|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AKADEMIA WSB** | | | | | | | | | |
| **Kierunek studiów: Socjologia** | | | | | | | | | |
| **Przedmiot: Rozwój odporności psychicznej** | | | | | | | | | |
| **Profil kształcenia: praktyczny** | | | | | | | | | |
| **Poziom kształcenia: licencjackie** | | | | | | | | | |
| **Liczba godzin w semestrze** | 1 | | | 2 | | | 3 | | |
| I | | II | III | | IV | V | | VI |
| **Studia stacjonarne**  (w/ćw/lab/pr/e)\* |  | |  |  | |  |  | | 20ćw |
| **Studia niestacjonarne**  (w/ćw/lab/pr/e) |  | |  |  | |  |  | | 12ćw |
| **JĘZYK PROWADZENIA PRZEDMIOTU** | polski | | | | | | | | |
| **WYKŁADOWCA** | Dr Sabina Ratajczak | | | | | | | | |
| **FORMA ZAJĘĆ** | Ćwiczenia, konsultacje | | | | | | | | |
| **CELE PRZEDMIOTU** | Celem zajęć jest prezentacja koncepcji odporności psychicznej nazywana 4c, zdobycie umiejętności interpretowania wyników testu mierzenia odporności psychicznej i planowania działań rozwojowych w oparciu o wyniki. W ramach zajęć każdy student będzie mógł zmierzyć poziom swojej odporności psychicznej. W trakcie zajęć będzie interpretował wyniki przedstawionych mu prawdziwych przypadków w kontekście wykorzystania ich w organizacji biznesowej. | | | | | | | | |
| **Odniesienie do efektów uczenia się** | | | **Opis efektów uczenia się** | | | | | **Sposób weryfikacji efektu uczenia się** | |
| **Efekt kierunkowy** | **PRK** | |
| **WIEDZA** | | | | | | | | | |
| SO\_W01 | P6S\_WG | | Student/tka   * Zna definicję odporności psychicznej, rozumie jej genezę * Zna w zaawansowanym, stopniu komponenty odporności psychicznej i potrafi je scharakteryzować * Zna w zaawansowanym stopniu narzędzie MTQ48 do mierzenia odporności psychicznej | | | | | Test końcowy  Zadanie zaliczeniowe | |
| SO\_W01 | P6S\_WG | | Student/tka   * zna w zaawansowanym stopniu różnorodne metody rozwoju poszczególnych komponentów odporności psychicznej, rozumie i umiejętnie łączy różnego rodzaju interwencje i strategie rozwoju poszczególnych komponentów odporności psychicznej | | | | | Zadanie zaliczeniowe  Analiza wypowiedzi studentów w trakcie zadań indywidualnych i grupowych – udzielanie feedbacku klientowi | |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | | | | | | | |
| SO\_U12 | P6S\_UK | | Student/ka   * udziela informacji zwrotnej klientowi po badaniu odporności psychicznej z zachowaniem standardów udzielania feedbacku, aktywnie słucha | | | | | Udzielanie feedbacku w symulacji rozmów | |
| SO\_U06 | P6S\_UW | | Student/tka   * interpretuje wyniki testu do mierzenia odporności psychicznej i na tej podstawie proponuje techniki, ćwiczenia pozwalające na rozwój poszczególnych komponentów odporności psychicznej | | | | | Ćwiczenie interpretacja wyników case-studies | |
| SO\_U05 | P6S\_UW | | Student/tka   * właściwie adaptuje koncepcję odporności psychiczne i jej mierzenia w obszarze zarządzania, budowania zespołów, rekrutacji, coachingu. Potrafi wskazać, które elementy koncepcji wpisują się w poszczególne aspekty organizacji i jakie efekty może przynieść jej zastosowanie na poziomie jednostkowym (lider), grupowym (zespół) | | | | | Zadanie zaliczeniowe | |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | | | | | | | |
| SO\_K02 | P6S\_KR | | Student/tka   * Jest gotów/a do ciągłego rozwoju dorobku zawodowego poprzez odkrywanie nowych metod oddziaływań psychologicznych | | | | | Obserwacja,  Autorefleksja studenta | |
| **Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)\*\*** | | | | | | | | | |
