

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0919.4.ZP2.D.RIRO

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Równowaga i rozwój osobisty

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Balance and personal development

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/Niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
1.4. Profil studiów	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr n. o zdr. Mirosława Tekiel
1.6. Kontakt	mirosława.tekiel@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu biologii człowieka, podstawowa wiedza o społeczeństwie

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady (W), ćwiczenia (C). Obecność na wszystkich formach zajęć jest obowiązkowa
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład problemowy Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa), uczenie aktywizujące- analiza przypadków, objaśnienie
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Goleman D. Inteligencja emocjonalna. Media Rodzina, Poznań, 2023. 2. Berne E. W co grają ludzie? Psychologia stosunków międzyludzkich. Wydawnictwo PWN, Warszawa, 2024. 3. McGrath H., Edwards H. Trudne osobowości. Rebis, Poznań, 2022. 4. Urban M., Wajcovicz A. Wyznaczanie granic. Jak je stawiać żeby czuć się wolnym. Difin, Warszawa, 2023. 5. Emmons M., Alberti R. Asertywność sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2020.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Boski P. Kulturowe ramy zachowań społecznych. Wydawnictwo PWN, Warszawa, 2022. 2. 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 (zajęć) (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady

- 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

1. Natura inteligencji emocjonalnej.
2. Inteligencja emocjonalna stosowana.
3. Zagadnienia dotyczące stosunków międzyludzkich w kategoriach analizy transakcyjnej.
4. Wybrane typy osobowości i charakterystyczne dla nich zachowania.
5. Biologiczne i psychologiczne mechanizmy leżące u podstaw ludzkich zachowań.

Ćwiczenia

1. Przeszkody na drodze do asertywnego myślenia i działania.
2. Wyznaczanie granic jako skuteczny sposób na uzyskanie poprawy kondycji psychicznej, zwiększenia pokładów energii, wzrostu efektywności i tworzenia bardziej satysfakcjonujących związków.
3. Skuteczne radzenie sobie ze szkodliwymi zachowaniami innych oraz własnymi.
4. Zasady wyrażania swoich uczuć i potrzeb z zadbanie uczuć innych ludzi.
5. Sposoby radzenia sobie z poczuciem winy, odrzuceniem i negatywnymi reakcjami innych.
6. Stawianie granic jako metoda uwolnienia się od złości, gniewu, zmartwień, strachu i frustracji.

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotu we (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	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
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.	ZP2A_U06
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 efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Projekt (Prezentacja)	Praca własna	Praca w grupie
------------------------------	-----------	-----------------------	--------------	----------------

Forma zajęć

1 2:	W	C	W	C	W	C	W	C
W01	+							
W02	+							
W03	+							
U01				+		+		+
U02				+		+		+
U03				+		+		+
K01				+		+		+

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Zaliczył kolokwium na poziomie 61% do 68% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
3,5	Zaliczył kolokwium na poziomie 69% do 76% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
4,0	Zaliczył kolokwium na poziomie 77% do 84% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
4,5	Zaliczył kolokwium na poziomie 85% do 92% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
5,0	Zaliczył kolokwium na poziomie 93% do 100% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie pracy własnej (projektu) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie 61% do 68%.
3,5	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie zleconej pracy własnej (projektu) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 69% do 76%.
4,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie zleconej pracy własnej (projektu) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 77% do 84%.
4,5	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie zleconej pracy własnej (projektu) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 85% do 92%.
5,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie zleconej pracy własnej (projektu) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 93% do 100%.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	30	30
Udział w wykładach	15	15
Udział w ćwiczeniach	15	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	20	20
Przygotowanie do wykładu	5	5
Przygotowanie do kolokwium	5	5
Zebranie materiałów do projektu	5	5
Opracowanie prezentacji multimedialnej	5	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	2	2

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

.....