

Wydział Informatyki i Zarządzania

KARTA PRZEDMIOTU**Nazwa w języku polskim**Metody radzenia sobie ze stresem**Nazwa w języku angielskim** Methods of the stress coping**Kierunek studiów (jeśli dotyczy):**Inżynieria zarządzania**Specjalność (jeśli dotyczy):** Zastosowanie IT w biznesie; Zarządzanie inżynierskie**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny**Kod przedmiotu** PSZ1172**Grupa kursów** NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)	15	30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)	30	30			
Forma zaliczenia	zaliczenie na ocenę	zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS	1	1			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		1			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)	0,5	1,0			

*niepotrzebne skreślić

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

1. Brak

CELE PRZEDMIOTU

C1 poznanie i zrozumienie biologicznych i psychologicznych uwarunkowań, konsekwencji stresu i metod radzenia sobie w sytuacjach stresowych

C2 nabycie umiejętności diagnozowania sytuacji stresowych w życiu i w pracy

C3 Nabycie kompetencji identyfikacji źródeł stresu w życiu i w pracy i dopasowania metod radzenia sobie ze stresem

Z zakresu wiedzy:
PEK_W01 Ma wiedzę dotyczącą źródeł i psychologicznych mechanizmów działania stresu w pracy
PEK_W02 Zna dostępne metody radzenia sobie w sytuacjach stresowych.
Z zakresu umiejętności:
PEK_U01 Potrafi identyfikować czynniki stresu w organizacji
PEK_U02 Potrafi niwelować i zapobiegać konsekwencjom stresu w grupie i organizacji.
Z zakresu kompetencji społecznych:
PEK_K01 Wykazuje gotowość do identyfikowania sytuacji stresowych w pracy i do stosowania metod przeciwdziałania i radzenia sobie ze stresem w pracy

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć – wykład		Liczba godzin
Wy1	Pojęcie stresu w życiu człowieka	1
Wy2	Modele stresu psychologicznego	2
Wy3	Biologiczne i psychologiczne uwarunkowania stresu	2
Wy4	Typologia reakcji stresowych	2
Wy5	Indywidualne i społeczne skutki przeżywania stresu	2
Wy7	Zarządzanie stresem jednostki	2
Wy6	Stres zawodowy i jego konsekwencje	2
Wy8	Zarządzanie stresem w organizacji	2
	Suma godzin	15

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw1	Cechy temperamentu i osobowości a stres	2
Ćw2	Diagnoza stresogennych warunków życia i pracy	2
Ćw3	Specyfika stresu w różnych grupach zawodowych – zawody medyczne	2
Ćw4	Specyfika stresu w różnych grupach zawodowych – służby mundurowe	2
Ćw5	Specyfika stresu w różnych grupach zawodowych – zawody lotnicze	2
Ćw6	Specyfika stresu w różnych grupach zawodowych – pomoc społeczna	2
Ćw7	Specyfika stresu w różnych grupach zawodowych – zawody ratownicze	2
Ćw8	Stres utraty pracy. Psychologiczne i społeczne konsekwencje bezrobocia	2
Ćw9	Wypalenie zawodowe a stres w pracy	2
Ćw10	Pracoholizm a stres w pracy	2
Ćw11	Zjawisko mobbingu a stres pracowników	2
Ćw12	Strategie radzenia sobie ze stresem	2
Ćw13	Strategie radzenia sobie ze stresem cd. (m.in. asertywność)	2
Ćw14	Metody ograniczania stresu w pracy – organizacja pracy	2

Ćw15	Opracowanie indywidualnej strategii radzenia sobie ze stresem	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE	
N1. Wykład N2. Dyskusja N3. Prezentacja multimedialna N4. Ćwiczenie indywidualne N5. Ćwiczenie grupowe	

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny (F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru))	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
P1	PEK_W01 PEK_W02	Test wiedzy
F1	PEK_U01 PEK_U02 PEK_K01	Opracowanie zagadnienia teoretycznego
F2	PEK_U01 PEK_U02 PEK_K01	Praca końcowa
P = F1 + F2		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<p><u>LITERATURA PODSTAWOWA:</u> Cooper C.L. Payne R. (1987). <i>Stres w pracy</i>. Warszawa: PWN Dudek B. (1992). <i>Psychiczne obciążenie pracą</i>. Łódź: Instytut Medycyny Pracy, Heszen-Niejodek I <i>Człowiek w sytuacji stresu</i>. Warszawa: PWN Heszen-Niejodek I, Klonowicz, T. (red.). <i>Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne</i>. Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego. Jones H. (1998). <i>Nie mam czasu na stres</i> Warszawa: AMBER Kirsta A. 1998 <i>Jak przezwyciężyć stres</i> WARSZAWA Świat Książki Neidhard J. E <i>Jak opanować stres. Skuteczne metody dla każdego</i>. Warszawa: M&A Communications Oniszczenko W. (1998). <i>Stres to brzmi groźnie</i>. Warszawa: Wyd. Żak Santorski J.1(1992). <i>Jak przetrwać w stresie</i> Warszawa: Agencja Wydawnicza Terelak J. (1995). <i>Stres psychologiczny</i>. Warszawa: Difin Terelak, J.F.(1999). <i>Źródła stresu: teoria i badania. Wybrane zagadnienia</i>. Warszawa: ATK. Zimbardo, P. (2001). <i>Psychologia i życie</i>. Warszawa: PWN</p> <p><u>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</u> Borucki, Z. (1988). <i>Stres organizacyjny. Mechanizm – następstwa – modyfikatory</i>. Gdańsk:: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego. Titkow A.(1993). <i>Stres i życie społeczne</i> Warszawa: PIW.</p>
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Beata Bajcar, beata.bajcar@pwr.edu.pl

MACIERZ POWIĄZANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU
Metody radzenia sobie ze stresem
Z EFEKTAMI KSZTAŁCENIA NA KIERUNKU Inżynieria zarządzania
I SPECJALNOŚCI Zastosowania IT w biznesie, Ogólnotechniczna

Przedmiotowy efekt kształcenia	Odniesienie przedmiotowego efektu do efektów kształcenia zdefiniowanych dla kierunku studiów i specjalności (o ile dotyczy)**	Cele przedmiotu***	Treści programowe***	Numer narzędzia dydaktycznego***
PEK_W01	K1_IZ_W04 K1_IZ_W26	C1	Wy1 – Wy4	N1, N2, N3
PEK_W02	K1_IZ_W04 K1_IZ_W26	C1	Wy5 – Wy8	N1, N2, N3
PEK_U01	K1_IZ_U02 KI_IZ_U10 KI_IZ_U23	C2	Ćw1-Ćw8	N2, N3, N4, N5
PEK_U02	K1_IZ_U02 KI_IZ_U10 KI_IZ_U23	C2	Ćw9-Ćw15	N2, N3, N4, N5
PEK_K01	K1_IZ_K02 KI_IZ_K04 KI_IZ_K06	C3	Ćw1-Ćw15	N1, N2, N3, N4, N5

** - wpisać symbole kierunkowych/specjalnościowych efektów kształcenia

*** - z tabeli powyżej