

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.4.ZP2.D.RIRO	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Równowaga i rozwój osobisty
	angielskim	Balance and personal development

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie Publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia magisterskie
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. o zdr. Mirosława Tekiel
1.6. Kontakt	mirosława.tekiel@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	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG) Uczenie aktywizujące-analiza przypadków (AP) Objaśnienie (OB)	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Goleman D. Inteligencja emocjonalna. Media Rodzina, Poznań, 2023 - Berne E. W co grają ludzie? Psychologia stosunków międzyludzkich. PWN, Warszawa 2024 - McGrath H. Edwards H. Trudne osobowości. Rebis, Poznań, 2022 - Urban M., Wajcovicz A. Wyznaczanie granic. Jak je stawiać żeby czuć się wolnym. Difin, Warszawa, 2023 - Emmons M., Alberti R. Asertywność sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych. GWP, Gdańsk, 2020
	uzupełniająca	- Boski P. Kulturowe ramy zachowań społecznych. PWN, Warszawa 2022 - Goleman D. Inteligencja emocjonalna w praktyce. W jaki sposób inteligencja emocjonalna pomaga odnieść sukces zawodowy. Media Rodzina, Poznań, 2023

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: C1. Student scharakteryzuje podstawowe zagadnienia dotyczące inteligencji emocjonalnej. Ćwiczenia: C1. Zapoznanie studenta z zagadnieniami stosunków międzyludzkich w kategoriach analizy transakcyjnej. C2. Student scharakteryzuje różne typy osobowości i charakterystyczne dla nich zachowania oraz zrozumie biologiczne i psychologiczne mechanizmy leżące u podstaw ludzkich zachowań.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: - Natura inteligencji emocjonalnej - Inteligencja emocjonalna stosowana - Zagadnienia dotyczące stosunków międzyludzkich w kategoriach analizy transakcyjnej - Wybrane typy osobowości i charakterystyczne dla nich zachowania. - Biologiczne i psychologiczne mechanizmy leżące u podstaw ludzkich zachowań. Ćwiczenia : - Przeszkody na drodze do asertywnego myślenia i działania - Wyznaczanie granic jako skuteczny sposób na uzyskanie poprawy kondycji psychicznej, zwiększenia pokładów energii, wzrostu efektywności i tworzenia bardziej satysfakcjonujących związków - Skuteczne radzenie sobie ze szkodliwymi zachowaniami innych oraz własnymi. - Zasady wyrażania swoich uczuć i potrzeb z zadbanie o uczucia innych ludzi - Sposoby radzenia sobie z poczuciem winy, odrzuceniem i negatywnymi reakcjami innych, - Stawianie granic jako metoda uwolnienia się od złości, gniewu, zmartwień, strachu i frustracji.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	zna i rozumie pojęcie inteligencji emocjonalnej	ZP2A_W03
W02	posiada pogłębioną wiedzę na temat stosunków międzyludzkich w kategoriach analizy transakcyjnej	
W03	scharakteryzuje różne typy osobowości i charakterystyczne dla nich zachowania oraz rozumie biologiczne i psychologiczne mechanizmy leżące u podstaw ludzkich zachowań.	
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	umie zastosować zasady asertywnego myślenia i działania	ZP2A_U05 ZP2A_U06
U02	potrafi zaproponować podjęcie właściwych działań w zakresie skutecznego radzenia sobie ze szkodliwymi zachowaniami innych oraz własnymi takimi jak: poczuciem winy, odrzucenie czy negatywne reakcje innych,	
U03	jest przygotowany do wyznaczania granic jako skutecznej metody na uzyskanie poprawy kondycji psychicznej, zwiększenia pokładów energii, wzrostu efektywności i tworzenia bardziej satysfakcjonujących związków	
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	potrafi właściwie formułować opinie dotyczące różnych aspektów dotyczących wpływu inteligencji emocjonalnej, znaczenia stosunków międzyludzkich oraz psychologicznych mechanizmów leżących u podstaw ludzkich zachowań na proces odnoszenia sukcesu zawodowego i życiowego jednostki w środowisku zawodowym i społecznym	ZP2A_K03

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*			Inne (jakie?)* np. test - stosowany w e-learningu		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x																	
W02				x																	
W03				x																	
U01														x			x				
U02														x			x				
U03														x			x				
K01														x			x				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające.
	3,5	69-76%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela.
	4	77-84%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.
	4,5	85-92%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.
	5	93-100%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji.
ćwiczenia (C)*	3	61-68%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o poprawnym potraktowaniu tematu
	3,5	69-76%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi

		usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o poprawnym potraktowaniu tematu.
	4	77-84%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o dobrym potraktowaniu tematu
	4,5	85-92%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o wnikliwym potraktowaniu tematu.
	5	93-100%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o wnikliwym potraktowaniu tematu.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	30
<i>Udział w wykładach*</i>	15
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	20
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	5
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>	5
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>	5
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2

**niepotrzebne usunąć*

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

.....