

AKADEMIA WSB WZ CIESZYN			
Kierunek studiów: ZARZĄDZANIE			
Przedmiot: Metody radzenia sobie ze stresem			
Profil kształcenia: PRAKTYCZNY			
Poziom kształcenia: studia II stopnia			
Liczba godzin w semestrze	1		2
	I	II	III
Studia stacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)			16ćw
Studia niestacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)			16ćw
WYKŁADOWCA			
FORMA ZAJĘĆ	Ćwiczenia		
CELE PRZEDMIOTU	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie studentów ze zjawiskiem stresu oraz metodami radzenia sobie ze stresem. • Pomoc studentom w nabyciu umiejętności dostrzegania zależności pomiędzy umiejętnością znoszenia obciążeń psychologicznych a skutecznością osobistego i zawodowego funkcjonowania • Zapoznanie studentów z konsekwencjami długotrwałego stresu dla zawodowego funkcjonowania pracownika i całej organizacji. <p>Ćwiczenia indywidualne i grupowe w ramach ww. aspektów.</p>		
Odniesienie do efektów uczenia się		Opis efektów uczenia się	
Efekt kierunkowy	PRK	Sposób weryfikacji efektu uczenia się	
WIEDZA			
Z2_W07	P7S_WK	zna pojęcia: stres, odporność na stres, choroby psychosomatyczne, wypalenie zawodowe	test wiedzy – quiz analiza case study dyskusja grupowa moderowana
Z2_W07	P7S_WK	wie, jakie są główne objawy stresu	test wiedzy – quiz analiza case study dyskusja grupowa moderowana
Z2_W07	P7S_WK	zna mechanizmy reagowania na sytuacje stresogenne	test wiedzy – quiz analiza case study dyskusja grupowa moderowana
Z2_W07	P7S_WK	wie, jakie są główne błędy w myśleniu o stresie	test wiedzy – quiz analiza case study dyskusja grupowa moderowana
Z2_W07	P7S_WK	zna różnice między stresem incydentalnym i stresem chronicznym	test wiedzy – quiz analiza case study dyskusja grupowa moderowana
Z2_W07	P7S_WK	zna źródła stresu zawodowego	test wiedzy – quiz analiza case study dyskusja grupowa moderowana

Z2_W07	P7S_WK	wie, jakie są możliwe reakcje na stres w miejscu pracy	test wiedzy – quiz analiza case study dyskusja grupowa moderowana
Z2_W07	P7S_WK	zna tradycyjne i niekonwencjonalne metody profilaktyki i łagodzenia skutków stresu	test wiedzy – quiz analiza case study dyskusja grupowa moderowana
UMIEJĘTNOŚCI			
Z2_U01	P7S_UW	Potrafi określić i interpretować objawy stresu w trzech płaszczyznach (somatycznej, psychologicznej i behawioralnej)	dyskusja grupowa moderowana ocena umiejętności podczas ćwiczeń indywidualnych i grupowych case study
Z2_U01	P7S_UW	potrafi wykorzystać posiadaną wiedzę do wskazania błędów w myśleniu o stresie	dyskusja grupowa moderowana ocena umiejętności podczas ćwiczeń indywidualnych i grupowych case study
Z2_U01	P7S_UW	potrafi opisać mechanizmy reagowania na stres	dyskusja grupowa moderowana ocena umiejętności podczas ćwiczeń indywidualnych i grupowych case study
Z2_U01	P7S_UW	umie wskazać powiązania między stresem a wypaleniem zawodowym	dyskusja grupowa moderowana ocena umiejętności podczas ćwiczeń indywidualnych i grupowych case study
Z2_U01	P7S_UW	potrafi wskazać konsekwencje stresu incydentalnego i chronicznego	dyskusja grupowa moderowana ocena umiejętności podczas ćwiczeń indywidualnych i grupowych case study
Z2_U01	P7S_UW	umie wskazać źródła stresu zawodowego i możliwe reakcje pracowników na stres w pracy	dyskusja grupowa moderowana ocena umiejętności podczas ćwiczeń indywidualnych i grupowych case study
Z2_U01	P7S_UW	potrafi wskazać tradycyjne i niekonwencjonalne	dyskusja grupowa

		sposoby radzenia sobie ze stresem	moderowana ocena umiejętności podczas ćwiczeń indywidualnych i grupowych case study
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
Z2_K02	P7S_KR	Jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia swojej roli zawodowej poprzez wysoką świadomość uwarunkowań skutecznego działania w życiu prywatnym i zawodowym poprzez opanowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz w obliczu życiowych zmian	Ocena postawy studenta podczas dyskusji grupowej moderowanej oraz rozwiązywania konkretnych przypadków w ramach ćwiczeń
Z2_K02	P7S_KR	Jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia swojej roli zawodowej w pracy poprzez wysoką świadomość zjawiska wypalenia zawodowego oraz działań służących zapobieganiu powstania syndromu wypalenia zawodowego	Ocena postawy studenta podczas dyskusji grupowej moderowanej oraz rozwiązywania konkretnych przypadków w ramach ćwiczeń
Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**			
Stacjonarne udział w wykładach = udział w ćwiczeniach = 16 przygotowanie do ćwiczeń = 20 przygotowanie do wykładu = przygotowanie do zaliczenia/egzaminu = 14 realizacja zadań = 20 e-learning = zaliczenie/egzamin =2 inne (konsultacje) = 3 RAZEM: 75 Liczba punktów ECTS: 3 w tym w ramach zajęć kształujących umiejętności praktyczne: 3		Niestacjonarne udział w wykładach = udział w ćwiczeniach = 16 przygotowanie do ćwiczeń = 20 przygotowanie do wykładu = przygotowanie do zaliczenia/egzaminu = 14 realizacja zadań = 20 e-learning = zaliczenie/egzamin =2 inne (konsultacje) = 3 RAZEM: 75 Liczba punktów ECTS: 3 w tym w ramach zajęć kształujących umiejętności praktyczne: 3	
WARUNKI WSTĘPNE	Brak		
TREŚCI PRZEDMIOTU	Treści realizowane w formie bezpośredniej: <ul style="list-style-type: none"> • Stres jako zjawisko psychiczne i fizjologiczne. • Źródła stresu – stres prywatny a stres zawodowy. • Oznaki stresu – fizjologiczne, psychiczne (emocjonalne, poznawcze), behawioralne. . • Odporność na stres – czynniki predystynujące do przeżywania stresu. • Błędy w myśleniu o stresie (przekonania stresotwórcze). • Choroby psychosomatyczne. • Rodzaje stresorów. • Kategorie stresorów związanych z pracą zawodową i możliwe reakcje pracowników na stres w miejscu pracy. • Strategie radzenia sobie ze stresem (zadaniowa, emocjonalna, unikowa). • Umiejętność skutecznego odpoczywania. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Tradycyjne sposoby radzenia sobie ze stresem. • Niekonwencjonalne metody profilaktyki i łagodzenia skutków stresu. • Interwencja przeciw stresowi w miejscu pracy. <p>Treści realizowane w formie e-learning: nie dotyczy</p>
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	<ul style="list-style-type: none"> • Kraczla Magdalena, Stres w pracy menedżera, CeDeWu 2015. • Ogińska-Bulik Nina, Juczyński Zygfryd, Osobowość – stres a zdrowie. Difin 2010. • McGonigal Kelly, Siła stresu, Helion 2016.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	<ul style="list-style-type: none"> • Cichosz Adam, Zarządzanie stresem w organizacji, Difin 2018. • Kisiel-Dorohinicki Wacław, Tylko bez nerwów. Zarządzanie stresem w pracy (ebook), onepress 2016. • Rożnowski Bohdan, Fortuna Paweł, Psychologia biznesu, Wydawnictwo Naukowe PWN 2020. • Kelly McGonigal, The Upside of Stress, Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It, 2016
METODY NAUCZANIA	<p>W formie bezpośredniej: Ćwiczenia indywidualne i grupowe, case study</p> <p>W formie e-learning: nie dotyczy</p>
POMOCE NAUKOWE	Rzutnik. Laptop. Karimaty do treningu autogennego. Tablica typu flipchart.
PROJEKT (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)	Nie dotyczy
FORMA I WARUNKI ZALICZENIA	Zaliczenie na podstawie testu wiedzy – quiz, aktywności na zajęciach, analizy case study