



UNIWERSYTET
Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje wstępne

Nazwa przedmiotu	Trening asertywności i autoprezentacji
Wydział	Wydział Nauk Społecznych i Filologii
Kierunek	Psychologia
Specjalność/Ścieżka specjalizacyjna	—
Poziom PRK	7 PRK
Poziom kształcenia	jednolite studia magisterskie
Forma studiów	studia stacjonarne
Grupa zajęć	—
Liczba punktów ECTS	2
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy
Liczba godzin ogółem	14 godz.
Cykl dydaktyczny	2021/2022 zimowy
Semestr studiów	5
Rok studiów	3
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Rok realizacji	2023/2024
Język wykładowy	polski
Osoba odpowiedzialna za przedmiot	mgr Dariusz Michalec (e-mail: dmichalec@uafm.edu.pl)

Semestr, liczba punktów ECTS, rodzaj zajęć, liczba godzin w planie studiów

Semestr	Warsztat
5	14 godz. 2 ECTS

2. Cele przedmiotu

C1	Poznanie technik w zarządzaniu własnymi emocjami, które pomagają w zastosowaniu asertywnej komunikacji, poznanie narzędzi, technik w autoprezentacji
----	--

3. Wymagania wstępne

4. Opis efektów uczenia się

W1	Wiedza: Zna podstawowe narzędzia i techniki zarządzania własnymi emocjami. Zna podstawowe zagadnienia związane z komunikacją, asertywnością i autoprezentacją	EUK7_W1, EUK7_W3, EUK7_W6
U1	Umiejętności: Umie komunikować się w sposób asertywny. Umie rozpoznawać różne postawy i ich najbardziej optymalny przejaw. Umie dokonać autoprezentacji z wykorzystaniem jej narzędzi i technik	EUK7_U1, EUK7_U2
K1	Kompetencje społeczne: Potrafi budować komunikaty asertywne. Potrafi rozróżniać różne postawy i budować do nich odpowiednie komunikaty, by otrzymać najbardziej optymalne rozwiązanie. Potrafi zaprezentować siebie z wykorzystaniem wiedzy, narzędzi i technik, których się nauczył	EUK7_KS1, EUK7_KS3

5. Treści programowe

Warsztat (14 godz.)

Kod	Tematyka zajęć (nr semestru: 5)
War1	Podstawowe narzędzia i techniki w zarządzaniu własnymi emocjami
War2	Ćwiczenia, zastosowanie, trening poznanych narzędzi i technik w zarządzaniu własnymi emocjami
War3	Podstawowe pojęcia w asertywności, rodzaje postaw, zachowania, rozróżnienie kto ma problem - ćwiczenia, trening
War4	Umiejętność tworzenia komunikatów asertywnych, świadomość komunikacji werbalnej i niewerbalnej w postawie asertywnej, bierniej, agresywnej - ćwiczenia, trening
War5	Podstawowe narzędzia i techniki autoprezentacji - ćwiczenia, trening

6. Metody dydaktyczne

Warsztat	
	Wykład konwersatoryjny, objaśnienie, rozmowa kierowana
M3	Burza mózgów
M6	Dyskusja
M16	Praca w grupach
M17	Prezentacja multimedialna
M19	Studium przypadku

7. Nakład pracy studenta

Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta
Warsztat	14 godz.
W tym metodą e-learning:	0 godz.

Praca własna studenta	
zapoznanie się z literaturą, przygotowanie projektu	36 godz.

Całkowite obciążenia	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	50 godz.
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2 ECTS

8. Kryteria oceny

Warunki zaliczenia przedmiotu:

Zaliczenie pisemne

Aktywność na zajęciach

Warsztat	
Na ocenę 5:	Obecność na zajęciach - 100%, zaliczenie zadań na ocenę bardzo dobrą, aktywność podczas dyskusji, wartościowe merytorycznie wypowiedzi ustne (jako interpretacje tego, co się dzieje w trakcie ćwiczeń i treningów), zaangażowanie się i propozycje projektów
Na ocenę 4,5:	Obecność na zajęciach - 95%, zaliczenie zadań na ocenę plus dobrą, aktywność podczas dyskusji, wartościowe merytorycznie wypowiedzi ustne (jako interpretacje tego, co się dzieje w trakcie ćwiczeń i treningów)
Na ocenę 4:	Obecność na zajęciach - 90%, zaliczenie zadań na ocenę dobrą, aktywność podczas dyskusji, wartościowe merytorycznie wypowiedzi ustne (jako interpretacje tego, co się dzieje w trakcie ćwiczeń i treningów)
Na ocenę 3,5:	Obecność na zajęciach - 85%, zaliczenie zadań na ocenę dostateczną plus, aktywność podczas dyskusji
Na ocenę 3:	Obecność na zajęciach - 80%, zaliczenie zadań na ocenę dostateczną

9. Literatura

Literatura podstawowa

1. Alberti R., Emmons M. (2003) Asertywność. Sopot, GWP
2. Theobald T. (2020) Sztuka prezentacji. Kraków, Lingea
3. Pease A., Pease B. (2022) Mowa ciała. Poznań: Rebis

Literatura uzupełniająca

1. Kenrick D.T., Neuberg S.L., Cialdini R.B. (1999/2002) Psychologia społeczna. Sopot, GWP

10. Informacja o osobach prowadzących zajęcia

Osoby prowadzące zajęcia

mgr Ewa Brach-Pogoda (e-mail: ebrach-pogoda@uafm.edu.pl)

mgr Barbara Krupa (e-mail: bkrupa@uafm.edu.pl)