

## Karta opisu zajęć - Sylabus

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu

### I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Nazwa zajęć: Trening Rozwoju Osobistego	Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim 2022/2023 – 2026/2027																																																
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Psychologia, jednolite studia magisterskie, profil praktyczny																																																	
Język wykładowy: polski	Rodzaj zajęć: laboratorium																																																
Rok studiów: 2	Semestr: IV																																																
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 2	Koordinator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: Marzena Cużytek, magister, marzena.cuzytek@pwste.edu.pl																																																
Jednostka organizacyjna: Instytut Humanistyczny																																																	
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ I LICZBA GODZIN</b>																																																	
Ogólna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych z podziałem na formy:																																																	
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Studia stacjonarne</th><th colspan="2">Studia niestacjonarne</th></tr></thead><tbody><tr><td>Wykład:</td><td></td><td>Wykład:</td><td></td></tr><tr><td>Ćwiczenia:</td><td></td><td>Ćwiczenia:</td><td></td></tr><tr><td>Laboratorium:</td><td>30</td><td>Laboratorium:</td><td></td></tr><tr><td>Lektorat:</td><td></td><td>Lektorat:</td><td></td></tr><tr><td>Projekt:</td><td></td><td>Projekt:</td><td></td></tr><tr><td>Zajęcia praktyczne:</td><td></td><td>Zajęcia praktyczne:</td><td></td></tr><tr><td>Seminarium:</td><td></td><td>Seminarium:</td><td></td></tr><tr><td>Zajęcia terenowe:</td><td></td><td>Zajęcia terenowe:</td><td></td></tr><tr><td>Praktyki zawodowe:</td><td></td><td>Praktyki zawodowe:</td><td></td></tr><tr><td>Inna forma (jaka):</td><td></td><td>Inna forma (jaka):</td><td></td></tr><tr><td><b>RAZEM:</b></td><td>30</td><td><b>RAZEM:</b></td><td></td></tr></tbody></table>		Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne		Wykład:		Wykład:		Ćwiczenia:		Ćwiczenia:		Laboratorium:	30	Laboratorium:		Lektorat:		Lektorat:		Projekt:		Projekt:		Zajęcia praktyczne:		Zajęcia praktyczne:		Seminarium:		Seminarium:		Zajęcia terenowe:		Zajęcia terenowe:		Praktyki zawodowe:		Praktyki zawodowe:		Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):		<b>RAZEM:</b>	30	<b>RAZEM:</b>	
Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne																																															
Wykład:		Wykład:																																															
Ćwiczenia:		Ćwiczenia:																																															
Laboratorium:	30	Laboratorium:																																															
Lektorat:		Lektorat:																																															
Projekt:		Projekt:																																															
Zajęcia praktyczne:		Zajęcia praktyczne:																																															
Seminarium:		Seminarium:																																															
Zajęcia terenowe:		Zajęcia terenowe:																																															
Praktyki zawodowe:		Praktyki zawodowe:																																															
Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):																																															
<b>RAZEM:</b>	30	<b>RAZEM:</b>																																															
<b>II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE</b>																																																	
<b>Wymagania wstępne i dodatkowe:</b> Brak wymagań																																																	

**Cel (cele) kształcenia dla zajęć:**

1. Zdobycie przez studenta wiedzy na temat rozwoju osobistego i jego znaczenia w pracy psychologa
2. Kształtowanie umiejętności osobistych i interpersonalnych potrzebnych do rozwijania i utrzymywania poprawnych relacji interpersonalnych w obszarze zawodowym
3. Kształtowanie umiejętności osobistych potrzebnych do budowania relacji opartych na otwartości, pozytywnym obrazie siebie, integracji i inkluzyjności.
4. Kształtowanie umiejętności wspierania rozwoju osobistego u uczniów, wychowanków i osób dorosłych
5. Kształtowanie umiejętności wspomagania nauczycieli, rodziców, uczniów we wszechstronnym rozwoju
6. Kształtowanie umiejętności analizy interakcji społecznych, własnych mechanizmów psychologicznych i świadomego kształtowania tych interakcji.

**EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE DLA ZAJĘĆ I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKU STUDIÓW**

Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się

**UWAGA:**

Dzielimy efekty uczenia się określone dla zajęć na kategorie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Określone dla zajęć efekty uczenia się nie muszą obejmować wszystkich trzech kategorii i zależą one od formy zajęć.

Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć*	Treść efektu uczenia się. Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:	Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla kierunku studiów (symbol efektów uczenia się)
<b>Wiedzy - zna i rozumie</b>		
M_01	Specyfikę funkcjonowania małych grup. Ma wiedzę o rodzajach więzi społecznych i o rządzących nimi prawidłowościach istotnych z punktu widzenia psychologii.	K_W05
<b>Umiejętności - potrafi</b>		
M_02	animować pracę nad własnym rozwojem oraz rozwojem uczestników procesów terapeutycznych oraz wspierać ich samodzielność w zdobywaniu wiedzy, umiejętności psychospołecznych a także inspirować do działań na rzecz uczenia się przez całe życie.	K_U05
<b>Kompetencji społecznych - jest gotów do</b>		
M_03	Inspirowania i organizowania procesu uczenia się innych osób w różnych środowiskach na rzecz jego rozwoju.	K_K03

**UWAGA!**

Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.

**TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA**

Treści programowe (uszczegółowione, zaprezentowane z podziałem na poszczególne formy zajęć, tj. wykład, ćwiczenia, laboratoria, projekty, seminaria i inne):

Symbol treści programowych	Opis treści programowych	Forma zajęć	Metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się *	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć #
		<b>wykład</b>		

		<b>ćwiczenia</b>		
		<b>laboratorium</b>		
TP-01	Kim jestem? Jakie są moje mocne strony?	4	Praca z książką, metody ćwiczebne	Prezentacja, konspekt przeprowadzonych ćwiczeń, obserwacja w trakcie zajęć
TP-02	Uniwersalne emocje i potrzeby. Rozumienie emocji u siebie i u innych.	4	Praca z książką, metody ćwiczebne	prezentacja, konspekt przeprowadzonych ćwiczeń, obserwacja w trakcie zajęć
TP-03	Nawyki wspierające długofalowy dobrostan i wpływ społeczny.	4	Praca z książką, metody ćwiczebne	prezentacja, konspekt przeprowadzonych ćwiczeń, obserwacja w trakcie zajęć
TP-04	Rozwój twórczej aktywności człowieka. Trening elastycznego myślenia i działania.	4	Praca z książką, metody ćwiczebne	prezentacja, konspekt przeprowadzonych ćwiczeń, obserwacja w trakcie zajęć
TP-05	Samoakceptacja, indywidualny potencjał rozwojowy, znaczenie samoakceptacji.	4	Praca z książką, metody ćwiczebne	prezentacja, konspekt przeprowadzonych ćwiczeń, obserwacja w trakcie zajęć
TP-06	Strategie postępowania w konflikcie.	4	Praca z książką, metody ćwiczebne	prezentacja, konspekt przeprowadzonych ćwiczeń, obserwacja w trakcie zajęć
TP-07	Rozwój kompetencji społecznych w zakresie komunikacji interpersonalnej. Trening pokonywania barier interpersonalnych. Budowa relacji w grupie.	4	Praca z książką, metody ćwiczebne, rozwiązywanie zadań	prezentacja, konspekt przeprowadzonych ćwiczeń, obserwacja w trakcie zajęć
TP-08	Zdobywanie i wyrażanie akceptacji.	2	Praca z książką, metody ćwiczebne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych, debata
		<b>seminarium</b>		

