

POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2025/2026

Wydział Mechaniczny

Kierunek studiów: Automatyka i Robotyka

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: stacjonarne

Kod kierunku: A

Stopień studiów: I

Specjalności: Technologie informacyjne w systemach produkcyjnych, Automatyzacja systemów wytwarzania, Automatyka systemów konwersji energii, Sterowanie i monitoring maszyn i urządzeń

1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

NAZWA PRZEDMIOTU	Trening relaksacji - radzenie sobie ze stresem
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Relaxation training - coping with stress
KOD PRZEDMIOTU	WM AIR 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 Przekazanie podstaw wiedzy na temat pojęcia stresu, w tym objawów poznawczych, behawioralnych i emocjonalnych.

Cel 2 Zapoznanie z technikami i stylami radzenia sobie ze stresem, wypracowanie indywidualnych schematów obniżania napięcia.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

1 Wymaganie 1 Brak wymagań wstępnych.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Kompetencje społeczne Student zbudował indywidualne znaczenie dbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną, z uwzględnieniem higieny pracy.

EK2 Kompetencje społeczne Student potrafi opisać wpływ stresu na organizm, wskazać skutki zaburzenia homeostazy, zidentyfikować źródła stresorów i dystraktorów.

EK3 Kompetencje społeczne Student zna i potrafi zastosować w praktyce w sposób adekwatny do sytuacji różnorodne techniki relaksacyjne.

EK4 Kompetencje społeczne Student wykorzystuje nabytą wiedzę w zakresie radzenia sobie ze stresem w sytuacjach codziennych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Szeroka analiza pojęcia stresu, w tym zjawisko GAS, homeostaza, LOC, stresory o różnorodnym charakterze, przejawy oraz następstwa stresu.	15
C2	Zbadanie indywidualnych zasobów w oparciu o style radzenia sobie ze stresem, wprowadzenie podstawowych sposobów obniżania napięcia.	15
C3	Wprowadzenie w tematykę technik relaksacyjnych, takich jak wizualizacja, afirmacja, techniki oddechowe i ich wykorzystanie w praktyce.	15
C4	Rozwinięcie tematyki wykorzystywani technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, autosugestia, trening autogenny Schultza, trening progresywny Jacobsona i ich wykorzystanie w praktyce.	15

7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1 Praca w grupach

N2 Ćwiczenia praktyczne

N3 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 robocze i wolne od pracy

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

W1 Obecność na zajęciach

W2 Projekt treningu relaksacji w dni robocze i wolne od pracy

W3 Aktywność na zajęciach

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 wskazać argumenty potwierdzające zasadność utrzymania dobrostanu i homeostazy organizmu oraz poprzeć je wynikami badań. Potrafi zidentyfikować charakter stresora oraz etap reakcji GAS.
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 potrafi wykazać zasoby jednostkowe w zakresie radzenia sobie ze stresem oraz opisać style radzenia sobie ze stresem na poziomie określonych reakcji względem wybranych stresorów.
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 potrafi wyróżnić 10 technik relaksacyjnych, opisać prawidłowy sposób formułowania afirmacji oraz zaplanować własne metody pracy ze stresem.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
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 wykonać trening autogenny Schultza i trening progresywny Jacobsona, wybraną technikę wizualizacji, stosuje techniki 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	AiR-1-S2 AiR-1-S4	Cel 1 Cel 2	C1 C2 C3 C4	N1 N2 N3	F1 P1
EK2	AiR-1-S1 AiR-1-S4	Cel 1 Cel 2	C1 C2 C3 C4	N1 N2 N3	F1 P1
EK3	AiR-1-S1 AiR-1-S4	Cel 1 Cel 2	C1 C2 C3 C4	N1 N2 N3	F1 P1
EK4	AiR-1-S4	Cel 1 Cel 2	C1 C2 C3 C4	N1 N2 N3	F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA

- [1] | Padesky Ch. A., Greenberger S. — *Umysł ponad nastrojem - zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Kraków, 2004, UJ
- [2] | Geisselhart R., Hoffmann-Burkart Ch. — *Stresologia. Najskuteczniejsze technik zarządzania stresem*, —, 2009, Flashbook.pl
- [3] | Sapolsky R. M. — *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*, Warszawa, 2022, PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- [1] | Autor — *Tytuł*, Miejscowość, 2025, Wydawnictwo

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)