**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 0313.3.PSY.F05.WKWO |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | **Warsztat kształtowania własnej osobowości***Personal Growth Workshop* |
| 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\*** | Pozytywna ocena z psychologii rozwojowej, psychologii osobowości |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć**
 | Laboratorium |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć**
 | Pomieszczenia dydaktyczne UJK  |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć**
 | Zaliczenie z oceną (L) |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | Laboratorium: dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG), dyskusja – burza mózgów (BM), metoda inscenizacji (MI), film (FL), |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. Diener, R. (2009). Personal coaching as a positive intervention. Clinical Psychology, 65 (5)
2. Rogoll R. (1995) Aby być sobą. Warszawa: Wydawnictwo PWN
3. Seligman, M.(2012). Co możesz zmienić a czego nie możesz. Poznań: Media Rodzina
4. Tracy B. (2013) Potęga pewności siebie MT Biznes
5. [Tracy B.](http://www.empik.com/szukaj/produkt?author=Tracy+Brian), [Tracy Stein C.](http://www.empik.com/szukaj/produkt?author=Tracy+Stein+Christina) (2012) Pocałuj tę żabę. MT Biznes
 |
| **uzupełniająca** | 1. Friedman, (2008) Osobowość. Jak żyć w harmonii ze światem i ludźmi. Gdańsk: GWP
2. Johnson S (2012) Style charakteru. Poznań Wydawnictwo Zysk i spółka.
3. Yeung R. (2012) Osobowość. Jak uwolnić swoje ukryte siły. [PWE Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne](http://www.gwp.pl/dictionary/17%2Cwydawca/word_id/67%2Cpwe-polskie-wydawnictwo-ekonomiczne)
 |

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

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

C1 –Zapoznanie z koncepcjami wyjaśniającymi rozwój i kształtowanie własnej osobowości; C2- posiadanie umiejętności przygotowania i przeprowadzenia podstawowego warsztatu, które celem byłoby kształtowanie osobowości jego uczestnikówC3–nabycie umiejętności rozpoznawania i podejmowanie próby wspierania rozwoju osobowości rożnych grup i jednostek. |
| * 1. **Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)***

**Laboratorium**1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia
2. Osobowość człowieka – teorie osobowości, znaczenie socjalizacji i wychowania w rozwoju osobowościowym, koncepcja zdrowej osobowości wg Rogersa.
3. Temperament a osobowość -co można zmienić a czego nie można. Indywidualne czynniki wpływające na kształtowanie osobowości człowieka
4. W jaki sposób komponenty osobowościowe przyczyniają się do dobrostanu
5. Coaching i mentoring jako forma pracy nad rozwojem osobowości
6. Mocne strony i siły charakteru w koncepcji M. Seligmana
7. Pozytywne interwencje w psychologii pozytywnej
8. Negatywne schematy poznawcze i pesymistyczne atrybucje jako bariera na drodze do rozwoju osobowości
9. Work Life Balance – wpływ relacji pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym na zdrowie psychiczne i rozwój osobisty
10. Koncepcja zdrowej osobowości Carla Rogersa.
 |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt**  | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** |
| W01 | Ma rozszerzoną wiedzę dotyczącą psychologicznych mechanizmów wpływu czynników kulturowych, społecznych, rodzinnych na kształtowanie się osobowości | PSYCH\_W06 |
| W02 | Ma pogłębioną wiedzę dotyczącą rozwoju osobowości w cyklu życia oraz indywidualnych, rodzinnych i środowiskowych aspektów rozwoju osobowości. | PSYCH\_W13 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |
| U01 | Posiada pogłębioną umiejętność stosowania technik efektywnego komunikowania się oraz stosowania technik służących rozwojowi osobowości | PSYCH\_U09 |
| U02 | Jest świadomy potrzeby ustawicznego kształcenia w zawodzie psychologa i rozwoju osobistego oraz ich wpływu ma rozwój osobowości. Potrafi w sposób autonomiczny i analityczny poszerzać wiedzę w temacie osobowości | PSYCH\_U12 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |
| K01 | Aktywnie potrafi wykorzystywać umiejętności w obszarze kształtowania osobowości | PSYCH\_K01 |
| K02 | potrafi krytycznie odnosić się i ustalać priorytety oraz identyfikować i rozstrzygać dylematy związane z tematyką osobowości w ramach wykonywaniem zawodu psychologa | PSYCH\_K04 |

|  |
| --- |
| * 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* | *...* | *W* | *C* | *L* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* |
| W01 |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W02 |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***\*niepotrzebne usunąć***

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**
 |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **Laboratorium** | **3** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 50 % możliwych punktów  |
| **3,5** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 61 % możliwych punktów |
| **4** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 71 % możliwych punktów |
| **4,5** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 81% możliwych punktów |
| **5** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 91 % możliwych punktów |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***30*** | ***15*** |
| *Udział w laboratoriach\** | 30 | 15 |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | ***20*** | ***35*** |
| *Przygotowanie do laboratorium\** | 10 | 20 |
| *Przygotowanie do kolokwium\** | 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)*

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