<p><b>Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć, powinny być zróżnicowane w zależności od kategorii, tj. inne dla kategorii wiedza i inne dla kategorii umiejętności i kompetencje społeczne.</b></p> <p>Dla wykładu:</p> <p>* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy</p> <p># np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt</p> <p>Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.</p>				
<b>ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)</b>				
<p><b>Literatura podstawowa</b> (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>E. de Bono Umysł kreatywny: 62 ćwiczenia rozwijające intelekt. Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2022</li> <li>D.J. Lieberman Sztuka rozwiązywania konfliktów: jak porozumieć się w każdej sytuacji. GWP, Gdańsk 2005</li> <li>S.Wegscheider-Cruse Poczucie własnej wartości: jak pokochać siebie. GWP, Gdańsk 2016</li> <li>E. Sujak, ABC psychologii komunikacji, WAM, Kraków 2006</li> <li>W. Łosiak, D. Kądziaława, Psychologia emocji, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007</li> </ul>				
<p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>G.R. Schiraldi, Jesteś kimś więcej, niż myślisz, GWP, Sopot 2021</li> <li>L.M. Schab, Jesteś kimś więcej, niż myślisz-dla nastolatków, GWP, Sopot 2021</li> </ul>				
<b>III. INFORMACJE DODATKOWE</b>				
<b>BILANS PUNKTÓW ECTS</b>				
<b>OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)</b>				
Forma aktywności		Liczba godzin *		
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia		30		
Praca własna studenta		20		
<b>SUMA GODZIN:</b>		50		
<b>OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)</b>				
		Liczba punktów ECTS		
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPISANYCH DO ZAJĘĆ	Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	Ogółem: 2		1,2
	Praca własna studenta			0,8
* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min;				
<b>OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA:</b>				
<p>Praca własna studenta musi być precyzyjnie opisana, uwzględniając charakter praktyczny zajęć. Należy podać symbol efektu uczenia się, którego praca własna dotyczy oraz metody weryfikacji efektów uczenia się stosowane w ramach pracy własnej.</p> <p>Przykładowe formy aktywności: (1) przygotowanie do zajęć, (2) opracowanie wyników, (3) czytanie wskazanej literatury, (4) napisanie raportu z zajęć, (5) przygotowanie do egzaminu, opracowanie projektu.</p>				

przygotowanie do zajęć (prezentacja, debata) M\_01W, M\_02U, M\_03K  
czytanie wskazanej literatury (prezentacja, debata ) M\_01W  
opracowanie prezentacji (prezentacja, debata) M\_01W, M\_02U, M\_03K

### **KRYTERIA OCENIANIA**

Ocena kształtująca:

Laboratoriom:

- aktywność, otwartość i zaangażowanie w ćwiczenia i eksperymentowanie oraz współpracę w uczeniu się-
- docenienie, zwrócenie uwagi na kreatywność, pochwała
- dążenie by w czasie zajęć postępowanie studenta regulowane było przez wartości etyczno-moralne
- współpraca w podsumowywaniu -dostrzeżenie wkładu, pochwała

Ocena podsumowująca:

Na ocenę dostateczną- student bierze udział w ćwiczeniu umiejętności, prezentując kluczowe dla przedmiotu umiejętności ze znaczną pomocą nauczyciela. Angażuje się na poziomie bycia w grupie bardziej biernego, jest uczestnikiem grupy projektowej

Na ocenę dobrą – student potrafi samodzielnie zaprezentować treści zawarte w sylabusie oraz jest aktywny w dyskusji i analizie, sporadycznie korzystając z pomocy nauczyciela, jest aktywny w grupie , współpracuje

Na ocenę bardzo dobrą- student w sposób kompletny i nie wymagający uzupełnień i w pełni samodzielnie prezentuje zawarte w sylabusie efekty uczenia, jest aktywny we współpracy i współtworzeniu efektów uczenia się, wykazuje się refleksyjnością, operatywnością wiedzy, świadomie dąży do rozwoju kompetencji.

### **INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ**

.....

(data, podpis Kierownika Zakładu/  
Kierownika Jednostki Międzyinstytutowej)

.....

(data, podpis Koordynatora  
odpowiedzialnego za zajęcia)

*Uwaga:*

*Karta opisu zajęć (sylabus) musi być dostępna dla studenta.*