

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Troska o siebie w obliczu wyzwań akademickich. Jak zadbać o myśli, emocje i dobrostan w trakcie studiów (0508-TS-OG)

Nazwa w języku polskim: Troska o siebie w obliczu wyzwań akademickich. Jak zadbać o myśli, emocje i dobrostan w trakcie studiów

Nazwa w jęz. angielskim: Self-Care in the Face of Academic Challenges: How to Take Care of Your Thoughts, Emotions, and Well-Being During Your Studies

Dane dotyczące przedmiotu:

Jednostka oferująca przedmiot: Biuro Innowacji Dydaktycznych
Przedmiot dla jednostki: Uniwersytet Warszawski

Domyślny typ protokołu dla przedmiotu:

Zaliczenie na ocenę

Język wykładowy:

polski

Skrócony opis:

Kurs przeznaczony przede wszystkim dla osób, które zaczynają studia, ale też dla każdego kto chce lepiej rozumieć siebie w nowych sytuacjach. Wprowadza w zagadnienia takie jak: adaptacja do nowej sytuacji, myśli automatyczne, asertywność w komunikacji, dobrostan psychiczny, samoświadomość.

Zajęcia realizowane w ramach projektu „Program antydropoutowy - Zostań na UW!”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego – Program Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (FERS) (nr umowy: FERS.01.05-IP.08-0111/25-00).

Opis:

Kurs składa się z sześciu modułów obejmujących tematy takie jak:

- Adaptacja do nowego środowiska akademickiego;
- Strategie radzenia sobie z wyzwaniami i trudnymi sytuacjami;
- Komunikacja i budowanie relacji;
- Dobrostan psychiczny i fizyczny;
- Uwaga i samoświadomość;
- Poznanie siebie i swoich potrzeb.

Kurs pomoże odpowiedzieć na pytania: jak radzić sobie ze zmianą i adaptować się do nowych sytuacji, jak zarządzać emocjami w trudnych sytuacjach oraz jak budować sieci wsparcia. Przybliży strategię, które pomogą radzić sobie z niepewnością i stresem, pomogą w budowaniu dobrostanu psychicznego, komunikacji z innymi i lepszemu rozmięczeniu siebie (swoich działań i emocji).

Literatura:

Heszen, I., Sęk, H. (2020). Psychologia zdrowia. PWN.
Sęk, H., Cieślak, R. (red.) (2023). Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. PWN.
Walker, M. (2021). Dlaczego śpiemy. Marginesy.
Duffy, M. (2023). Well-being. Przewodnik naukowy o dobrostanie. PWN.
Clear, J. (2020). Atomowe nawyki. Galaktyka.
Goleman, D. (2023). Inteligencja emocjonalna. Media Rodzina.
Adler, R. B., Rodman, G., du Pré, A. (2022). Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się. Gdańsk: GWP.
Stewart, J. (red.) (2021). Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej. Warszawa: PWN.
Sęk, H., Cieślak, R. (red.) (2023). Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Warszawa: PWN.
Rosenberg, M. B. (2022). Porozumienie bez przemocy. Warszawa: Czarna Owca.
Smółka, P. (2021). Kompetencje społeczne. Warszawa: Wolters Kluwer.

Efekty uczenia się:

Po ukończeniu kursu uczestnik:

- zna podstawowe strategie lepszego adoptowania się do nowych/trudnych sytuacji;
- posiada podstawową umiejętność regulacji napięcia związanego z przeżywanym stresem;
- wie czym są myśli automatyczne i jak wykorzystywać model ABC w realiach akademickich;
- zna zagadnienia dotyczące komunikacji takie jak: asertywna komunikacja, komunikacja emocjonalna;
- umie rozpoznawać swoje potrzeby i wie jak korzystać z zasobów;
- potrafi wdrożyć odpowiednie techniki wspomagające równowagę emocjonalną.

Metody i kryteria oceniania:

Na koniec kursu należy wypełnić test zaliczeniowy (na ocenę).

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie co najmniej 60 proc. możliwych do zdobycia punktów z testu końcowego.

Rodzaj przedmiotu

ogólnouniwersyteckie

Tryb prowadzenia

zdalnie

Założenia (opisowo)

Status studenta UW

Punkty przedmiotu w cyklach:

<bez przypisanego programu>

Typ punktów	Liczba	Cykl pocz.	Cykl kon.
UW ogólnouniwersyteckie (0000-OGUN)	1	2025L	
Europejski System Transferu i Akumulacji Punktów (ECTS)	2	2025L	