

POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2025/2026

Wydział Mechaniczny

Kierunek studiów: Inżynieria i Zarządzanie Produkcją

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: stacjonarne

Kod kierunku: IIZP

Stopień studiów: I

Specjalności: Inżynieria jakości w produkcji zautomatyzowanej, Zrównoważona i inteligentna produkcja, Komputerowo wspomagane wytwarzanie

1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

NAZWA PRZEDMIOTU	Trening relaksacji -radzenie sobie ze stresem
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	
KOD PRZEDMIOTU	WM IIZP oIS A1 25/26
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	0.00
SEMESTRY	1 2

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	LABORATORIUM	LABORATORIUM KOMPUTERO- WE	PROJEKT	SEMINARIUM
1	0	30	0	0	0	0
2	0	30	0	0	0	0

3 CELE PRZEDMIOTU

Cel 1 Przedstawienie podstawowych terminów i informacji związanych z pojęciem stresu, rozpoznawanie somatycznych, poznawczych i afektywnych objawów stresu, wprowadzenie w tematykę radzenia sobie ze stresem.

Cel 2 Zapoznanie z różnymi technikami radzenia sobie ze stresem i obniżania napięcia oraz wykształcenie praktycznych umiejętności w tym zakresie, m. in. relaksacja, wizualizacja, afirmacja.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

1 Wymaganie 1 Brak wstępnych wymagań.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Kompetencje społeczne Student zbuduje potrzebę utrzymania homeostazy w organizmie, dbania o jakość swojego życia i własną kondycję psychiczną oraz fizyczną.

EK2 Kompetencje społeczne Student analizuje i definiuje wpływ stresu na efektywność pracy i innych podejmowanych działań. Identyfikuje źródła dystraktorów i typy czynników stresogennych.

EK3 Kompetencje społeczne Student stosuje techniki relaksacyjne oraz techniki kontroli umysłu.

EK4 Kompetencje społeczne Student wykorzystuje zdobytą wiedzę i umiejętności w zakresie radzenia sobie ze stresem w codziennych sytuacjach oraz osiąganiu własnego rozwoju.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Wieloaspektowa analiza pojęcia stresu, analiza stresorów i ich pochodzenie, somatyczna, poznawcza i afektywna komponenta stresu.	15
C2	Wprowadzenie w tematykę technik relaksacyjnych, poznanie podstawowych metod relaksacji - jak techniki oddechowe.	15
C3	Poznanie dalszych, alternatywnych technik radzenia sobie ze stresem - jak Trening progresywny Jacobsona czy formułowanie afirmacji.	20
C4	Ćwiczenia praktycznych umiejętności z wykorzystaniem nabytej wiedzy w sytuacjach codziennych.	10

7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1 Praca w grupach

N2 Ćwiczenia projektowe

N3 Ćwiczenia praktyczne

N4 Wykład

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	20
Opracowanie wyników	10
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	20
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	110
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	0.00

9 SPOSOBY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1 Zaliczenie ćwiczeń praktycznych

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1 Projekt treningu relaksacji w dni wolne od pracy i robocze.

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

W1 Przedstawienie zbudowanego projektu redukcji napięć.

OCENA AKTYWNOŚCI BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA

B1 Praca własna w obszarze realizowanych zagadnień.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 2.0	Student nie spełnia wymogów na ocenę 3.0
NA OCENĘ 3.0	50% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 3.5	60% wymagań na ocenę 5.0

NA OCENĘ 4.0	70% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	80% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 5.0	90% z: Student potrafi przedstawić argumenty podkreślające rolę utrzymania wewnętrznej równowagi w organizmie, potrafi uzasadnić swoje stanowisko z podaniem przykładów nawiązujących do realnych sytuacji.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 2.0	Student nie spełnia wymogów na ocenę 3.0
NA OCENĘ 3.0	50% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 3.5	60% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.0	70% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	80% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 5.0	90% z: Student trafnie rozpoznaje wpływ stresu na organizm w ujęciu wieloaspektowym, wybiera 10 najważniejszych stresorów, zna i rozumie podstawową terminologię w zakresie stresu, potrafi wyróżnić i omówić 5 sposobów radzenia sobie ze stresem.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 2.0	Student nie spełnia wymogów na ocenę 3.0
NA OCENĘ 3.0	50% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 3.5	60% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.0	70% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	80% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 5.0	90% z: Student rozróżnia techniki relaksacyjne oparte na autosugestii, narzędziach językowych, technikach kontroli umysłu i ich inne
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 2.0	Student nie spełnia kryteriów na ocenę 3.0
NA OCENĘ 3.0	50% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 3.5	60% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.0	70% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	80% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 5.0	90% z: Student wykonuje skuteczny trening oparty na dotychczas prezentowanych metodach. Student potrafi zastosować techniki kontroli ekspresji własnych emocji.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKT KSZTAŁCENIA	ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO SZCZEGÓŁOWYCH EFEKTÓW ZDEFINIOWANYCH DLA PROGRAMU	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	M1_K01 M1_K04	Cel 1 Cel 2	C1 C2 C3 C4	N1 N2 N3 N4	F1 P1
EK2	M1_K01 M1_K04	Cel 1 Cel 2	C1 C2 C3 C4	N1 N2 N3 N4	F1 P1
EK3	M1_K01 M1_K04	Cel 1 Cel 2	C1 C2 C3 C4	N1 N2 N3 N4	F1 P1
EK4	M1_K04	Cel 1 Cel 2	C1 C2 C3 C4	N1 N2 N3 N4	F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA

- [1] | **Padesky Ch., Greenberger D.** — *Tytuł* *Umysł ponad nastrojem - zmień nastrój poprzez mianę sposobu myślenia*, Kraków, 2004, UJ
- [2] | **Kulmatycki L.** — *Lekcje relaksacji*, Wrocław, 2002, AWF Wrocław
- [3] | **Geisselhart R., Hofmann-Burkart Ch.** — *Stresologia. Najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem*, , 2009, Flahbook.pl

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- [1] | **Albisetti V.** — *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*, Kielce, 2005, Jedność

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Karolina Duniec (kontakt: karolina.duniec@pk.edu.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)