

Nazwa zajęć:	<b>Jak zarządzać emocjami i budować odporność psychiczną</b>	<b>ECTS</b>	<b>2</b>
Zajęcia dla kierunku studiów:	<b>Weterynaria</b>		

Język wykładowy: Polski		Poziom studiów: JM-FVM	
Forma studiów: <input checked="" type="checkbox"/> Stacjonarna <input type="checkbox"/> Niestacjonarna	Status zajęć: <input type="checkbox"/> podstawowe <input checked="" type="checkbox"/> kierunkowe	<input type="checkbox"/> obowiązkowe <input type="checkbox"/> xdo wyboru	Semestr 5 x zimowy <input type="checkbox"/> letni
Rok akademicki:		<b>2021/2022</b>	Numer katalogowy: .....

Koordynator zajęć:	<b>Mgr Małgorzata Zawadka</b>
Prowadzący zajęcia	<b>Mgr Małgorzata Zawadka</b>
Jednostka realizująca:	
Jednostka zlecająca:	<b>Weterynaria</b>
Założenia, cele i opis zajęć	<p>Jak zarządzać emocjami i budować odporność psychiczną, to cykl wykładów, których celem jest zapoznanie studentów z wagą tematu samoregulacji i odporności psychicznej oraz nauczenie ich, jak wyrabiać w sobie nawyki minimalizujące ryzyko kryzysów psychicznych. Nabyta wiedza zwiększy umiejętność studentów radzenia sobie z wyzwaniami współczesnej rzeczywistości jakimi są: kultura ciągłej zmiany, upadek tradycyjnych struktur społecznych, zgiełk informacyjny oraz radykalizacja baniek tożsamościowych. Spowodowany tymi realiami stres wpływa niszcząco na nasze mózgi. W jaki sposób zjawiska takie, jak pandemia, wojna, zmiany klimatyczne, kultura anulowania, czy rozwój sztucznej inteligencji, wpływają na poziomy doświadczanego przez nas chronicznego stresu? Jakie są jego konsekwencje?</p> <p>Nasza rzeczywistość zmienia się w coś, czego nie sposób przewidzieć, pogłębiając trwający od lat kryzys zdrowia psychicznego. Jak nigdy wcześniej, nasz dobrostan psychiczny zależy od indywidualnych praktyk każdego z nas. Średnio jedna na cztery osoby w Europie doświadcza problemów psychicznych typu neurozy, fobie, ataki paniki, uzależnienia, czy depresję. Czym są wyżej wymienione niedomagania? Co definiuje zdrowie psychiczne? Odpowiedzi często zaczynają się od zrozumienia i umiejętności doświadczania emocji. Czym są emocje i jak je przeżywać, by nie niszczyły nas, tylko dawały nam siłę?</p> <p>Kurs stara się odpowiedzieć na te pytania, omawiając koncept antykruchości, pokolenia płatków śniegu, rodzaje przemocy, na które jesteśmy narażeni w życiu (np. fizycznej, psychicznej, ekonomicznej) rodzaje dostępnej, profesjonalnej pomocy psychicznej oraz proste codzienne nawyki, budujące elastyczność emocjonalną i odporność psychiczną. Jednym z ważnych elementów zajęć jest wstęp do medytacji.</p>
Formy dydaktyczne, liczba godzin:	a) Wykłady; 30 godzin ...;
Metody dydaktyczne:	<p>Każdy wykład to 45 minutowa prezentacja Power Point połączona z prezentacjami studentów, oraz dyskusją w klasie, które mają na celu dostarczenie uczniom wiedzy na temat higieny psychicznej i jak ją utrzymywać. Każda lekcja zawiera ćwiczenia radzenia sobie ze stresem i zarządzania emocjami, oraz analizę omawianych problemów. Omawiane są warunki zagrażające oraz sprzyjające praktyce higieny psychicznej i świadomego zarządzania emocjami, przykłady z życia, slajdy, materiały YouTube. Wykłady i prezentacje oraz wynikające z nich dyskusje są tak prowadzone, by zainspirować studentów do rozpoczęcia własnych zdrowych praktyk samoregulacyjnych.</p>

