



Sylabus przedmiotu: Kompetencje oczekiwane przez pracodawców: radzenie sobie ze stresem

1. Metryczka	
Nazwa Wydziału:	Wydział Nauki o Zdrowiu
Program kształcenia (Kierunek studiów, poziom i profil kształcenia, forma studiów):	Zdrowie publiczne, studia I stopnia, profil ogólnoakademicki, studia stacjonarne
Rok akademicki:	2019/2020
Nazwa modułu/ przedmiotu:	Kompetencje oczekiwane przez pracodawców: radzenie sobie ze stresem
Kod przedmiotu:	44572
Jednostki prowadzące kształcenie:	Zakład Zdrowia Publicznego Zakład Psychologii i Komunikacji Medycznej
Kierownik jednostki/jednostek:	dr hab. n. o zdr. Adam Fronczak
Rok studiów (rok, na którym realizowany jest przedmiot):	Pierwszy
Semestr studiów (semestr, na którym realizowany jest przedmiot):	Letni
Typ modułu/przedmiotu (podstawowy, kierunkowy, fakultatywny):	Kierunkowy
Osoby prowadzące (imiona, nazwiska oraz stopnie naukowe wszystkich wykładowców prowadzących przedmiot):	dr n. hum. Joanna Chylińska mgr Paulina Mularczyk-Tomczewska
Erasmus TAK/NIE (czy przedmiot dostępny jest dla studentów w ramach programu Erasmus):	Nie
Osoba odpowiedzialna za sylabus (osoba, do której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusa):	mgr Paulina Mularczyk-Tomczewska
Liczba punktów ECTS:	1
2. Cele kształcenia	
1. Zapoznanie z podstawowymi pojęciami związanymi ze stresem i radzeniem sobie ze stresem oraz uświadomienie potrzeby doskonalenia umiejętności w tym zakresie i zachęcenie do podejmowania działań w tym kierunku. 2. Pomoc studentom w ocenie i rozwijaniu własnych umiejętności radzenia sobie ze stresem.	
3. Wymagania wstępne	
Brak	

4. Przedmiotowe efekty kształcenia

Lista efektów kształcenia

Symbol	Opis	Odniesienie do poziomu kształcenia
W1	Definiuje pojęcie stresu, omawia wybrane koncepcje stresu. Wie jak stres wpływa na zdrowie oraz zachowanie człowieka.	P6S_WK P7S_WK P6S_KR
U1	Rozpoznaje sytuacje stresowe we własnym życiu. Umie rozpoznać objawy stresu we własnym organizmie. Demonstruje pozytywne sposoby radzenia sobie ze stresem.	P6S_WK P7S_WK P7S_UO
K1	Identyfikuje swoje mocne strony i ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.	P6S_UK P6S_UW

5. Formy prowadzonych zajęć

Forma	Liczba godzin	Liczba grup	Minimalna liczba osób w grupie
Wykład			
Seminarium	16	6	20
Ćwiczenia			

6. Tematy zajęć i treści kształcenia

S1. Zajęcia wprowadzające: informacje o programie zajęć, sposobie nauczania-uczenia się i wymaganiach. T1. Pojęcie stresu. T2. Rodzaje stresu. Wykładowca: dr n. hum. Joanna Chylińska

S2. Wybrane koncepcje stresu. T3. Biologiczna koncepcja stresu H. Selye'go. T4. Medyczna koncepcja stresu A. Antonovsky'ego. Wykładowca: dr n. hum. Joanna Chylińska

S3. Stresory. T5. Rozpoznanie czynników stresogennych we własnym życiu i poznanie własnej odporności na stres. T6. Mechanizm działania stresu. Wykładowca: dr n. hum. Joanna Chylińska

S4. Konsekwencje stresu. T7. Główne grupy konsekwencji działania stresu: fizyczne, psychologiczne, behawioralne. T8. Rozpoznanie objawów stresu we własnym organizmie. Wykładowca: dr n. hum. Joanna Chylińska

S5. Umiejętność radzenia sobie ze stresem. T9. Style radzenia sobie ze stresem. T10. Określenie za pomocą wybranego narzędzie psychologicznego (CISS) dominującego stylu radzenia sobie ze stresem. Wykładowca: dr n. hum. Joanna Chylińska

