|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | **Warsztat psychologiczny** | ECTS: **1** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: Wychowanie fizyczne |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | **Rok: I****Semestr: II** |
| **Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej** |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | **Profil kształcenia:** | **Status przedmiotu:** |
| **Studia stacjonarne: I stopnia** | **praktyczny** | Obowiązkowy |
| **Język przedmiotu:** polski | **Forma zajęć:****Ćwiczenia** | **Wymiar zajęć stacjonarne** **13 godzin** |
| **Prowadzący przedmiot**  | **Adam Łojan** | **Sposób realizacji:** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** |
| **Wymagania wstępne** | Znajomość podstawowych pojęć z zakresu psychologii |
| **Cele przedmiotu** | Celem jest zapoznanie studentów z wybranymi metodami i technikami psychologicznych ułatwiającymi funkcjonowanie w środowisku praktyk i przyszłej pracy zawodowej  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się****Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** | **Odniesienie do Standardów kształcenia nauczycieli** |
| **W zakresie wiedzy** |  |
| W01 | Rozróżnia wybrane metody i techniki psychologiczne możliwe do zastosowania w działalności sportowej oraz w procesie edukacji  | K\_W12 | P6S\_WK | B.1.W5 |
| W02 | Identyfikuje potencjalne bariery w komunikacji | K\_W13 | P6S\_WK | B.1.W4 |
|  |  |  |  |  |
| **W zakresie umiejętności** |  |
| U01 | Dostosowuje sposób komunikacji do sytuacji i osób z którymi się komunikuje | K\_U05  | P6S\_UK  | B.1.U3B.1.U6. |
| U02 | Proponuje ćwiczenia wpływające pozytywnie na integrację i komunikację w grupie | K\_U13 | P6S\_UO | B.1.U3B.1.U4 |
| U03 | Rozpoznaje symptomy stresu i wykorzystuje znane mu sposoby radzenia sobie | K\_U07 | P6S\_UW | B.1.U7 |
| U04 | Współpracuje z innymi przy rozwiązywaniu problemów i korzysta z technik myślenia kreatywnego | KU\_14 | P6S\_UW | B.1.U5 |
| **W zakresie kompetencji społecznych** |  |
| K01 | Rozumie potrzebę dbałości o własne zdrowie psychiczne  | K\_K18 | P6S\_KR  | B.1.K1 |
| K02 | Jest świadomy istotności czynników psychologicznych w swojej pracy | K\_K04 | P6S\_KK | B.1.K2 |
|  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Dyskusja dydaktyczna, dyskusja problemowa, ćwiczenia warsztatowe, praca w grupach, studia przypadków, projekt** |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Obserwacja, dyskusja, projekt grupowy |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu**  | **Godziny****ST/NST** |
|   | 1. Trening komunikacji, autoprezentacji i umiejętności interpersonalnych
2. Stres, wybrane techniki radzenia sobie ze stresem, relaksacji i mindfulness
3. Trening kreatywności, wybrane techniki twórczego myślenia
4. Samoregulacja emocjonalna, rozumienie własnych emocji, radzenie sobie z agresją
5. Wybrane procesy grupowe, psychologiczne aspekty pracy z grupą
 | 33232 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** |
| Obecność na zajęciach, aktywność na zajęciach, przygotowanie projektu w grupach |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:** | 13 |  |
| **Samodzielna praca studenta:** | 13 |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** 26 **godzin**, co odpowiada  **1 punktowi ECTS** |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**Aronson E., Wilson T., D., Akert R. M.(2008) Psychologia społeczna, Poznań: Zysk I S-ka. Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., Materska, M., & Radzicki, J. (2012). Psychologia i życie. Wydawnictwo Naukowe PWN. Spielman, R. M., Jenkins, W., Dumper, K., Lovett, M., & Czarnota-Bojarska, J. (2020). Psychologia. Wydawnictwo OpenStax. .  |
| **Literatura uzupełniająca:** |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |
| --- | --- |
| **Efekty uczenia się**  | **Forma oceny** |
| **Ćwiecznia praktyczne podczas zajęć** | **Prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W01 | X | X | X |
| W02 | X | X | X |
| U01 | X |  | X |
| U02 | X |  | X |
| U03 | X |  | X |
| U04 | X |  | X |
| K01 |  |  | X |
| K02 |  |  | X |
|  |  |  |  |