SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	**Katedra Filologii**		
Kierunek studiów:	**Filologia**		
Specjalność/Specjalizacja:	**Filologia germańska**		
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	**Komunikacja, negocjacje i umiejętności radzenia sobie ze stresem**		
Course / group of courses:	**Communication, Negotiations and Stress-coping Skills**		
Forma studiów:	**stacjonarne**		
Nazwa katalogu:	**WH-FI-I-21/22Z-S-FG**		
Nazwa bloku zajęć:			
Kod zajęć/grupy zajęć:	**173326**	Kod Erasmus:	
Punkty ECTS:	**2**	Rodzaj zajęć:	**obowiązkowy**
Rok studiów:	**1**	Semestr:	**1**

Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			**30**		**2**

Koordynator:	**mgr Urszula Kozioł**
Prowadzący zajęcia:	
Język wykładowy:	**semestr: 1 - język polski**

Objaśnienia:

Rodzaj zajęć: obowiązkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zajęć: W - wykład, Ć - ćwiczenia audytoryjne, L - lektorat, S – seminarium dyplomowe, ĆP - ćwiczenia praktyczne, ĆM - ćwiczenia specjalistyczne (medyczne),ĆK - ćwiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO – ćwiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zajęcia z technologii informacyjnych, P – ćwiczenia projektowe, ZT – zajęcia terenowe, ĆT -ćwiczenia specjalistyczne (terenowe), ĆAP - ćwiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe),ĆS - ćwiczenia specjalistyczne (sportowe), ĆF - ćwiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), ĆL - ćwiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK -samokształcenie

Dane merytoryczne

Wymagania wstępne:			
brak			
Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	**Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:**	**Kod efektu dla kierunku studiów**	**Sposób weryfikacji efektu uczenia się**
1	posiada w zaawansowanym stopniu wiedzę na temat: - procesu komunikacji interpersonalnej, barier oraz zasad dobrego komunikowania się w różnych sytuacjach społecznych, - skutecznych technik negocjacyjnych, - przebiegu reakcji stresowej, źródeł stresu oraz metod radzenia sobie ze stresem	FI1_W03	kolokwium
2	adekwatnie do sytuacji zadaniowej dobiera i stosuje rodzaje komunikacji interpersonalnej, style negocjacji oraz metody radzenia sobie ze stresem	FI1_U04	wykonanie zadania, ocena aktywności
3	posługując się zdobytą wiedzą i umiejętnościami przestrzega zasad etyki zawodowej i właściwego postępowania w środowisku pracy	FI1_K06	wykonanie zadania, ocena aktywności
Stosowane metody osiągania zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)			

metody problemowe (ćwiczenia praktyczne: zajęcia prowadzone są metodą warsztatowo-treningową z aktywnym udziałem studentów uczestniczących w eksperymentach, grach szkoleniowo-symulacyjnych, panelach dyskusyjnych)
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się
wiedza: ocena kolokwium (studenci zdają kolokwium zaliczeniowe w formie testu wyboru) **umiejętności:** ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach) ocena wykonania zadania (studenci wykonują ćwiczenia i prezentują je na forum grupy) **kompetencje społeczne:** ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach) ocena wykonania zadania (studenci wykonują ćwiczenia i prezentują je na forum grupy)
Warunki zaliczenia
obecność na zajęciach, ocena aktywności studenta podczas zajęć, ocena z przygotowanych i zaprezentowanych ćwiczeń, ocena z kolokwium pisemnego (kryteria ocen zgodne z kryteriami punktowej oceny przyjętymi na Wydziale Humanistycznym)
Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie studentów z teorią i praktyką komunikacji interpersonalnej, prowadzenia negocjacji oraz metod radzenia sobie ze stresem.
Content of the study programme (short version)
Communication, negotiation and stress management
Treści programowe

	Liczba godzin
Semestr: 1	
Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**	
1. Umiejętności komunikowania i negocjacji: podstawowe zasady poprawnej komunikacji, bariery komunikacyjne; porozumiewanie bez przemocy w oparciu o uczucia i potrzeby; asertywność, odróżnianie zachowań asertywnych od agresywnych, uległych i manipulacji; mowa ciała i jej kontrola; autoprezentacja, elementy wizerunku; rodzaje i techniki prowadzenia negocjacji 2. Radzenie sobie ze stresem: źródła, przejawy stresu, fazy reakcji stresowej; samoocena, analiza swoich mocnych stron; kształtowanie poczucia własnej wartości; niepowodzenia a wyciąganie konstruktywnych wniosków z własnych porażek; zarządzanie sobą w czasie; przegląd metod i technik antystresowych 3. Rozwijanie inteligencji emocjonalnej: analfabetyzm emocjonalny i jego koszty; natura inteligencji emocjonalnej; sterowanie emocjami; empatia; relacje interpersonalne; program osiągania emocjonalnej mądrości	30

Literatura
Podstawowa
Adler R.B., Rosenfeld L.B., Proctor R.F., Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się, Rebis, Poznań 2016
Goleman, D., Inteligencja emocjonalna, Media Rodzina, Poznań 2012
Heszen, I., Psychologia stresu: korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego, PWN, Warszawa 2013
Uzupełniająca

Dane jakościowe

Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej	
Sposób określenia liczby punktów ECTS	
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)	Obciążenia studenta [w godz.]

Udział w zajęciach	**30**	
Konsultacje z prowadzącym	**2**	
Udział w egzaminie	**0**	
Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne	**0**	
Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć	**6**	
Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu	**4**	
Indywidualna praca własna studenta z literaturą, wykładami itp.	**5**	
Inne	**7**	
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	**54**	
Liczba punktów ECTS		
Liczba punktów ECTS	**2**	
Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego	**L. godzin**	**ECTS**
	32	**1,2**
Zajęcia o charakterze praktycznym	L. godzin	ECTS
	30	1,1

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.