



IV. Opis programu studiów

3. KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	E-TD-05-h5
Nazwa przedmiotu	Zarządzanie stresem i emocjami
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Stress and emotions management
Obowiązuje od roku akademickiego	2020/21

USYTUOWANIE MODUŁU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	Teleinformatyka
Poziom kształcenia	I stopień
Profil studiów	Praktyczny
Forma i tryb prowadzenia studiów	Studia stacjonarne
Zakres	
Jednostka prowadząca przedmiot	Katedra Systemów Informatycznych
Koordynator przedmiotu	dr inż. Justyna Kęczkowska mgr Milena Mlicka - Kaczmarek –CISCO Polska
Zatwierdził	Dziekan Wydziału Elektrotechniki Automatyki i Informatyki Dr hab. inż. Antoni Różowicz, prof. PŚk

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów*	Przedmiot kształcenia ogólnego
Status przedmiotu*	Obieralny
Język prowadzenia zajęć	Polski
Usytuowanie modułu w planie studiów - semestr	
Wymagania wstępne	
Egzamin (TAK/NIE)	Nie
Liczba punktów ECTS	1

*pozostawić właściwe

Forma prowadzenia zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	Inne
Liczba godzin w semestrze	0	0	0	15	0

EFEKTY UCZENIA SIĘ

Kategoria	Symbol efektu	Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01	Rozumie problem zarządzania stresem w życiu codziennym	TI1_W15
Umiejętności	U01	Potrafi samodzielnie zaplanować proces rozwoju własnych kompetencji w zakresie ograniczania wpływu stresu na swoje życie	TI1_U22
Kompetencje społeczne	K01	Potrafi realnie ocenić swoje możliwości w zakresie realizacji wyznaczonego celu i w przypadku trudności zasięgnie opinii ekspertów	TI1_K03

TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć*	Treści programowe
projekt	1. Rodzaje emocji i ich wpływ na zachowanie: -Czym są emocje i co jej wywołuje? Bodźce pierwotne, bodźce wtórne, bodźce kinestetyczne - 6 podstawowych emocji: gniew, lęk, obrzydzenie, smutek, radość, zaskoczenie oraz sposoby ich wyrażania - Wpływ emocji na procesy poznawcze (uwaga, percepcja, pamięć, wyobraźnia, myślenie) - Sposoby radzenia sobie z emocjami.
	2. Poziom stresu, a reakcja organizmu: - Przyczyny (źródła) powstawania stresu; - Stres korzystny oraz jego wpływ na człowieka; - Stres szkodliwy oraz jego wpływ na człowieka.
	3. Metody radzenia sobie ze stresem: technika symulacji technika wizualizacji pozytywne nastawienie w walce ze stresem wyznaczanie realistycznych celów

*) zostawić tylko realizowane formy zajęć

METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol efektu	Metody sprawdzania efektów uczenia się					
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawozdanie	Inne
W01				X		
U01				X		
K01				X		

FORMA I WARUNKI ZALICZENIA

Forma zajęć*	Forma zaliczenia*	Warunki zaliczenia
Projekt	zaliczenie z oceną/zaliczenie	Wykonanie projektu ocenionego na ocenę pozytywną

*) zostawić tylko realizowane formy zajęć oraz wybrać formę zaliczenia

NAKŁAD PRACY STUDENTA

Bilans punktów ECTS							
Lp.	Rodzaj aktywności	Obciążenie studenta					Jednostka
1.	Udział w zajęciach zgodnie z planem studiów	W	C	L	P	S	h
					15		
3.	Inne (konsultacje, egzamin)*				1		h
4.	Razem przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	16					h
5.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	0,64					ECTS
6.	Liczba godzin samodzielnej pracy studenta	9					h
7.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy	0,36					ECTS
8.	Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	15					h
9.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym	0,60					ECTS
10.	Sumaryczne godzinowe obciążenie pracą studenta	25					h
11.	Punkty ECTS za moduł <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>	1					

* wszelkie formy weryfikacji efektów, w tym egzaminy oraz nie więcej niż 2 godziny konsultacji dla każdej formy zajęć

LITERATURA

1. Mike Clayton: Zarządzanie stresem, czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach. Wydawnictwo Edgard 2012,
2. Melanie Greenberg Mózg odporny na stres. Wydawnictwo Rebis. 2018
3. Adam Cichosz: Zarządzanie stresem w organizacji. Wydawnictwo Difin 2018

Uwaga: wykaz literatury winien uwzględniać aktualne i dostępne publikacje