**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\_01  E\_02  E\_03 | Zakładane efekty uczenia się:  Student potrafi  Zdefiniować przystosowanie zawodowe, stres zawodowy, wypalenie zawodowe, radzenie sobie, resilience i określić relacje między nimi.  Opisać źródła stresu w pracy pedagogicznej  Omówić 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\_W18  K\_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: | | 10  5 |
| Łączna liczba godzin | | 30 |
| Liczba punktów ECTS | | 1 |