


I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)								
Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym								
Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:				 <div>Akademia Nauk Społecznych i Medycznych w Lublinie Akademia Nauk Stosowanych Wydział Nauk Społecznych</div>				
Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:	Zarządzanie – studia I stopnia							
Profil kształcenia:	PRAKTYCZNY							
Nazwa specjalności:	Nie dotyczy							
Rodzaj modułu kształcenia: (wskazać właściwe)	Ogólny							
Rok / Semestr:	I/2							
Osoba koordynująca przedmiot:	Mgr Magdalena Rozmus							
Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów):	Rozumienie mechanizmów rządzących ludzkim funkcjonowaniem psychicznym i społecznym. Rozumienie związków łączących różne sfery funkcjonowania psychospołecznego. Rozpoznawanie zdrowia psychicznego, normy i patologii.							
II. FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH ORAZ WYMIAR GODZIN								
	Wykład	Ćwiczenia	Konwersatorium	Laboratorium	Warsztaty	Seminarium	Praktyki	Suma godzin
Studia stacjonarne								
Studia niestacjonarne			10					25
III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH								
Formy zajęć			Metody dydaktyczne					
Konwersatorium			Wykład konwersatoryjny, dyskusja					
IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ Z ODNIESIEM DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ DLA KIERUNKU I OBSZARÓW								
Lp.	Opis przedmiotowych efektów uczenia się						Odniesienie do efektu kierunkowego	
Wiedza:								
P_W01	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu teorię i badania dotyczących stresu, biologicznych, osobowościowych i kulturowo-społecznych uwarunkowań reakcji stresowej – jej wzbudzenia, przebiegu oraz skutków.						Z1P_W06	
P_W02	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu relacje łączące stres z jednej strony z cechami indywidualnymi, emocjami i procesami poznawczymi, a z drugiej z uwarunkowaniami organizacyjnymi i instytucjonalnymi.						Z1P_W16	
P_W03	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu związki łączące stres ze zdrowiem psychofizycznym. Zna i rozumie sposoby radzenia sobie ze stresem.						Z1P_W06	
Umiejętności:								
P_U01	Potrafi łączyć wiedzę o charakterze biologicznym, psychologicznym, społecznym i kulturowym.						Z1P_U06	
P_U02	Potrafi wykorzystywać kategorię stresu do opisywania i wyjaśniania osobistych problemów i konfliktów interpersonalnych.						Z1P_U05	
P_U03	Potrafi wejść w kontakt z osobą doświadczającą stresu i wesprzeć ją w zaprojektowaniu i wdrożeniu sposobu poradzenia sobie z nim.						Z1P_U11 Z1P_U14	
P_U04	Potrafi samodzielnie zaplanować własne uczenie się przez całe życie i świadomie podnosić swoje kompetencje						Z1P_U17	

Kompetencje społeczne:		
P_K01	Jest gotów do rozwijania swoich umiejętności radzenia sobie ze stresem.	Z1P_K03
P_K02	Jest gotów do radzenia sobie ze stresem organizacyjnym.	Z1P_K05 Z1P_K06
V. TREŚCI KSZTAŁCENIA		
Lp.	Konwersatorium	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się
T1.	<b>Istota stresu.</b> Kiedy możemy mówić o stresie. Stres a emocje, frustracja i kryzys. Stres psychologiczny i psychologia stresu. Przedmiotowe i podmiotowe ujęcie stresu.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_U04, P_K01 P_K02
T2.	<b>Biologia stresu.</b> Biologiczny mechanizm stresu. Biologiczne różnice w reakcjach na pozytywne wyzwanie i zagrożenie. Energia przystosowania.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_U04, P_K01 P_K02
T3.	<b>Przyczyny stresu.</b> Stresujące wydarzenia życiowe. Stresory i sytuacje trudne. Frustracja i niemożność poradzenia sobie. Oceny i interpretacje. Utrata zasobów osobistych.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_U04, P_K01 P_K02
T4.	<b>Działania wobec stresu - obrona i atak.</b> Podejście kliniczne do mechanizmów obronnych. Podejście pragmatyczne strategie adaptacyjne. Podejście personologiczne style radzenia sobie ze stresem. Granice pojęcia i kryteria klasyfikacji radzenia sobie ze stresem. Efekty działań wobec stresu jego skuteczność i koszty. Trening umiejętności radzenia sobie ze stresem.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_U04, P_K01 P_K02
T5.	<b>Następstwa stresu.</b> Zdrowotne następstwa stresu. Wczesne, bezpośrednie następstwa stresu. Późne (odległe) następstwa stresu.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_U04, P_K01 P_K02
T6.	<b>Oblicze stresu.</b> Wymiar stresu indywidualny. Dobry stres. Patologia stresu.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_U04, P_K01 P_K02
T7.	<b>Społeczny kontekst stresu.</b> Wsparcie społeczne w stresie. Społeczne uwarunkowania stresu.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_U04, P_K01 P_K02
T8.	<b>Wypalenie zawodowe.</b> Przyczyny, metody radzenia sobie z wypaleniem zawodowym	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_U04, P_K01 P_K02
VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Efekty uczenia się	Metoda weryfikacji	Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EU
Wiedza:		
P_W01	Test	T1-T8
P_W02	Test	T1-T8
P_W03	Test	T1-T8

Umiejętności:				
P_U01	Zadanie praktyczne	T1-T8		
P_U02	Zadanie praktyczne	T1-T8		
P_U03	Zadanie praktyczne	T1-T8		
P_U04	Zadanie praktyczne	T1-T8		
Kompetencje społeczne:				
P_K01	Aktywność studenta na zajęciach	T1-T8		
P_K02	Aktywność studenta na zajęciach	T1-T8		
VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ				
Efekty uczenia się	Ocena niedostateczna Student nie zna, nie rozumie, nie potrafi, nie jest gotów:	Zakres ocen 3,0-3,5 Student zna, rozumie, potrafi, jest gotów	Zakres ocen 4,0-4,5 Student zna, rozumie, potrafi, jest gotów	Ocena bardzo dobra Student zna, rozumie, potrafi, jest gotów
Forma zaliczenia – zadanie praktyczne / projekt. Opracowane zadania praktyczne / projekty oceniane są w oparciu o następującą skalę punktową: 0-50% pkt – ocena niedostateczna (2,0), 51-60% pkt – ocena dostateczna (3,0), 61-70% pkt – ocena dostateczna plus (3,5), 71-80% pkt – ocena dobra (4,0), 81-90% pkt – ocena dobra plus (4,5), 91-100% pkt – ocena bardzo dobra (5,0).				
VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS				
Rodzaj aktywności ECTS	Obciążenie studenta			
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne		
Udział w zajęciach dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria)		10		
Samodzielne przygotowanie się do zajęć dydaktycznych		10		
Przygotowanie się do zaliczenia zajęć dydaktycznych		5		
Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin/ECTS		25 / 1,0		
Obciążenie studenta w ramach zajęć w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem		10 / 0,4		
Obciążenie studenta w ramach zajęć związanych z praktycznym przygotowaniem zawodowym		25 / 1,0		
Obciążenie studenta w ramach zajęć do wyboru		-		
IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE				
Literatura podstawowa przedmiotu: Emily Nagoski, Amelia Nagoski , Wypalenie : jak wyrwać się z błędnego koła stresu, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2022 LaDyne Rebekkah, Odetnij napięcie, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2021. Literatura uzupełniająca przedmiotu: Greenberg M., Mózg odporny na stres, Rebis, 2020. Inne materiały dydaktyczne:				