

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metody radzenia sobie ze stresem Methods of coping with stress
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Matematyka
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	II stopień
1.4. Profil studiów*	ogólnoakademicki
1.5. Specjalność*	Nauczanie matematyki, analiza danych
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	Wydział Matematyczno-Przyrodniczy
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	dr Anna Róg
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	dr Anna Róg
1.9. Kontakt	anna.rog@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	O
2.2. Język wykładowy	polski
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	II
2.4. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	sale dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Pogadanka, burza mózgów, inscenizacja, dyskusja, metoda problemowa	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Mike Clayton, Zarządzanie stresem czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, Warszawa 2012. 2. Mike Clayton, Zarządzanie czasem czyli efektywnie planować i realizować zadania, Warszawa 2011. 3. Włodzimierz Oniczenko, Stres, to brzmi groźnie, Warszawa 2007.
	uzupełniająca	1. Dagmara Gmitrzak, Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji, Warszawa 2017. 2. Brian Tracy, Zjedz tę żabę, Warszawa 2010.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) ćwiczenia: C1 – WC (wiedza)- zapoznanie studentów z istotą oraz skutkami stresu na różnych etapach życia człowieka C2 – UC (umiejętności)- kształtowanie umiejętności planowania pracy własnej C3 – KC (kompetencje społeczne)- rozwijanie gotowości do ciągłego rozwoju własnego
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) 1. Zapoznanie z kartą przedmiotu oraz warunkami zaliczenia 2. Pojęcie, przejawy, przyczyny i skutki stresu 3. Zarządzanie stresem – rozpoznawanie i kontrolowanie emocji 4. Umiejętne zarządzanie czasem, jako czynniki minimalizujący stres w pracy zawodowej oraz życiu osobistym. 5. Techniki relaksacyjne i ich rola w redukowaniu napięcia oraz stresu – trening autogenny Johannaesa Schultza, Trening Edmunda Jacobsona

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	ma pogłębioną wiedzę na temat stresu oraz jego wpływu na jednostkę w różnych etapach życia człowieka	
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	posiada umiejętność organizowania i modyfikowania własnego warsztatu pracy z uwzględnieniem właściwego zarządzania czasem oraz technik relaksacji	
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego, pozwalającego tak organizować czas własny, by umiejętnie panować nad negatywnym wpływem stresu na życie osobiste i zawodowe	

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (zadania domowe)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01																				X	
U01																	X			X	
K01																	X			X	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	od 50% maksymalnej liczby punktów
	3,5	od 62,5% maksymalnej liczby punktów
	4	od 75% maksymalnej liczby punktów
	4,5	od 82,5% maksymalnej liczby punktów
	5	od 90% maksymalnej liczby punktów

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	20	15
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	20	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	5	10
Inne (zadania domowe)*	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....