**SYLABUS PRZEDMIOTU/MODUŁU ZAJĘĆ NA STUDIACH WYŻSZYCH**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.  |  Nazwa przedmiotu/modułu w języku polskim oraz angielskim  Higiena pracy pedagoga / Educator's occupational health |
| 2.  |  Dyscyplina  Pedagogika |
| 3.  |  Język wykładowy  Język polski |
| 4.  |  Jednostka prowadząca przedmiot  Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych, Instytut Pedagogiki, Zakład Profilaktyki i Resocjalizacji |
| 5.  |  Kod przedmiotu/modułu   |
| 6.  |  Rodzaj przedmiotu/modułu *(obowiązkowy lub do wyboru)*  Przedmiot obowiązkowy |
| 7.  |  Kierunek studiów (specjalność/specjalizacja)  Pedagogika / Resocjalizacja |
| 8.  |  Poziom studiów *(I stopień, II stopień, jednolite studia magisterskie)*  I stopień |
| 9.  |  Rok studiów  III |
| 10.  |  Semestr *(zimowy lub letni)*  zimowy |
| 11.  |  Forma zajęć i liczba godzin Wykłady – 15 godzin Metody uczenia się: analiza źródeł, metody eksponujące |
| 12.  |  Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy osoby prowadzącej zajęcia  dr Piotr Kwiatkowski |
| 13.  |  Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu/modułu  Brak wymagań |
| 14.  |  Cele przedmiotu C-1. Zdobycie wiedzy na temat istoty, źródeł i konsekwencji stresu zawodowego. C-2. Zdobycie wiedzy na temat sposobów redukowania stresu zawodowego i minimalizacji jego negatywnych skutków oraz zasobów resiliencji  |
| 15.  |  Treści programowe Pojęcie i wymiary przystosowania zawodowego. Stres i stres zawodowy – wymiar biologiczny i psychologiczny. Deterioracja emocjonalna – skutki ostrego stresu. Skutki przewlekłego stresu – wypalenie z sił, zaburzenia psychosomatyczne i nerwicowe. Trudność psychofizyczna pracy pedagoga – aspekty organizacyjne, interpersonalne, intrapsychiczne. Radzenie sobie i resiliencja. Podstawy programu antystresowego – organizacja pracy i czasu wolnego, trening kompetencji zawodowej i interpersonalnej, trening relaksacyjny, trening uważności, programowanie aktywności fizycznej i optymalizacja diety. Zasady ustrukturalizowanego uczenia się umiejętności. |
| 16. E\_01E\_02E\_03 |  Zakładane efekty uczenia się:Student potrafiZdefiniować przystosowanie zawodowe, stres zawodowy, wypalenie zawodowe, radzenie sobie, resilience i określić relacje między nimi.Opisać źródła stresu w pracy pedagogicznejOmówić organizację i zasady treningu umiejętności społecznych i zawodowych, treningu relaksacyjnego, treningu uważności, aktywności sportowo-rekreacyjnej, racjonalnego odżywiania się. | Symbole odpowiednich kierunkowych efektów uczenia się, K\_W05, K\_W14, K\_W18, K\_W19, K\_W21,K\_W14, K\_W18K\_W19,K\_W21, K\_U05, K\_U15 |
| 17.  |  Literatura obowiązkowa i zalecana *(źródła, opracowania, podręczniki, itp.)* P. Kwiatkowski, Pracownicy w rozwojowych ścieżkach zdrowia. O wypaleniu z perspektywy koncepcji resilience, Wrocław 2019.G.S. Everly, R. Rosenfeld, Stres. Przyczyny, terapia, autoterapia, Warszawa 1992. R. Kretschmann, Stres w zawodzie nauczyciela, Gdańsk 2004.N.Ogińska-Bulik, Stres w zawodach usług społecznych. Źródła. Konsekwencje. Zapobieganie, Warszawa 2006. |
| 18.  |  Metody weryfikacji zakładanych efektów uczenia się: np. - zaliczenie na zal.- praca kontrolna   |
| 19.  |  Warunki i forma zaliczenia poszczególnych komponentów przedmiotu/modułu: np. - ciągła kontrola obecności, - test- praca kontrolna |
| 20.  |  Nakład pracy studenta  |
| forma działań studenta  | liczba godzin na realizację działań  |
| zajęcia (wg planu studiów) z prowadzącym: * wykład:
 | 15  |
| praca własna studenta * czytanie literatury:
* przygotowanie do sprawdzianu:
 |  105 |
| Łączna liczba godzin  |  30 |
| Liczba punktów ECTS  |  1 |