| **Stacjonarne**  udział w wykładach =  udział w ćwiczeniach = 20h  przygotowanie do ćwiczeń =  przygotowanie do wykładu =  przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu = 1h  realizacja zadań projektowych =  konsultacje= 4h  e-learning =  zaliczenie/egzamin = 1h  inne (określ jakie) =  **RAZEM: 26h**  **Liczba punktów ECTS: 1**  **w tym w ramach zajęć praktycznych:** | | | | | **Niestacjonarne**  udział w wykładach =  udział w ćwiczeniach = 12h  przygotowanie do ćwiczeń =  przygotowanie do wykładu =  przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu = 9h  realizacja zadań projektowych =  Konsultacje= 4h  e-learning =  zaliczenie/egzamin =1h  inne (określ jakie) =  **RAZEM: 26h**  **Liczba punktów ECTS: 1**  **w tym w ramach zajęć praktycznych:** | | | | |
| **WARUNKI WSTĘPNE** | |  | | | | | | | |
| **TREŚCI**  **PRZEDMIOTU**  (z podziałem na  zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning) | | Treści realizowane w formie bezpośredniej:   1. Odporność psychiczna – wprowadzenie 2. Dlaczego warto być odpornym – wyzwania świata VUCA i BANI 3. Definicja odporności psychicznej – odporność psychiczna a rezyliencja, sprężystość psychiczna 4. Cztery komponenty odporności psychicznej 5. Zaangażowanie 6. Wyzwanie 7. Kontrola 8. Pewność siebie 9. Jak mierzyć odporność psychiczną – omówienia narzędzia MTQ48 10. Analiza wyników testów – case studies 11. Trening udzielania feedbacku po badaniu 12. Rozwój odporności psychicznej – techniki wzmacniania wybranych obszarów 13. Zastosowanie koncepcji odporności psychicznej w biznesie: rekrutacja, coaching, zarządzanie zespołem, rozwój kompetencji liderskich | | | | | | | |
| **LITERATURA**  **OBOWIĄZKOWA** | | * D. Strycharczyk, P. Clough, Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju, GWP, 2017 * Hanson Rick, Hanson Forrest Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia, GWP, 2018 | | | | | | | |
| **LITERATURA**  **UZUPEŁNIAJĄCA**  (w tym min. 2 pozycje w języku angielskim; publikacje książkowe lub artykuły) | | * Błaszczak, Wpływ Treningu Redukcji Stresu opartego na uważności (MBSR) na zdrowie fizyczne, A NNALES UNIVERSITATIS MARIAECURIE - SKŁODOWSKA LUBLIN – POLONIA VOL. XXXI, 1 2018, * Błaszczak, Wpływ Treningu Redukcji Stresu opartego na uważności (MBSR) na zdrowie fizyczne, A NNALES UNIVERSITATIS MARIAECURIE - SKŁODOWSKA LUBLIN – POLONIA VOL. XXXI, 1 2018, * M.C.Maultsby jr, Racjonalna Terapia Zachowania. Podręcznik Terapii poznawczo-behawioralnej. Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan, Żnin 2013 | | | | | | | |
| **PUBLIKACJE NAUKOWE OSÓB PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA ZWIĄZANE Z TEMATYKĄ MODUŁU** | | Brak  Doświadczenie praktyczne:  certyfikat do mierzenia odporności psychicznej narzędziem MTQ48 – AQR International  Koordynacja projektu diagnozy i rozwoju odporności psychicznej studentów AWSB – 2019-2022 | | | | | | | |
| **METODY NAUCZANIA**  (z podziałem na  zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning) | | W formie bezpośredniej: miniwykład, praca indywidualna jak i grupowa, praca z case studies, prowadzenie sesji informacji zwrotnych, | | | | | | | |
| **POMOCE NAUKOWE** | | Prezentacja PP, opisy case studies | | | | | | | |
| **PROJEKT**  (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć) | | Nie dotyczy | | | | | | | |
| **FORMA I WARUNKI ZALICZENIA**  (z podziałem na  zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning) | | W ramach zaliczenia student/ka, może wybrać jedno z poniższych zdań:   1. w oparciu o zanonimizowany raport badania odporności psychicznej proponuje najważniejsze wnioski z badania oraz propozycje działań rozwojowych, które mogłyby być zastosowane w procesie pracy z wybranym klientem 2. w oparciu o zbiorczy zanonimizowany raport prezentujący zbiorcze wyniki badania odporności psychicznej dla zespołu reprezentującego wybraną organizację dokonuje pisemnej interpretacji i przygotowuje program szkolenia 1 dniowego, w ramach którego uczestnicy szkolenia będą mogli rozwijać poszczególne komponenty odporności psychicznej. | | | | | | | |

*\* W-wykład, ćw- ćwiczenia, lab- laboratorium, pro- projekt, e- e-learning*