

SYLABUS PRZEDMIOTU

1.	Nazwa przedmiotu w języku polskim oraz angielskim: „Opanuj swój stres - sztuka radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami” – „Control your stress - the art of dealing with daily challenges”
2.	Język wykładowy: polski
3.	Jednostka prowadząca: przedmiot ogólnouniwersytecki
4.	Kod przedmiotu: zgodny z USOS (nadaje Dział Nauczania)
5.	Rodzaj przedmiotu: przedmiot ponadprogramowy
6.	Kierunek studiów (specjalność): wszystkie kierunki
7.	Poziom studiów: I, II stopień, jednolite studia magisterskie
8.	Semestr: letni
9.	Forma zajęć i liczba godzin (w tym liczba godzin zajęć online): zajęcia konwersatoryjno-warsztatowe – 15
10.	Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu/modułu (<i>jeśli dotyczy</i>): -
11.	Cele: 1. Zrozumienie mechanizmów stresu i jego wpływu na codzienne życie. 2. Rozwinięcie umiejętności rozpoznawania własnych reakcji na stres. 3. Nauka technik radzenia sobie ze stresem. 4. Zwiększenie świadomości własnych zasobów i strategii zarządzania stresem. Treści programowe: 1. Omówienie zjawiska stresu – czym jest, jakie są mechanizmy, przyczyny i objawy stresu. 2. Techniki relaksacyjne oparte na pracy z ciałem - ćwiczenia oddechowe, trening Jacobsona, trening autogenny Schulza. 3. Poznawczo-behawioralne techniki zarządzania stresem - zmiana myślenia, zachowania, rozwiązywanie problemów. 4. Ćwiczenia skupienia uwagi i bycia uważnym tu i teraz (mindfulness) ułatwiające radzenie sobie z sytuacjami stresowymi. 5. Redukcja niepewności i stresu poprzez planowanie i organizację czasu.

	6. Rola zdrowego stylu życia - znaczenie aktywności fizycznej, zdrowej diety i odpowiedniej ilości snu.
12.	Literatura obowiązkowa i zalecana (<i>źródła, opracowania, podręczniki, itp.</i>): McGonigal K. (2015). <i>Siła stresu. Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie</i>. Gliwice: Helion. Sapolsky R. M. (2010). <i>Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu</i>. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN. Sokołowska, E. (2007). <i>Jak być skutecznym i zadowolonym nauczycielem</i>. Warszawa: Fraszka Edukacyjna. Stallard P. (2006). <i>Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą</i>. Poznań: ZYSK I S-KA. Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010) <i>Osobowość, stres a zdrowie</i>. Warszawa: Difin. Siek, S. (1998). <i>Twoja odpowiedź na stres</i>. Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskie: 5-6. Terelak JF. (2008). <i>Człowiek i stres</i>. Branta, Bydgoszcz – Warszawa. Kuczyńska A., Janda-Dębek B. Subiektywna interpretacja sytuacji a style radzenia sobie ze stresem [w:] Konteksty stresu psychologicznego. Heszen-Niejodek I. (red). UŚ, Katowice 2002: 13-26. Moryś J., Jeżewska M. Problematyka stresu. Historyczne, społeczne i medyczne aspekty problematyki stresu [w:] Psychologia w medycynie. Borys B., Majkiewicz M. (red). AM, Gdańsk 2006: 67-79.
13.	Warunki i forma zaliczenia przedmiotu: aktywne uczestnictwo w 80% zajęć, realizacja wyznaczonych zadań.
14.	Łączna liczba godzin: 15
15.	Liczba punktów ECTS (<i>jeśli dotyczy</i>):

*) wybrać właściwe