

I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)

Trening rozwoju osobistego lidera

Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:	Uczelnia Biznesu i Nauk Stosowanych „Varsovia”
Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:	Zarządzanie, studia II stopnia
Liczba punktów ECTS	4
Język przedmiotu- polski, angielski, inny	polski
Profil kształcenia:	PRAKTYCZNY
Nazwa specjalności:	Przywództwo w biznesie
Rodzaj modułu kształcenia: (wskazać właściwe)	Podstawowy / kierunkowy/ <u>specjalnościowy</u> /obowiązkowy/ fakultatywny
Rok / Semestr:	II/4
Osoba koordynująca przedmiot:	Koordinator przedmiotu
Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów):	Zarządzanie zasobami ludzkimi, psychologia

II. FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH ORAZ WYMIAR GODZIN

	Wykład	Ćwiczenia/konwersatorium	Laboratorium	Warsztaty	Projekt	Seminarium	Praktyki	Ko	Egzamin / zaliczenie	Suma godzin	Ogółem ECTS
Studia stacjonarne	14	28			14			4	6	66	4
Studia niestacjonarne	8	18			10			2	4	42	4

III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

Formy zajęć	Metody dydaktyczne (właściwe podkreślić)
Wykład/Ćwiczenia/Warsztat/Projekt/ Laboratorium	<u>Wykład z dyskusją ukierunkowaną</u> <u>wykład z prezentacją multimedialną</u> <u>case study,</u> metoda sytuacyjna, <u>metoda projektów,</u> <u>dyskusja dydaktyczna,</u> Ćwiczenia rachunkowe Ćwiczenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych - edukacyjna gra Gra symulacyjna Drama Inne: zajęcia projektowe, warsztaty

IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ
Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKU

Lp.	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Odniesienie do efektu kierunkowego symbol
-----	---	---

Wiedza:		
P_W01	Zna i identyfikuje rodzaje treningu rozwoju osobistego. Opisuje ich cechy i możliwe zastosowania.	K2P_W06 K2P_W12
Umiejętności:		
P_U01	Potrafi zaproponować określoną metodę treningu (lub ich grupę) właściwą dla osiągnięcia założonego celu. Potrafi przygotować samodzielnie plan treningu.	K2P_U11 K2P_U13
Kompetencje społeczne:		
P_K01	Jest gotów do rozwijania dorobku zawodowego w zakresie umiejętności menedżerskich	K2P_K06
V. TREŚCI KSZTAŁCENIA		
Lp.	Wykład:	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się
W1	Wprowadzenie do problematyki psychosomatyki i psychoaktywacji oraz sposobów jej regulacji.	P_W01, P_U01
W2	Tło historyczne, orientalne systemy psychoregulacyjne w aspekcie koncepcji biopsychospołecznych oraz biopsychonoetycznych: medycyna chińska, joga, systemy medytacyjne	P_W01, P_U01
W3	Trening „uważności” J. Kabata – Zinna jako podstawa współczesnych metod psychoregulacyjnych.	P_W01, P_U01 P_K01
W4	Trening relaksacyjny metodą „autogenną” J. H. Schultza.	P_W01, P_U01 P_K01
W5	Trening relaksacyjny metodą „progresywnej relaksacji mięśniowej” E. Jacobsona.	P_W01, P_U01 P_K01
W6	Trening wyobrażeniowy oraz techniki wizualizacyjne „treningu ideomotorycznego i zdrowotnego”.	P_W01, P_U01 P_K01
W7	Trening sofrologiczny metodą „relaksu dynamicznego” A. Caycedo.	P_W01, P_U01 P_K01
Lp.	Ćwiczenia/projekt	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się
Ćw1	Kinezylogia edukacyjna i techniki „Brain Gym”, P. Dennisona jako reedukacja oraz metoda terapii pedagogicznej.	P_W01, P_U01 P_K01
Ćw2	Metody neurotechnologiczne w psychoregulacji.	P_W01, P_U01 P_K01
Ćw3	Trening i monitoring psychofizjologiczny metodą biofeedback: EEG, EMG, HRV, GSR, EMG.	P_W01, P_U01 P_K01
Ćw4	Instrumentalne techniki relaksacyjne: AVS.	P_W01, P_U01 P_K01
P1	Case studies	P_W01, P_U01 P_K01
VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		

Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EU	Metoda weryfikacji (WŁAŚCIWE WYBRAĆ) Egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium, projekt, prezentacja, referat, esej inne	Kategoria weryfikowanych efektów uczenia się: wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne WŁAŚCIWE WYBRAĆ	
Wykład	Test wiedzy	P_W01, P_U01, P_K01	
Ćwiczenia	Praca pisemna. Zadanie praktyczne	P_W01, P_U01, P_K01	
Projekt	Obserwacja i ocena realizacji zadania praktycznego	P_W01, P_U01, P_K01	
WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU wskazać właściwe			
	Zaliczenie wszystkich form zajęć przedmiotu (Ćwiczeń, projektu, laboratorium, pozytywna ocena egzaminu, INNE		
Wykład	Pozytywnie zaliczony test wiedzy	P_W01, P_U01, P_K01	
Ćwiczenia	Pozytywnie zaliczona praca pisemna i zadanie praktyczne	P_W01, P_U01, P_K01	
Projekt	Pozytywna ocena projektu, pozytywna ocena aktywności na zajęciach	P_W01, P_U01, P_K01	
VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS			
Rodzaj aktywności ECTS		Obciążenie studenta	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) – SUMA godzin – z punktu II		66	42
W tym			
1.1. Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów		42	26
1.2. Egzaminy/zaliczenia - liczba godzin		6	4
1.3. Zajęcia projektowe		14	10
1.4. Udział w konsultacjach - liczba godzin		4	2
2. Indywidualna praca własna studenta - liczba godzin – Projekt / esej / studium przypadku / zadanie praktyczne, samodzielne przygotowanie się do zajęć, egzaminów, zaliczeń		34	58
Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin i ECTS		100/4	100/4
IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE			
Literatura podstawowa przedmiotu:			
– Chmielecki M.: Anatomia lidera. Jak zostać świetnym szefem i doskonalić się w sztuce przywództwa, Onepress 2021			
– Szewczak R., Grela J., Bloch M., Coaching zespołowy. Praktyczny przewodnik dla liderów, trenerów, konsultantów i nauczycieli, Onepress 2022			
Literatura uzupełniająca przedmiotu:			
– Kabat – Zinn J.: „Życie. Piękna katastrofa.”, Wydawnictwo Czarna Owca, 2009			
– Trelak J.F.: „Człowiek i stres. Koncepcje – źródła – reakcje - radzenie sobie – modyfikatory”, Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza „Branta” 2008			
– Kłodecka - Różalska J. (red.): „Przekraczanie umysłem możliwości ciała”. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu, Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Instytut Sportu 1996			
– Hariman J.: „Jak wykorzystać siłę autohipnozy”. Łódź: Ravi 1995			