

**SYLABUS**  
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2025-2030

Rok akademicki 2025/2026

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

|                                                       |                                              |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu                                      | <b>Trening umiejętności psychologicznych</b> |
| Kod przedmiotu*                                       |                                              |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek                  | Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii         |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot                | Katedra Psychologii                          |
| Kierunek studiów                                      | Psychologia                                  |
| Poziom studiów                                        | jednolite magisterskie                       |
| Profil                                                | praktyczny                                   |
| Forma studiów                                         | stacjonarna                                  |
| Rok i semestr/y studiów                               | rok I, semestr 1                             |
| Rodzaj przedmiotu                                     | kształcenia podstawowego                     |
| Język wykładowy                                       | polski                                       |
| Koordynator                                           | dr Anna Wańczyk-Welc                         |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Anna Wańczyk-Welc, dr Małgorzata Marmola  |

\* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

**1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

| Semestr<br>(nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Warsztat | Liczba pkt.<br>ECTS |
|-----------------|-------|-----|-------|------|------|----|--------|----------|---------------------|
| 1               | -     | -   | -     | -    | -    | -  | -      | 30       | 3                   |

**1.2. Sposób realizacji zajęć**

☒ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku): zaliczenie z oceną****2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

|               |
|---------------|
| Brak wymagań. |
|---------------|

### 3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

#### 3.1 Cele przedmiotu

|                |                                                                                                                                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C <sub>1</sub> | Przybliżenie studentom problematyki interakcji społecznych i roli indywidualnych umiejętności w tworzeniu więzi międzyludzkich. |
| C <sub>2</sub> | Zwrócenie uwagi na złożoność procesów interpersonalnych.                                                                        |
| C <sub>3</sub> | Omówienie najważniejszych mechanizmów zachowań ludzi w różnych kontekstach.                                                     |
| C <sub>5</sub> | Przygotowanie do kontaktu z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi.                                                                     |

#### 3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu<br>Student:                                                                                               | Odniesienie do efektów kierunkowych |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| EK _01                 | w stopniu pogłębionym zna i rozumie problematykę dotyczącą procesów komunikowania interpersonalnego, ich prawidłowości i zakłóceń                                | K_Wo8                               |
| EK _02                 | potrafi wykorzystywać różne zaawansowane techniki komunikacyjne i sprawnie porozumiewać się przy ich użyciu w kontakcie z dzieckiem, młodzieżą lub osobą dorosłą | K_Uo3                               |
| EK _03                 | potrafi kierować kreatywnie pracą zespołu, bezkonfliktowo i empatycznie współdziałać z innymi osobami i podejmować rolę inicjatora komunikacji                   | K_U12                               |
| EK _04                 | jest gotów do otwartości komunikacyjnej i wchodzenia w relacje oraz doskonalenia swoich umiejętności interpersonalnych                                           | K_Ko6                               |

#### 3.3 Treści programowe

##### A. Problematyka wykładu

|                            |
|----------------------------|
| <b>Treści merytoryczne</b> |
| -----                      |

##### B. Problematyka warsztatów

|                                               |
|-----------------------------------------------|
| <b>Treści merytoryczne</b>                    |
| Zapoznanie z zasadami pracy podczas treningu. |
| Elementy treningu asertywności.               |
| Terytorium psychologiczne.                    |
| Świadomość własnego potencjału.               |
| Komunikowanie werbalne, zasady.               |
| Bariery i zakłócenia komunikacyjne.           |
| Komunikacja niewerbalna.                      |
| Skuteczne techniki komunikacyjne.             |
| Dowartościowanie.                             |

|                         |
|-------------------------|
| Odzwierciedlanie uczuć. |
| Empatia i uważność.     |
| Role w grupie.          |

### 3.4 Metody dydaktyczne

Zajęcia warsztatowe: praca w małych podgrupach, praca na forum grupy, dyskusja grupowa, odgrywanie scenek, mini wykłady, zadania indywidualne

