

Nazwa Wydziału	<b>Wydział Wychowania Fizycznego Akademickie Centrum Kształcenia</b>		
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej		
Nazwa modułu kształcenia	Radzenie sobie ze stresem, zarządzanie emocjami, odporność psychiczna w sporcie		
Forma studiów	<b>Studia podyplomowe</b>		
Rok studiów			
Semestr	I/II		
Efekty uczenia dla modułu kształcenia	Przedstaw w postaci symboli	Dla kierunku studiów	Dla obszaru kształcenia
	Wiedza	K_W08 K_W11 K_W14 K_W15	
	Umiejętności	K_U04 K_U06 K_U09 K_U10	
	Kompetencje społeczne	K_K03 K_K06	
Efekty uczenia dla modułu kształcenia	<p>Wiedza:</p> <p><b>W1.</b> Student wyjaśnia zjawisko stresu, przyczyny i wpływ na zachowanie, myśli, emocje, ciało i podejmowane działania.</p> <p><b>W2</b> Student opisuje model P-BRAIN- potrzeb społecznych mózgu</p> <p><b>W3</b> Student opisuje koncepcję odporności psychicznej oraz jej rolę w uzyskiwaniu efektywności własnej i zawodników.</p> <p><b>W4</b> Student opisuje i objaśnia specyfikę wybranych technik radzenia sobie ze stresem i rozwijania odporności psychicznej swojej i swoich zawodników</p> <p><b>W5</b> Student opisuje wybrane modele odporności psychicznej</p> <p><b>W6</b> Student opisuje, wyjaśnia i dostrzega różnice pomiędzy zagadnieniami: pewności siebie, poczucia własnej skuteczności, poczucia wartości i samooceny.</p> <p><b>W7</b> Student opisuje poznane techniki i narzędzia wzmacniania poszczególnych komponentów odporności psychicznej</p> <p><b>W8</b> Student opisuje i rozróżnia wybrane metody psychoregulacji wykorzystywane w sporcie.</p> <p><b>W9</b> Student opisuje zagadnienie zarządzania emocjami, metody i sposoby pracy nad umiejętnością zarządzania emocjami.</p> <p><b>W10</b> Student opisuje wpływ umiejętności zarządzania własnymi emocjami trenera, na jego działania oraz na podejmowane działania przez jego zawodników.</p> <p>Umiejętności</p>		

	<p><b>U1</b> Student analizuje sytuację, dobiera i wykorzystuje wybrane narzędzia i techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami</p> <p><b>U2</b> Student potrafi ułożyć plan poprawy lub utrzymania na optymalnym poziomie odporności psychicznej.</p> <p><b>U3</b> Student potrafi przeprowadzić diagnozę odporności psychicznej z wykorzystaniem poznanych narzędzi i technik</p> <p>Kompetencje społeczne</p> <p><b>K1</b> Student dostrzega potrzebę wprowadzania wiedzy z zakresu treningu mentalnego oraz analizuje możliwości, jakie daje trening mentalny w codziennej pracy trenerskiej.</p> <p><b>K2</b> Student zachowuje ostrożność/krytycyzm w wyrażaniu opinii, dostrzegając złożoność procesów psychologicznych oraz różnice indywidualne pomiędzy ludźmi.</p>
Treści modułu kształcenia	<p>1. Wstęp do tematyki. Zdefiniowanie i rozróżnienie zagadnień stresu, odporności psychicznej, zarządzania emocjami.</p> <p>2. Radzenie sobie ze stresem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reakcje stresowe i ich wpływ na jakość podejmowanych działań</li> <li>- czynniki wywołujące stres w sporcie</li> <li>- metody radzenia sobie ze stresem</li> <li>- psychoregulacja, stan psychofizyczny, optymalny poziom pobudzenia.</li> </ul> <p>3. Zarządzanie emocjami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kluczowa kompetencja zawodnika, trenera, menadżera</li> <li>- sposoby pracy nad umiejętnością zarządzania emocjami</li> </ul> <p>4. Neuroplastyczność mózgu – model P-Brain</p> <p>5. Odporność psychiczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odporność psychiczna a efektywność działania w sporcie</li> <li>- odporni vs wrażliwi – różnice, metody pracy, wsparcia i rozwoju</li> <li>- wybrane modele odporności psychicznej</li> <li>- wybrane metody kształtowania i wzmacniania odporności psychicznej</li> </ul>
Stosowane metody dydaktyczne	Wykład, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach, dyskusja, analiza przypadku
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia uzyskanych przez studentów	Ćwiczenia praktyczne w czasie zajęć, obserwacja, zadanie zaliczeniowe, uczestnictwo i aktywność na zajęciach
Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu	Warunkiem uzyskania zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz wykonanie zadań sprawdzających zdobytą wiedzę. <b>Ocena bardzo dobra:</b> student bardzo dobrze poradził sobie i znalazł prawidłowe rozwiązania zadań