S6. Czy w obecnych czasach ludzie potrafią radzić sobie ze stresem? T11. W jaki sposób ludzie radzą sobie z sytuacjami stresującymi? Refleksje i doświadczenia studentów. Wykładowca: mgr Paulina Mularczyk-Tomczewska

S7. Wybrane metody radzenia sobie ze stresem. T12. Metody konstruktywne vs niekonstruktywne radzenia sobie ze stresem. T13. Rola aktywności fizycznej w radzeniu sobie ze stresem. T14. Ćwiczenie relaksacji poprzez kontrolę oddychania. T15. Rozwijanie koncentracji, zmniejszanie napięcia, wyciszenie. T16. Zapoznanie z techniką wizualizacyjną, techniką relaksacji. Wykładowca: mgr Paulina Mularczyk-Tomczewska

S8. Wybrane metody radzenia sobie ze stresem cd. T17. Mindfulness.

Podsumowanie zajęć i kolokwium zaliczeniowe. Wykładowca: mgr. Paulina Mularczyk-Tomczewska

7. Sposoby weryfikacji efektów kształcenia

Przedmiotowy efekt kształcenia	Formy prowadzonych zajęć	Treści kształcenia	Sposoby weryfikacji efektu kształcenia	Kryterium zaliczenia	Poziom kształcenia
W1 U1 K1	Seminarium	T1–T17	Ocenianie formujące w sytuacjach ćwiczeniowych podczas zajęć. Ocenianie podsumowujące: zaliczenie pisemne (pytania otwarte punktowane).	Zdobycie minimum 60% punktów	P6S_WK P7S_WK P6S_KR P7S_UO P6S_UK P6S_UW

8. Kryteria oceniania

Forma zaliczenia przedmiotu: zaliczenie pisemne

Ocena	Kryteria
2,0 (ndst)	Poniżej 60% pkt
3,0 (dost.)	60–68% pkt
3,5 (ddb)	69–74% pkt
4,0 (db)	75–83% pkt
4,5 (pdb)	84–89% pkt
5,0 (bdb)	90–100% pkt
Zaliczenie	<ul style="list-style-type: none"> 80% obecności na zajęciach aktywność w czasie pracy metodami aktywizującymi zdobycie 60% punktów z zaliczenia końcowego

9. Literatura

Literatura obowiązkowa:

1. Steciwko A., Agnieszka Mastalerz-Migas A. (2012) Stres oraz wypalenie zawodowe. Jak rozpoznawać, zapobiegać, leczyć. Elsevier Urban & Partner, warszawa
2. Heszen I. (2013) Psychologia stres. Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa
3. Berndt Ch. (2015) Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków

Literatura uzupełniająca:

1. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008) Osobowość, stres a zdrowie, Difin, Warszawa
2. Terelak J.F. (2008) Człowiek i stres, Branta, Warszawa

10. Kalkulacja punktów ECTS

Forma aktywności	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
Wykład		
Seminarium		
Samodzielna praca studenta (przykładowe formy pracy):		
Przygotowanie studenta do seminarium		
Przygotowanie studenta do prowadzenia zajęć		

Przygotowanie do zaliczeń		
Inne (jakie?):		
Razem		1

11. Informacje dodatkowe

Adres Zakładu:

1. Zakład Zdrowia Publicznego:

ul. Jana Nielubowicza 5, budynek F, 02-097 Warszawa.

tel.: (22) 599-21-80; Tel/fax: (22) 599-21-81; e-mail: zzp@wum.edu.pl

Dane kontaktowe do osoby prowadzącej zajęcia:

Mgr Paulina Mularczyk-Tomczewska: paulina.mularczyk@wum.edu.pl

2. Zakład Psychologii i Komunikacji Medycznej, ul. Litewska 14/16

Tel. 22 116 92 11 (sekretariat)

zpikm.wum.edu.pl

Dane kontaktowe do osoby prowadzącej zajęcia:

Dr n. hum. Joanna Chylińska: joanna.chylinska@wum.edu.pl