	<p>Ponadto studenci analizują wybrane przez siebie materiały dostępne w internecie. Ważnym punktem pracy studenta jest zaprojektowanie własnego "Kalendarza higieny psychicznej" oraz prezentacja wybranego przez siebie tematu dotyczącego siły mentalnej. Wykładowca jest dostępny na konsultacje 30 minut przed każdym wykładem.</p>		
Wymagania formalne i założenia wstępne:	brak		
Efekty nauczania:	<p><b>Wiedza:</b></p> <p>Student wie, jaka jest rola emocji i jak sobie z nimi radzić  Student wie, czym jest odporność psychiczna i jak ją budować. Student uczy się jak sobie radzić ze stresem wywołanym newsami, mediami społecznościowymi, kulturą anulowania, kulturą wiecznej zmiany. Student wie, jakie zagrożenia niesie ze sobą współczesna kultura.</p>	<p><b>Umiejętności:</b></p> <p>Student jest w stanie zidentyfikować podstawowe emocje i je odczuć.  Student zna technikę medytacji anapana. Student potrafi podnieść poziom swej odporności psychicznej.  Student rozpoznaje zagrożenia dla swej psychiki obecne w codziennym życiu.</p>	<p><b>Kompetencje:</b></p> <p>Student potrafi zarządzać swoimi emocjami. Student potrafi budować odporność psychiczną.  Student jest w stanie radzić sobie z wyzwaniami codzienności z dojrzałością psychiczną.  Student potrafi bronić się przed wypaleniem emocjonalnym, przed niebezpieczeństwami współczesnych mediów społecznościowych i kultury uzależnień.</p>
Sposób weryfikacji efektów uczenia:	Ocena prezentacji, opracowania indywidualnej instrukcji "Jak pozostać przy zdrowych zmysłach i budować siłę ducha", udziału w dyskusjach klasowych, obecność na zajęciach.		
Forma dokumentacji osiągniętych efektów uczenia:	Materiały zebrane w trakcie trwania semestru przez wykładowcę, przede wszystkim, prezentacje i raporty z omówienia dzienników odporności psychicznej. .		
Elementy mające wpływ na ocenę końcową:	Aktywność na zajęciach 25%, prezentacja 35%, opracowanie kalendarza "Jak pozostać przy zdrowych zmysłach i budować siłę ducha" 40%.		
Miejsce realizacji zajęć	SGGW		
<p>Literatura obowiązkowa:</p> <p>Artykuły prasowe i materiały na You Tube, wysyłane przez wykładowcę w trakcie semestru.</p> <p>Literatura uzupełniająca :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rick Hanson "Rezyliencja"</li> <li>2. Rick Hanson "Szczęśliwy mózg"</li> <li>3. Alain De Botton "Religia dla Ateistów"</li> <li>4. Erich Fromm "Sztuka Miłości"</li> <li>5. Jeff Orłowski "Social Dillema" (film dokumentalny)</li> <li>6. Wiktor E. Frankl "Człowiek w poszukiwaniu sensu"</li> <li>7. Nathaniel Branden "Sześć filarów wysokiej samooceny"</li> <li>8. Daniel Goleman "Focus"</li> </ol>			

9. Ayelet Menahemi, Eilona Ariel, Doing Time, Doing Vipassana (film dokumentalny)  
 10. Nassim Nicholas Taleb "Antykruchłość".

Wskaźniki ilościowe charakteryzujące przedmiot:

Szacunkowa sumaryczna liczba godzin pracy studenta (kontaktowych i pracy własnej) niezbędna dla osiągnięcia zakładanych dla zajęć efektów uczenia	<b>30 h</b>
Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych prowadzących zajęcia	

Tabela zgodności kierunkowych efektów uczenia z efektami przedmiotu:

Kategoria efektu	Efekty uczenia się dla zajęć:	Odniesienie do efektów dla programu studio dla kierunku	Oddziaływanie zajęć na efekt kierunkowy*)
Wiedza -	Student zna 4 filary zdrowia psychicznego i wie jak o nie dbać.	KS10, KS7	3
Wiedza -	Student wie, jak nazywać i doświadczać emocje, oraz jak budować odporność psychiczną	KS8, KS7	3
Wiedza -	Student wie, na czym polegają zagrożenia sztucznej inteligencji, mediów społecznościowych, nie zauważania coraz szybciej zachodzących zmian społecznych, oraz radykalizacji grup i poglądów.	KS5, KS1	3
Umiejętność	Student jest w stanie praktykować i doskonalić elastyczność emocjonalną i odporność psychiczną,	KS5, KS4	3
Umiejętność	Student rozumie zagrożenia różnych form przemocy obecnej w naszej rzeczywistości,	KS5	3
Kompetencja	Student rozwija samoregulację, potrafi doświadczać i zarządzać emocjami, radzi sobie ze stresem, buduje odporność psychiczną, rozpoznaje zagrożenia dla swej psychiki.	KS1, KS3, KS5, KS10	3

