

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 rozwoju emocjonalnego
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Emotional development training
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 Wyposażenie studentów w wiedzę na temat emocji- ich rodzajów, aspektów oraz rozwoju oraz wpływu na funkcjonowanie społeczne i poznawcze człowieka

Cel 2 Zapoznanie studentów z pojęciami- inteligencja emocjonalna i samokontrola emocjonalna

Cel 3 Rozwijanie praktycznych umiejętności w rozpoznawaniu i nazywaniu przeżywanych emocji

4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

1 brak wymagań

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Kompetencje społeczne Student wspomaga rozwój kompetencji emocjonalnych.

EK2 Kompetencje społeczne Student krytycznie ocenia posiadaną wiedzę i aktualizuje ją w oparciu o najnowsze informacje.

EK3 Kompetencje społeczne Student doskonali własny rozwój osobisty.

EK4 Kompetencje społeczne Student rozwiązuje problemy w grupie, uwzględniając emocjonalne reakcje członków zespołu.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Pojęcie emocji, aspekt afektywny, pobudzeniowy, treściowy. Przejawy emocji, teorie emocji. Inteligencja emocjonalna. Rozpoznawanie i nazywanie przeżywanych emocji Samokontrola emocji jako przejaw dojrzałości emocjonalnej	20
C2	Rola emocji w procesach motywacyjnych i poznawczych. Emocje pozytywne i emocje trudne, a także sposoby ich wyrażania. Nazwanie emocji i ich definiowanie. Siła i kierunek emocji	20
C3	Emocje towarzyszące powstawaniu konfliktów (wzorce osobowościowe, błędy w komunikowaniu się). Agresja- jej rodzaje, powstawanie, działanie, skutki i próby zaradzenia zachowaniom agresywnym. Strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych	20

7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1 Ćwiczenia projektowe

N2 Analiza przypadku

N3 Praca w grupach

N4 Wykłady

N5 Dyskusja

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	2
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	5
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	84
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	0.00

9 SPOSOBY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1 Aktywność na zajęciach

F2 Sprawozdanie z projektu

F3 Praca w grupach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1 Skonstruowanie przez studenta projektu badawczego dotyczącego radzenia sobie z emocjami w sytuacjach stresu akademickiego

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

W1 Dyskusja na forum grupy, grupowa sesja podsumowująca, ukierunkowana na interesującą nas problematykę, dotyczącą roli emocji w życiu człowieka

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 2.0	Student nie spełnia wymagań na ocenę 3
NA OCENĘ 3.0	60% wymagań na ocenę 5.0

NA OCENĘ 3.5	70% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.0	80% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	90% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 5.0	Student wyjaśnia potrzebę dbania o kondycję psychiczną i fizyczną w stopniu bardzo dobrym, identyfikuje i porządkuje nazwy emocji. Przedstawia sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami, wpływa na rozwijanie swojej inteligencji emocjonalnej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 2.0	Student nie spełnia wymagań na ocenę 3
NA OCENĘ 3.0	60% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 3.5	70% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.0	80% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	90% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 5.0	Student rozróżnia emocje pozytywne i negatywne, dopasowuje pojęcie kierunku i siły emocji, łączy potrzebę rozwijania swojej inteligencji emocjonalnej z innymi aspektami funkcjonowania społecznego. Dyskutuje na zajęciach na temat roli emocji w życiu człowieka. Wykazuje wysokie kompetencje społeczne (podając przykłady) zarówno w zakresie opisywania przeżywanych, emocji jak i ich okazywania i zaspakajania
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 2.0	Student nie spełnia wymagań na ocenę 3
NA OCENĘ 3.0	60% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 3.5	70% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.0	80% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	90% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 5.0	Student modyfikuje dotychczasowe sposoby reagowania emocjonalnego w sytuacjach zawodowych, społecznych. Identyfikuje 30 nazw emocji i stanów emocjonalnych. Opisuje czym jest jądro emocji. Rozróżnia emocje od uczuć i nastrojów.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 2.0	Student nie spełnia wymagań na ocenę 3
NA OCENĘ 3.0	60% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 3.5	70% wymagań na ocenę 5.0

NA OCENĘ 4.0	80% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 4.5	90% wymagań na ocenę 5.0
NA OCENĘ 5.0	Student wykazuje bardzo wysoką gotowość do słuchania informacji dotyczących problematyki emocji i rozwoju emocjonalnego. Aktywnie uczestniczy w wymianie doświadczeń w zakresie poruszanego tematu w trakcie zajęć. Dzieli się spostrzeżeniami w odniesieniu do trudnych emocjonalnie doświadczeń w pracy lub życiu osobistym, podaje 4 przykłady w tym temacie. Identyfikuje 10 przykładów wzbudzania konfliktów, które opierają się na nieumiejętności wyrażania emocji negatywnych. Prezentuje dwa sposoby zapobiegania konfliktom

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-U7 AiR-1-S4	Cel 1 Cel 2 Cel 3	C1 C2 C3	N1 N3 N5	F1 F3
EK2	AiR-1-U7 AiR-1-S3 AiR-1-S4 AiR-1-S5	Cel 2 Cel 3	C3	N1 N4	F2 F3
EK3	AiR-1-U7 AiR-1-S4	Cel 3	C2	N3	F3
EK4	AiR-1-U7 AiR-1-S4	Cel 2	C1	N2	F3

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA

- [1] | Padesky CH.A., Greenberger D. — *Umysł ponad nastrojem-zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Kraków, 2004, Wydawnictwo UJ
- [2] | Goleman D. — *Inteligencja emocjonalna*, Poznań, 1999, Wydawnictwo Media Rodzina
- [3] | Smieja M., Orzechowski J. — *Inteligencja emocjonalna Fakty, mity, kontrowersje*, Warszawa, 2008, Wydawnictwo PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

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

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH**OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ**

mgr Tomasz Kuta (kontakt: tomasz.kuta@pk.edu.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)