

## KARTA PRZEDMIOTU

### 1. Informacje wstępne

Nazwa przedmiotu	Trening umiejętności osobistych i społecznych
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	3
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy
Liczba godzin ogółem	20 godz.
Cykl dydaktyczny	2023/2024 zimowy
Semestr studiów	2
Rok studiów	1
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Rok realizacji	2023/2024
Język wykładowy	polski
Osoba odpowiedzialna za przedmiot	mgr Angelika Hejmej-Lelakowska (e-mail: ahejmej@uafm.edu.pl)

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

Semestr	Warsztat
2	20 godz. 3 ECTS

### 2. Cele przedmiotu

C1	Celem kształcenia jest wyposażenie uczestników kursu w podstawową wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne niezbędne do świadomego i właściwego budowania relacji z innymi ludźmi, zarówno w relacjach prywatnych jak i zawodowych. Uczestnicy poprzez doświadczenie, dyskusje i refleksje podnoszą poziom samoświadomości i rozwijają ważne umiejętności osobiste i społeczne.
----	---

### 3. Wymagania wstępne

brak

### 4. Opis efektów uczenia się

<b>W1</b>	Wiedza: Dysponuje wiedzą o uwarunkowaniach bliskich relacji interpersonalnych i zachowań społecznych człowieka oraz o funkcjonowaniu grup. Wie, jakie mogą być przyczyny konfliktów w tym zakresie. Zna ustalenia dotyczące wpływu społecznego, kształtowania się postaw, ich zmiany i wpływu na zachowanie	EUK7_W6, EUK7_W7
<b>U1</b>	Umiejętności: Potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii i dyscyplin pokrewnych do analizowania i interpretowania ludzkich zachowań oraz przyczyn problemów w funkcjonowaniu jednostek oraz grup.	EUK7_U1
<b>K1</b>	Kompetencje społeczne: Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, jest gotów podejmować trud ciągłego uczenia się, rozwoju zawodowego i osobistego.	EUK7_KS5
<b>K2</b>	Kompetencje społeczne: Traktuje z poszanowaniem odmienności w zachowaniu ludzi oraz ich różnice osobowościowe i predyspozycje intelektualne. Okazuje zrozumienie dla sytuacji ludzi z różnymi problemami i trudnościami.	EUK7_KS4

### 5. Treści programowe

#### Warsztat (20 godz.)

Kod	Tematyka zajęć (nr semestru: 2)
War1	Zajęcia wprowadzające - omówienie tematyki, przedstawienie warunków zaliczenia. Wprowadzenie w tematykę umiejętności osobistych i społecznych w życiu prywatnym i zawodowym psychologa.
War2	Obraz samego siebie. Postrzeganie innych.
War3	Komunikacja interpersonalna w sytuacji sporu.
War4	Asertywność w relacjach z drugą osobą.
War5	Empatia wobec drugiej osoby.
War6	Procesy grupowe. Rozumienie grupy i siebie w grupie.
War7	Podsumowanie zajęć. Refleksja nad tym co zostało i zostanie wyniesione z zajęć.

### 6. Metody dydaktyczne

Warsztat	
<b>M2</b>	Analiza tekstów
<b>M3</b>	Burza mózgów
<b>M6</b>	Dyskusja
<b>M16</b>	Praca w grupach

### 7. Nakład pracy studenta

Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta
Warsztat	20 godz.
W tym metodą e-learning:	0 godz.

Praca własna studenta	
zapoznanie się z literaturą, przygotowanie projektu, Praca własna studenta	55 godz.

<b>Całkowite obciążenia</b>	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	<b>75 godz.</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	<b>3 ECTS</b>

## 8. Kryteria oceny

Warunki zaliczenia przedmiotu:

Obecność na zajęciach.

Aktywność na zajęciach.

Test końcowy.

<b>Warsztat</b>	
<b>Na ocenę 5:</b>	Regulaminowa obecność na zajęciach. Zdobyć w kolokwium końcowym minimum 90% punktów.
<b>Na ocenę 4,5:</b>	Regulaminowa obecność na zajęciach. Zdobyć w kolokwium końcowym minimum 80% punktów.
<b>Na ocenę 4:</b>	Regulaminowa obecność na zajęciach. Zdobyć w kolokwium końcowym minimum 70% punktów.
<b>Na ocenę 3,5:</b>	Regulaminowa obecność na zajęciach. Zdobyć w kolokwium końcowym minimum 65% punktów.
<b>Na ocenę 3:</b>	Regulaminowa obecność na zajęciach. Zdobyć w kolokwium końcowym minimum 60% punktów.

## 9. Literatura

### Literatura podstawowa

1. Goleman D. (2016) Inteligencja emocjonalna w praktyce. Poznań, Media Rodzina [rozdz. V]

### Literatura uzupełniająca

1. Adler R.B., Rosenfeld L.B., Proctor R.F. II (red.) (2006). Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się. Poznań, Rebis

## 10. Informacja o osobach prowadzących zajęcia

### Osoby prowadzące zajęcia

mgr Karolina Czupryńska (e-mail: [kcziprynska@uafm.edu.pl](mailto:kcziprynska@uafm.edu.pl))

mgr Bogumił Jonak (e-mail: [bjonak@afm.edu.pl](mailto:bjonak@afm.edu.pl))

dr Swetłana Mróz (e-mail: [smroz@uafm.edu.pl](mailto:smroz@uafm.edu.pl))

mgr Marzena Studniarek-Krzywda (e-mail: [mstudniarek-krzywda@uafm.edu.pl](mailto:mstudniarek-krzywda@uafm.edu.pl))