**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 0313.3.PSY.F18.WZA |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | **Warsztat Zachowań Asertywnych**Assertivness Training |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Psychologia |
| **1.2. Forma studiów** | Stacjonarne/niestacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | Jednolite magisterskie |
| **1.4. Profil studiów\*** | Ogólnoakademicki |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu**  | mgr Karolina Ginalska |
| **1.6. Kontakt**  | karolina.ginalska@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | **Język polski** |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | Komunikacja interpersonalna |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć**
 | laboratorium |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć**
 | Pomieszczenia dydaktyczne UJK  |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć**
 | Zaliczenie z oceną (lab) |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | Laboratorium: metody warsztatowe, aktywizujące, metody eksponujące, dyskusja – burza mózgów.  |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. Król – Fijewska M. (2007). Łagodnie, stanowczo, bez lęku. Warszawa: W.A.B. 2. Król – Fijewska M. (1997). Trening asertywności. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii Zdrowia i Trzeźwości. 3. Rosenberg, M. (2022). Komunikacja bez przemocy. O języku życia. Warszawa: Czarna Owca.  |
| **uzupełniająca** | 1. Dziewiecki, M. (2004). Psychologia porozumiewania się. Kielce: Wydawnictwo Jedność.2. Emmons M., Alberti R. (2011). Asertywność. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)***

**Laboratorium**C1 - zapoznanie studentów z podstawowymi wiadomościami dotyczącymi zachowań asertywnychC2 - kształtowanie umiejętności identyfikowania zachowań nieasertywnych (biernych i agresywnych) oraz asertywnych C3 – uwrażliwienie studentów na potrzebę poszerzania wiedzy o sobie w kontekście przejawiania zachowań asertywnych a także bycia skoncentrowanym na dostrzeganiu i respektowaniu potrzeb innych osób |
| * 1. **Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)***

**Laboratorium**1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i forma zaliczenia
2. Zachowania asertywne – rozumienie i definicje pojęcia.
3. Różne przyczyny trudności w ujawnianiu zachowań asertywnych.
4. Asertywne zachowania a zachowania agresywne i zachowania uległe.
5. Asertywność w kontekście adekwatnej, zdrowej samooceny.
6. Asertywne reagowanie na przyjmowanie pochwał i krytyki.
7. Asertywne wyrażanie trudnych emocji.
8. Asertywne odmawiane.
9. Asertywne wyrażanie i przyjmowanie pozytywnych informacji.
10. Asertywność a autoprezentacja.
11. Asertywna mowa ciała.
12. Zastosowanie technik porozumienia bez przemocy w zachowaniach asertywnych.
13. Podsumowanie zajęć w oparciu o techniki psychodramatyczne.
 |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt**  | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** |
| W01 | Ma rozszerzoną wiedzę na temat różnic indywidualnych w zakresie zachowań asertywnych; potrafi rozpoznać przejawy zachowań nieasertywnych i ich genezę. | PSYCH\_W03 |
| W02 | ma pogłębioną wiedzę dotyczącą procesów komunikowania interpersonalnego, identyfikuje bariery w komunikacji, zna sposoby ich przezwyciężania  | PSYCH\_W13 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |
| U01 | potrafi w sposób prawidłowy analizować i wyjaśniać przebieg asertywnego procesu komunikowania interpersonalnego, formułuje hipotezy na temat nieprawidłowości w asertywnej komunikacji między ludźmi oraz właściwie je weryfikuje; potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu komunikacji interpersonalnej oraz różnych technik i środków komunikacyjnych w celu wymiany opinii | PSYCH\_U03 |
| U02 | Potrafi dostrzec przejawy zachowań asertywnych, uległych i agresywnych, dokonać analizy tych zachowań i wyciągnąć wnioski o charakterze terapeutycznym. | PSYCH\_U07 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |
| K01 | potrafi zastosować umiejętności asertywnego komunikowania się w życiu osobistym i pracy zawodowej, | PSYCH\_K01 |

|  |
| --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się**
 |
| **Efekty przedmiotowe*****(symbol)*** | **Sposób weryfikacji (+/-)** |
| **Egzamin ustny/pisemny\*** | **Kolokwium\*** | **Projekt\*** | **Aktywność na zajęciach\*** | **Praca własna\*** | **Praca w grupie\*** | **Inne *(jakie?)*\*** |
| ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** |
| *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *L* | *W* | *C* | *L* | *W* | *C* | *L* | *W* | *C* | *L* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* |
| W01 |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W02 |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |
| U02 |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |
| K01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |

***\*niepotrzebne usunąć***

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**
 |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **Laboratorium** | **3** | Uzyskanie przynajmniej 50 % możliwych punktów za zlecone prace i aktywność na zajęciach  |
| **3,5** | Uzyskanie przynajmniej 61 % możliwych punktów za zlecone prace i aktywność na zajęciach |
| **4** | Uzyskanie przynajmniej 71 % możliwych punktów za zlecone prace i aktywność na zajęciach |
| **4,5** | Uzyskanie przynajmniej 81% możliwych punktów za zlecone prace i aktywność na zajęciach |
| **5** | Uzyskanie przynajmniej 91 % możliwych punktów za zlecone prace i aktywność na zajęciach |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***30*** | ***20*** |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach\** | 30 | 20 |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | ***20*** | ***30*** |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium\** | 10 | 15 |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa\** | 10 | 15 |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***50*** | ***50*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **2** | **2** |

***\*niepotrzebne usunąć***

***Przyjmuję do realizacji*** *(data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

 *............................................................................................................................*