coachingowych w procesie rozwoju osobistego oraz zawodowego.	WF1P_K01
K02	Jest świadomy posiadanych zasobów i możliwości wykorzystania ich w sytuacjach aktywności życiowej i zawodowej.	WF1P_K04

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																			
Efekty przedmiotowe (symbol)		Sposób weryfikacji (+/-)																	
		Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*		
		Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
		W	C	..	W	C	..	W	C	..	W	C	..	W	C	..	W	C	..
W01											x								
U01											x			x					
U02											x			x					
K01											x			x					
K02											x			x					

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Czynny udział w ćwiczeniach w 61% - 68% zajęć
	3,5	Czynny udział w ćwiczeniach w 69% - 76% zajęć, wykonanie zadań w 20% – praca własna.
	4	Czynny udział w ćwiczeniach w 77% - 84% zajęć, wykonanie zadań w 40% – praca własna.
	4,5	Czynny udział w ćwiczeniach w 85% - 92% zajęć, wykonanie zadań w 60% – praca własna.
	5	Czynny udział w ćwiczeniach w 93% - 100% zajęć, wykonanie zadań w 80% – praca własna.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń*	25	35
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....