

Opis zajęć (syllabus).

Nazwa zajęć:	Odporność psychiczna	ECTS	2
Nazwa zajęć w j. angielskim:	Managing Difficult Emotions and Building Psychological Resilience		
Zajęcia dla kierunku studiów:	Weterynaria		

Język wykładowy:	polski	Poziom studiów:1	
Forma studiów:	<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne	Status zajęć:	<input checked="" type="checkbox"/> podstawowe <input type="checkbox"/> kierunkowe <input type="checkbox"/> obowiązkowe <input checked="" type="checkbox"/> do wyboru
		Numer semestru:	5
		<input checked="" type="checkbox"/> semestr zimowy <input type="checkbox"/> semestr letni	
Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik):		2022/23	Numer katalogowy:

Koordinator zajęć:	Małgorzata Zawadka
Prowadzący zajęcia:	Małgorzata Zawadka
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 koncepty 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 praktyka 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. 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 uczenia się:		treść efektu przypisanego do zajęć:	Odniesienie do efektu. kierunku	Siła dla ef. kier*
Wiedza: (absolwent zna i rozumie)	W1	Student wie, jak nazwać i doświadczać emocje oraz jak budować odporność psychiczną	KS8, KS7	3
	W2	Student rozumie zagrożenia SI, mediów społecznościowych, radykalizacji poglądów, rozmywania wartości	KS5, KS1	3
	W3	Student zna 4 filary zdrowia psychicznego i wie jak o nie dbać	KS10, KS7	3
Umiejętności: (absolwent potrafi)	U1	Student jest w stanie praktykować i doskonalić elastyczność emocjonalną i odporność psychiczną oraz rozumie swoje potrzeby	KS5, KS1	3
	U2	Student rozumie zagrożenia zaburzeń zdrowia psychicznego oraz różnych form przemocy obecnej w naszej rzeczywistości, potrafi je rozpoznać i podjąć kroki przeciwdziałające.	KS5	3
Kompetencje: (absolwent jest gotów do)	K1	Student jest gotów do rozwoju samoregulacji, zarządzania emocjami, radzenia sobie ze stresem, rozpoznawania zagrożeń dla swojej psychiki	KS1, KS3, KS5, KS10	3
Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się:				
Sposób weryfikacji efektów uczenia się:		Ocena prezentacji, opracowania indywidualnej instrukcji (kalendarz odporności psychicznej) "Jak pozostać przy zdrowych zmysłach i budować siłę ducha", udziału w dyskusjach klasowych, obecność na zajęciach.		
Szczegóły dotyczące sposobów weryfikacji i form dokumentacji osiągniętych efektów uczenia się:		Materiały zebrane w trakcie trwania semestru przez wykładowcę, przede wszystkim, prezentacje i raporty z omówienia dzienników odporności psychicznej. .		
Elementy i wagi 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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Artykuły prasowe i materiały na You Tube, wysyłane przez wykładowcę w trakcie semestru, 2. Rick Hanson "Rezyliencja" 3. Rick Hanson "Szczęśliwy mózg" <p>Literatura uzupełniająca</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alain De Botton "Religia dla Ateistów" 2. Erich Fromm "Sztuka Miłości" 3. Jeff Orłowski "Social Dillema" (film dokumentalny) 4. Wiktor E. Frankl "Człowiek w poszukiwaniu sensu" 5. Nathaniel Branden "Sześć filarów wysokiej samooceny" 6. Daniel Goleman "Focus" 7. Ayelet Menahemi, Eilona Ariel, Doing Time, Doing Vipassana (film dokumentalny) 8. Nassim Nicholas Taleb "Antykruchość". 				
UWAGI				

--

*) 3 – zaawansowany i szczegółowy, 2 – znaczący, 1 – podstawowy.

Wskaźniki ilościowe charakteryzujące moduł/przedmiot:

Szacunkowa sumaryczna liczba godzin pracy studenta (kontaktowych i pracy własnej) niezbędna dla osiągnięcia zakładanych dla zajęć efektów uczenia się - na tej podstawie należy wypełnić pole ECTS:	30 h
Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia:	2 ECTS