



<b>PRZEDMIOT: Warsztaty – wypalenie zawodowe</b>		<b>PUNKTY ECTS 2</b>
<b>KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne</b>		
<b>SPECJALNOŚĆ: -</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU</b> obligatoryjny
<b>FORMA STUDIÓW: niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW</b> B
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia</b>		
<b>ROK/SEMESTR: II/4</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> -	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> 20	<b>Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających:</b> podstawy psychologii
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b>	
polski	Zaliczenie z oceną	

**I. Jednostka organizacyjna:** Wydział Nauk o Zdrowiu

**II. Cele i zadania przedmiotu:**

1. Zwiększenie umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych z klientami szkoły i współpracownikami z racji formalnej odpowiedzialności za zdrowie i dobrostan uczniów.
2. Rozumienie pracy jako wartości i formy działalności ludzkiej, potrzeby i konieczności brania odpowiedzialności za realizację trudnych i odpowiedzialnych zadań.
3. Ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z problemami zważywszy na bliski kontakt interpersonalny i dużą dynamikę relacji.
4. Zdobycie umiejętności wychowawczych takich, jak:
  - a) pogłębienie rozumienia swojej roli zawodowej w relacji do uczniów,
  - b) pomaganie uczniom w sytuacjach subiektywnie dla nich trudnych i rozwiązywanie ich problemów,
  - c) budowanie relacji z uczniem poprzez aktywność własną i wspomaganie samorozwoju.
5. Uświadomienie jakim obciążeniem dla osobowości nauczyciela jest praca o charakterze pomocowym.
6. Uwrażliwienie na ekspresję emocji własnych i podopiecznych, co przekłada się na jakość współpracy i efektywność oddziaływania dydaktyczno-wychowawczego oraz poczucie zadowolenia.
7. Przygotowanie do niwelowania stresu w miejscu pracy i radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu.

**III. Forma zajęć:**

warsztaty (W)

#### IV. Treści programowe:

Nr	Temat ćwiczenia
W1	Poznanie grupy, prezentacja treści programowych, literatury i wymagań.
W2	Jak rozpoznać wypalenie zawodowe – zestaw objawów i etapy wypalenia.
W3	Stres, przeciążenie fizyczne i emocjonalne, reagowanie na pierwsze objawy zaburzenia.
W4	Czynniki zwiększające ryzyko powstania zjawiska wypalenia zawodowego. Perfekcjonizm i ambicje oraz umiejętności przyjmowania porażki i krytyki.
W5	Miejsce pracy, a spadek motywacji i satysfakcji z podejmowanego wysiłku, doznawanie nieprzyjemnych, silnych emocji.
W6	Utrata samozadowolenia i skuteczności w działaniu, zniecierpliwienie i konflikty, kryzys relacji w miejscu pracy i w życiu rodzinnym, przedmiotowe traktowanie uczniów.
W7	Poszukiwanie i wzmacnianie swojego potencjału, osobiste potrzeby i interesy a stymulowanie rozwoju uczniów, aktywna postawa i rola wspierająca.
W8	Czynniki organizacyjne w miejscu pracy, cechy charakteryzujące profesje pomocowe, w tym pracowników systemu oświaty. Bliski kontakt emocjonalny, wymagania klientów szkoły.
W9	Emocje jako integralna część działalności edukacyjnej i wychowawczej, bezpośrednia praca z drugim człowiekiem. Potrzeba doświadczania sukcesów i uznania.
W10	Czynniki chroniące przed wypaleniem.

#### V. Literatura

##### Literatura podstawowa:

1. Sęk, H. (red.), 2000. Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie. Warszawa: WN PWN.
2. Tucholska, S. 2003. Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań. Lublin: KUL.
3. Maslach, C. 2004. Wypalenie w perspektywie wielowymiarowej. W: H. Sęk (red.) Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie. Warszawa: WN PWN.
4. Wysocka, E. 2006. Potoczne teorie kształcenia i oczekiwania edukacyjne młodzieży studenckiej. W: A. Kozubska, A. Zduniak (red), Kształcenie zawodowe w teorii i praktyce edukacyjnej. Poznań: WSB.

##### Literatura uzupełniająca:

1. Piotrowska, M. 2006. Konieczne jest społeczne wsparcie. Nowa Szkoła, 2.
2. Kocór, M. 2010. Szkoła i nauczyciele a syndrom wypalenia zawodowego. Rzeszów: Mitel.
3. Kowalczyk, A., Kistorz, K. 2017. Przegląd badań nad wypaleniem zawodowym nauczycieli. Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu, 59.

#### VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Ma wiedzę na temat stresu, reakcji organizmu człowieka na działania szkodliwych bodźców. Zna objawy i etapy wypalenia zawodowego. Posiada wiedzę jak rozpoznawać problemy i określać priorytety w życiu zawodowym i osobistym. Posiada wiedzę gdzie i jak szukać profesjonalnej pomocy.	K_W01, K_W04, K_W20,
W zakresie umiejętności	02	Wie jak i umie właściwie postępować w celu uodpornienia się na stresory, kontrolować własne życie i korzystać ze wsparcia bliskich osób. Organizować swój wypoczynek i uruchamiać mechanizmy obronne w zetknięciu się z problemem. Potrafi określać cele życiowe i zawodowe, stawiać granice między życiem zawodowym a osobistym.	K_U14, K_U16, K_U19, K_U21,

w zakresie kompetencji społecznych	03	Dobrze komunikuje się z otoczeniem, jest asertywny, prosi o pomoc i potrafi odmawiać. Właściwie organizuje pracę i dokonuje ewaluacji działań, zasięga opinii innych specjalistów. Zachowuje równowagę między ponoszonym wysiłkiem zawodowym a życiową satysfakcją.	K_K01, K_K02, K_K05, K_K06, K_K07, K_K10,
------------------------------------	----	---	--

**VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):**

F5 – udział w dyskusji, debata.

P7 – inne/, odgrywane scenki, informacja zwrotna.

**VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się**

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	W2,W3,W9, W10	F5,F7
02	W4,W10,	F5,F7
03	W5,W6,W7,W8,	F5,F7

**IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:**

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
    - udział w ćwiczeniach 20 h
    - RAZEM: 20 h
  2. Samodzielna praca studenta
    - przygotowanie do zaliczenia pisemnego przedmiotu 30 h
    - RAZEM: 30 h
    - godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 50 h
    - OGÓLEM:
- 1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 2

**X. Prowadzący zajęcia: mgr Irena Mysakowska**