	<p>sprawdzających wiedzę oraz umiejętności zdobytych w czasie zajęć. Wykazał się dużym zaangażowaniem w czasie zajęć.</p> <p><b>Ocena dobra:</b> student dobrze poradził sobie z zadaniami sprawdzającymi wiedzę i umiejętności zdobytych w czasie zajęć. Wykazał się średnim zaangażowaniem w czasie zajęć.</p> <p><b>Ocena dostateczna:</b> student podjął próbę znalezienia prawidłowych rozwiązań zadań sprawdzających wiedzę i umiejętności z zajęć. W czasie zajęć wykazał się dostatecznym zaangażowaniem.</p> <p><b>Ocena niedostateczna:</b> Student nie podjął się próby znalezienia prawidłowych rozwiązań zadań zaliczeniowych. Student nie wyrażał w czasie zajęć zainteresowania i postawy zaangażowania odnośnie omawianych zagadnień.</p>
Sposób realizacji	Bezpośredni udział nauczyciela akademickiego i studentów
Język kształcenia	j. polski
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Wymagania wstępne i dodatkowe	brak
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	Godziny zajęć dydaktycznych: 40 (10 wykłady, 30 ćwiczenia)
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	5
Bilans punktów ECTS	<p>Udział w zajęciach: 40</p> <p>Przygotowanie do zajęć: 30</p> <p>Studiowanie literatury: 40</p> <p>Przygotowanie do zaliczenia: 20</p>
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu	<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Strycharczy D., Clough P. (2017) Odporność psychiczna, Narzędzia i strategie rozwoju, GWPP</li> <li>2. Behnke M., Chlebosz K. (2017) Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce, Inne Spacery</li> <li>3. Karageorghis Costas I., Terry P. (2014), Psychologia dla sportowców, Inne spacery</li> </ol> <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dweck C. (2017) Nowa psychologia sukcesu, MUZA S.A.</li> <li>2. Hanson R. (2016) Szczęśliwy mózg GWP</li> <li>3. McGonigal K. (2016) Siła stresu, Helion</li> <li>4. Schiraldi G. (2019) Siła rezyliencji, GWP</li> <li>5. Watts Ch. (2015), Życie bez stresu, Vital</li> </ol>
Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki	Nie dotyczy

Ocena efektów uczenia

Efekty uczenia	Ćwiczenia praktyczne w trakcie zajęć	Aktywny udział w zajęciach	Zadanie na zaliczenie	Obserwacja
<b>W1</b>	<b>x</b>	<b>X</b>		
<b>W2</b>	<b>x</b>	<b>X</b>		
<b>W3</b>	<b>x</b>	<b>X</b>		
<b>W4</b>	<b>x</b>	<b>X</b>		
<b>W5</b>	<b>x</b>	<b>X</b>		
<b>W6</b>	<b>x</b>	<b>x</b>		
<b>W7</b>	<b>x</b>	<b>x</b>		
<b>W8</b>	<b>x</b>	<b>X</b>		
<b>W9</b>	<b>x</b>	<b>X</b>		
<b>W10</b>	<b>x</b>	<b>X</b>		
<b>U1</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>x</b>	
<b>U2</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>x</b>	
<b>U3</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>x</b>	
<b>K1</b>				<b>x</b>
<b>K2</b>				<b>x</b>