## 4. METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się<br>(np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych<br>(w, ćw, ...) |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| EK_01         | obserwacja w trakcie zajęć                                                                                                              | warsztat                                  |
| EK_02         | obserwacja w trakcie zajęć                                                                                                              | warsztat                                  |
| EK_03         | obserwacja w trakcie zajęć                                                                                                              | warsztat                                  |
| EK_04         | obserwacja w trakcie zajęć                                                                                                              | warsztat                                  |

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

1. Obecność i aktywność w trakcie zajęć – 20% oceny
2. Współdziałanie podczas zajęć warsztatowych – 20% oceny
3. Wykonywanie zadań domowych – 20% oceny
4. Przygotowanie prezentowanego na forum zadania głównego sprawdzającego najważniejsze umiejętności interpersonalne – 40% oceny.

Zaliczenie całego warsztatu to ocena wszystkich powyższych składowych w następującej formie:

- student otrzymuje ocenę niedostateczną (2.0) gdy nie wykazuje dostatecznego stopnia osiągnięcia efektów uczenia się i uzyskuje mniej niż 50% sumy punktów na zaliczeniu,
- student otrzymuje ocenę (3.0), gdy wykazuje większy niż niedostateczny, ale mniejszy niż dobry stopień osiągnięcia efektów uczenia się i uzyskuje od 50% do 60% sumy punktów na zaliczeniu,
- student otrzymuje ocenę dostateczną plus (3,5), gdy wykazuje większy niż dostateczny, ale mniejszy niż dobry stopień osiągnięcia efektów uczenia się i uzyskuje od 60% do 70% sumy punktów na zaliczeniu,
- student otrzymuje ocenę dobrą (4.0), gdy wykazuje większy niż dostateczny plus, ale mniejszy niż dobry plus stopień osiągnięcia efektów uczenia się i uzyskuje od 70% do 80% sumy punktów na zaliczeniu,
- student otrzymuje ocenę dobrą plus (4,5), gdy wykazuje większy niż dobry, ale mniejszy niż bardzo dobry stopień osiągnięcia efektów uczenia się i uzyskuje od 80% do 90% sumy punktów na zaliczeniu,
- student otrzymuje ocenę bardzo dobrą (5.0), gdy wykazuje większy niż dobry plus stopień osiągnięcia efektów uczenia się, i uzyskuje od 90 do 100% sumy punktów na zaliczeniu.

## 5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

| Forma aktywności                                                                                               | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Godziny z harmonogramu studiów                                                                                 | 30                                                |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego<br>- udział w konsultacjach                                          | 10                                                |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta:<br>- przygotowanie do zajęć i zaliczenia<br>- wykonywanie zadań | 15<br>20                                          |
| SUMA GODZIN                                                                                                    | 75                                                |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>                                                                          | 3                                                 |

\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| wymiar godzinowy                 | nie dotyczy |
| zasady i formy odbywania praktyk | nie dotyczy |

## 7. LITERATURA

### Literatura podstawowa:

Davis, M., Fanning, P., McKay, M. (2021). *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. Gdańsk: GWP.

Król-Fijewska, M. (2023). *Stanowczo, łagodnie, bez lęku dziś*. Warszawa: W.A.B.

Kulig, R. (2022). *Trening interpersonalny. Proces grupowy w praktyce trenerskiej*. Warszawa: Eneteia.

### Literatura uzupełniająca:

Adler, R., Rosenfeld, L.B. (2018). *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Goleman, D. (2021). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.

Heaton, A. J. (2003). *Podstawy umiejętności terapeutycznych*. Gdańsk: GWP.

Jedliński, K. (2011). *Trening interpersonalny*. Warszawa: W.A.B.

Silberman, M., Hansburg, F. (2012). *Inteligencja interpersonalna. Jak utrzymywać mądre relacje z innymi*. Warszawa: Wydawnictwo Studio Emka.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej