

Warsztaty dydaktyczne *Ars Docendi* – sylabus kursu
Emocji moc – regulacja emocji w pracy nauczyciela akademickiego

Nazwa przedmiotu	Emocji moc – regulacja emocji w pracy nauczyciela akademickiego
Język przedmiotu	polski
Efekty uczenia się dla przedmiotu ujęte w kategoriach: wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych	<p>Wiedza – uczestniczka/uczestnik zna i rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • związki między myśleniem a emocjami • funkcje wybranych emocji • następstwa nieadaptacyjnych sposobów reagowania na emocje (unikanie, tłumienie, kontrola) <p>Umiejętności – uczestniczka/uczestnik potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obserwować, opisywać, nazywać i regulować własne emocje • potrafi prowadzić rozmowę z osobą pobudzoną emocjonalnie • stosować techniki oparte na uważności <p>Kompetencje społeczne – uczestniczka/uczestnik jest gotów do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • komunikowania własnych potrzeb emocjonalnych • uprawomocniania emocji pojawiających się z relacji z drugą osobą
Imię i nazwisko osoby prowadzącej/ osób prowadzących przedmiot	dr Agnieszka Adamczak
Sposób realizacji	warsztat
Wymaganie wstępne i dodatkowe	ukończony kurs z podstaw dydaktyki akademickiej (dotyczy doktorantów/uczestników szkół doktorskich)
Liczba punktów ECTS	1
Bilans punktów ECTS	<p>warsztaty – 15 godz.</p> <p>wykonanie ćwiczeń – 5 godz.</p> <p>samodzielna nauka dotycząca treści poruszanych na zajęciach – 5 godz.</p>
Stosowane metody dydaktyczne	metoda sytuacyjna, burza mózgów, dyskusja, gra dydaktyczna, analiza przypadków
Metody sprawdzania i oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników	ocena wykonania ćwiczenia praktycznego
Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu	<ul style="list-style-type: none"> • obecność na zajęciach (możliwość opuszczenia nie więcej niż jednego zajęcia) • aktywne uczestnictwo w warsztatach połączone z wykonywaniem zadawanych pomiędzy warsztatami ćwiczeń praktycznych
Treści przedmiotu	<p>Cele zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdobywanie wiedzy na temat emocji, której adekwatne stosowanie na co dzień składa się na niezbędną profilaktykę zdrowia

	<p>psychicznego</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia w bezpiecznych warunkach – pod okiem psychoterapeutki poznawczo-behawioralnej – technik regulacji emocji, których skuteczność potwierdzają badania naukowe • nauka każdej z umiejętności psychologicznych odbywa się z uwzględnieniem specyfiki kontekstu pracy nauczyciela akademickiego <p>Treści programowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psychoedukacja na temat emocji, ich funkcja oraz umiejętności rozpoznawania emocji pierwotnych i wtórnych • Mity na temat emocji – nauka identyfikacji nieadaptacyjnych sposobów reagowania na emocje • Od myślenia do czucia i z powrotem – o technikach poznawczych w regulacji emocji • Uprawomocnienie i samouprawomocnienie emocji oraz zachowań opartych na emocjach • Uważność i techniki relaksacyjne w pracy z emocjami • Wartości jako narzędzia regulacji emocjonalnej
<p>Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leahy, R.L. Tirsch, D., Napolitano, L.A. <i>Regulacja emocji w psychoterapii. Podręcznik praktyka</i>, WUJ, Kraków 2014 (wybrane fragmenty) • Linehan, M.M., <i>Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Trening umiejętności</i>, WUJ, Kraków 2016 (wybrane fragmenty) • Padesky, Ch.A., Greenberger, D., <i>Umysł ponad nastrojem</i>, WUJ, Kraków 2017 (wybrane fragmenty)