



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 niestacjonarne
Grupa zajęć	—
Liczba punktów ECTS	2
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy
Liczba godzin ogółem	14 godz.
Cykl dydaktyczny	2024/2025 zimowy
Semestr studiów	5
Rok studiów	3
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Rok realizacji	2026/2027
Język wykładowy	polski
Osoba odpowiedzialna za przedmiot	dr Marek Majczyna (e-mail: mmajczyna@uafm.edu.pl) 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

<b>W1</b>	Wiedza: Zna podstawowe narzędzia i techniki zarządzania własnymi emocjami. Zna podstawowe zagadnienia związane z komunikacją, asertywnością i autoprezentacją	EUK7_W1, EUK7_W3, EUK7_W6
<b>U1</b>	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
<b>K1</b>	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
<b>M3</b>	Burza mózgów
<b>M6</b>	Dyskusja
<b>M16</b>	Praca w grupach
<b>M17</b>	Prezentacja multimedialna
<b>M19</b>	Studium przypadku

#### 7. Nakład pracy studenta

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

Praca własna studenta	
	<b>36 godz.</b>

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

## 8. Kryteria oceny

Warunki zaliczenia przedmiotu:

Zaliczenie pisemne

Aktywność na zajęciach

<b>Warsztat</b>	
<b>Na ocenę 5:</b>	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), angażowanie się i propozycje projektów
<b>Na ocenę 4,5:</b>	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)
<b>Na ocenę 4:</b>	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)
<b>Na ocenę 3,5:</b>	Obecność na zajęciach - 85%, zaliczenie zadań na ocenę dostateczną plus, aktywność podczas dyskusji
<b>Na ocenę 3:</b>	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