

**Opracowano w ramach realizacji projektu
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWER. 03.05.00-00-z051/18-00**



 **Akademia Wychowania Fizycznego**

 **im. Jerzego Kukuczki w Katowicach**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadanie 2 Moduł**  |  **Podnoszenia kompetencji** |  |
| **Moduł: Dodatkowe zajęcia z pracodawcami zwiększające kompetencje z zakresu komunikacji****Nazwa zajęć: Umiejętność radzenia sobie w stresie** | **Rok: 2020/2021 nabór pierwszy** **2021/2022 nabór drugi** |
| **Forma zajęć:** **~~wykłady /~~ ćwiczenia / ~~zajęcia wyjazdowe\*~~** | **Wymiar zajęć: 4 godziny** | **Liczba punktów ECTS: Nie dotyczy** |
| **Forma studiów:**  **stacjonarne**  | **Profil kształcenia:** **praktyczny**  |
| **Prowadzący zajęcia:** | **Firma zewnętrzna** |

|  |
| --- |
| **Wymagania wstępne** |
| Uczestnik jest studentem AWF Katowice biorącym udział w module II w projekcie „Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWER. 03.05.00-00-z051/18-00 |

**Efekty uczenia się dla zajęć *Umiejętność radzenia sobie w stresie***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kod** | **Opis przedmiotowych efektów uczenia się** | Charakterystyki II Stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji | Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie |
| **W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:** |
| K\_W05 | Posiada wiedzę na temat stresu, jego wpływu na życie oraz podejmowane decyzje. Zna metody prowadzenia dyskusji i sposoby radzenia sobie z w stresie.  | P6S\_WK | SRKS 5 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **W zakresie umiejętności – student potrafi:** |
| K\_U05 | Obserwuje, wyszukuje, przetwarza i interpretuje informacje z różnych źródeł. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę podczas sytuacji stresowych. Wie czym jest stres. | P6S\_UU | SRKS 5 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:** |
| K\_K05 | Jest gotów do zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu | P6S\_KO | SRKS 6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Treści programowe**  |
| **Lp.** | **Treści programowe – wykłady** |
| 1. | Nie dotyczy  |
| **Lp.** | **Treści programowe – ćwiczenia** |
| 1. | Pojęcie oraz rodzaje stresorów i ich wpływ na życie człowieka |
| 2. | Społeczne, fizjologiczne i psychologiczne skutki długotrwałego stresu |
| 3. | Asertywność w relacjach interpersonalnych- wyrażanie własnych potrzeb, opinii, emocji bez naruszania granic innych osób, |
| 4. | Wpływ żywienia i snu na właściwe funkcjonowanie i radzenie sobie ze stresem; |
| **Lp.** | **Treści programowe zgodne z wymogami porozumień z Polskimi Związkami Sportowymi** |
| 1. | Nie dotyczy  |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej** |
| **Literatura podstawowa:**1. M. Greenberg "Mózg odporny na stres", wyd. Rebis, 2018r.
2. M. Clayton "Zarządzanie stresem czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach", wyd. Edgard, 2012r.
3. D. Gmitrzak "Trening relaksacji", wyd. Edgard, 2017r.
4. M. Storoni "Wolni od stresu. Jak nauka pomaga uodpornić się na stres.", wyd. Czarna Owca, 2019r.
5. B. Rogers "Jak radzić sobie ze stresem", wyd. PWZ, 2014r.

**~~Literatura uzupełniająca:~~** ~~1.~~  |

|  |
| --- |
| **Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia** |
| Obecność oraz aktywne uczestnictwo. |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Obserwacja, dyskusja dydaktyczna. |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| Metody praktyczne, podające, dyskusja, praca indywidualna i grupowa. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów**  | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:** | **4** | Nie dotyczy |
|  |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:** | **-** |  |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** 4 **godziny**, ~~co odpowiada~~ **~~punktom ECTS~~** |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Przedmiotowe efekty uczenia się** | **Sprawdzian praktyczny** | **Sprawdzian/egzamin pisemny** | **Bilans kompetencji** | **Obserwacja****/dyskusja dydaktyczna** |
| K\_W05 |  |  |  | X |
| K\_U05 |  |  |  | X |
| K\_K05 |  |  |  | X |