



Karta przedmiotu
Radzenie sobie ze stresem

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów finanse i rachunkowość Specjalność - Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Zarządzania Poziom studiów pierwszego stopnia (lic.) Profil studiów Profil praktyczny Forma studiów studia niestacjonarne	Cykl kształcenia (nabór) 2023/24 Kod przedmiotu 08FIR-PN.PL2HS.0284.23 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Fakultatywny Blok zajęciowy Przedmioty humanistyczne i społeczne	
Wymagania wstępne	Brak wymagań.	
Przedmioty wprowadzające	Brak przedmiotów wprowadzających	
Koordinator	Anna Michalska	
Okres Semestr 2	Forma i godziny zajęć • Konwersatorium: 10, Zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 1

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
-----	--------------------------	---	-----------------------------------

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	Zna podstawowe przepisy prawa regulujące akceptowalne społecznie sposoby radzenia sobie ze stresem.	FIR_P1_K_W01, FIR_P1_K_W02	P6S_WK, P6S_WG P6S_WK
Umiejętności:			
U1	Potrafi samodzielnie planować pracę nad sobą i realizować własne uczenie się przez całe życie, w tym przy zastosowaniu nauki i pracy zdalnej wykorzystując odpowiednie mechanizmy radzenia sobie w sytuacjach trudnych.	FIR_P1_K_U21	P6S_UU
U2	Potrafi planować i organizować pracę współdziałając w ramach grup zadaniowych również o charakterze interdyscyplinarnym, przyjmując w nich różne role i wykorzystując odpowiednie metody radzenia sobie w sytuacjach trudnych.	FIR_P1_K_U22	P6S_UU
Kompetencje społeczne:			
K1	Jest gotów do identyfikowania i rozstrzygania dylematów związanych z sytuacjami stresowymi, potrafi odpowiednio określić priorytety i dążyć do realizacji indywidualnych i zespołowych zadań wykorzystując odpowiednie strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych.	FIR_P1_K_K05	P6S_KR

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	Procesy poznawcze: myślenie, pamięć, uwaga, uczenie się. Stres. Stresory. Reakcje na stres. Emocje. Motywacja. Mechanizmy obronne. Radzenie sobie w sytuacjach trudnych.	Konwersatorium	W1, U1, U2, K1

4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

Forma zajęć			
Konwersatorium	Metody prowadzenia zajęć:		
	Dyskusja		
	Metody (sposoby) weryfikacji:		Udział:
	Referat		100%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:		
Aktywne uczestniczenie w zajęciach, oddanie referatu.			

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji
	Referat
W1	x
U1	x
U2	x
K1	x

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Strelau J., red. n., 2003. Psychologia. Podręcznik akademicki, Tom 2, GWP, Gdańsk.
2. Terelak J. F., 1999. Psychologia menedżera, Difin, Warszawa.
3. Tomaszewski T., (red.), 1992. Psychologia ogólna, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
4. Zaręba Joanna., 2018, Krótka historia psychologii, Wydawnictwo RM, Warszawa.

Literatura uzupełniająca

1. Tyszka T., 2004. Psychologia ekonomiczna, GWP, Gdańsk.
2. Zimbardo Ph. G., Ruch F.L., 1997. Psychologia i życie, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
3. Aronson E., Wilson T.D. , Akert R.M.. 1997. Psychologia społeczna. Wydawnictwo Zysk i S-ka. Poznań.

6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Konwersatorium	10
Praca własna studenta	Przygotowanie referatu	10
	Zbieranie informacji do zadanej pracy	10
Łączny nakład pracy studenta		30
Liczba punktów ECTS		1

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut