Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 61/2025

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA *2026-2031*

Rok akademicki 2026/2027

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	**Trening umiejętności psychologicznych**
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

***** *-opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

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

1.2. Sposób realizacji zajęć

X 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

C1	Przybliżenie studentom problematyki interakcji społecznych i roli indywidualnych umiejętności w tworzeniu więzi międzyludzkich.
C2	Zwrócenie uwagi na złożoność procesów interpersonalnych.
C3	Omówienie najważniejszych mechanizmów zachowań ludzi w różnych kontekstach.
C5	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 Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych
EK _01	w stopniu pogłębionym zna i rozumie problematykę dotyczącą procesów komunikowania interpersonalnego, ich prawidłowości i zakłóceń	K_W08
EK_02	potrafi wykorzystywać różne zaawansowane techniki komunikacyjne i sprawnie porozumiewać się przy ich użyciu w kontakcie z dzieckiem, młodzieżą lub osobą dorosłą	K_U03
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_K06

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne

B. Problematyka warsztatów

Treści merytoryczne
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 (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (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 - udział w konsultacjach	 10
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta: - przygotowanie do zajęć i zaliczenia - wykonywanie zadań	 15 20
SUMA GODZIN	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	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