

Kod przedmiotu: 34

## 1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – SYLABUS

### A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Asertywność – trening interpersonalny
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Assertiveness - interpersonal training
Kierunek studiów	Dziennikarstwo i komunikacja społeczna/ moduł Public Relations
Poziom studiów	I stopnia, licencjackie
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych Katedra Nauk Społecznych
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusu	dr Oliwia Tarasewicz - Gryt
Przedmioty wprowadzające	brak
Wymagania wstępne	brak

### B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS*
3			30				2

## 2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zasadami asertywnej komunikacji
C2	Kształtowanie u studentów umiejętności wyrażania własnej opinii, udzielania informacji zwrotnej (pozytywnej i negatywnej) oraz obrony własnych granic z poszanowaniem drugiej strony
C3	Budowanie u studentów świadomości jakie korzyści niesie umiejętność asertywnej komunikacji

## 3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			

W1	Absolwent zna i rozumie wyznaczniki wypowiedzi i cechy charakterystyczne dla postawy asertywnej, agresywnej i uległej	K_W01	P6S_WG
W2	Absolwent zna i rozumie uwarunkowania etyczne asertywnej komunikacji	K_W05	P6S_WK
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>			
U1	Absolwent potrafi sprawnie i efektywnie porozumiewać się z otoczeniem, rozwiązywać problemy	K_U01	P6S_UW
U2	Absolwent umie kierować grupą oraz współdziałać z innymi osobami w ramach prac zespołowych, wykorzystywać umiejętności potrzebne do formułowania swojej opinii w debacie, dyskusji i sytuacji konfliktowej	K_U08	P6S_UO
U3	Absolwent posiada umiejętności poprawnej komunikacji interpersonalnej	K_U05	P6S_UK
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>			
K1	Absolwent jest gotów do świadomego wypełniania zobowiązań społecznych związanych z pełnieniem ról społecznych	K_K02	P6S_KO

#### 4. METODY DYDAKTYCZNE

Dyskusja, metoda przypadków, gry dydaktyczne, scenki.

#### 5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

##### 1. Praca pisemna - studium przypadku. Ocenie podlega:

- strona merytoryczna (maks. 10 pkt)
- logika wyводу (maks. 10 pkt)
- trafność wniosków (maks. 10 pkt)
- poprawność językowa pracy (maks. 5. pkt)

Kryterium uzyskania oceny pozytywnej – 60% (21 pkt)

Uzyskana ilość punktów (maks. 35) przeliczana jest na ocenę w następujący sposób:

- ocena bardzo dobra - 100% -92% poprawnych odpowiedzi
- ocena dobra plus - 91% - 84%
- ocena dobra - 83% - 76%
- ocena dostateczna plus - 75 % - 68%
- ocena dostateczna - 67% - 60%
- ocena niedostateczna - 59 % i poniżej

##### 2. Esej podsumowujący (autodiagnoza własnych kompetencji). Ocenie podlega:

- logika wyводу (maks. 10 pkt)
- trafność wniosków (maks. 10 pkt)
- poprawność językowa pracy (maks. 5 pkt)

Max 25 pkt. Kryterium uzyskania oceny pozytywnej – 60% (15 pkt)

- ocena bardzo dobra - 100% -92% poprawnych odpowiedzi

• ocena dobra plus	- 91% - 84%
• ocena dobra	- 83% - 76%
• ocena dostateczna plus	- 75 % - 68%
• ocena dostateczna	- 67% - 60%
• ocena niedostateczna	- 59 % i poniżej

## 6. TREŚCI PROGRAMOWE

Warsztat:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czym się charakteryzuje postawa asertywna i czym różni się od agresywnej i uległej. Test własnych skłonności i umiejętności</li> <li>2. Prawa asertywności - ustanawianie własnych praw, asertywne wyznaczanie granic</li> <li>3. Identyfikowanie asertywnej i nieasertywnej postawy we własnych zachowaniach oraz obszarów (życie prywatne, zawodowe, rodzinne), w których występują poszczególne zachowania i postawy</li> <li>4. Zachowania intruzywne, obrona granic</li> <li>5. Procedura asertywnej odmowy</li> <li>6. Procedura asertywnego wyrażania emocji negatywnych</li> <li>7. Procedura asertywnego wyrażania emocji pozytywnych</li> <li>8. Jak radzić sobie z agresją i krytyką</li> <li>9. Asertywne prowadzenie sporu i dyskusji</li> <li>10. Analiza studiów przypadku i ćwiczenia - jak prowadzić ważne rozmowy</li> <li>11. Podsumowania i refleksje</li> </ol>
-----------	--

## 7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Studium przypadku	Esej
W1	x	x
W2	x	x
U1	x	x
U2		x
U3	x	x
K1	x	x
K2	x	x

## 8. LITERATURA

Literatura podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wojciechowski M., 2018, Asertywność jako złoty środek i alternatywa, Remedium, Warszawa</li> <li>2. Berckhan B., 2003, Inteligentny sposób radzenia sobie z głupimi uwagami i docinkami : samoobrona słowami z programem treningowym /</li> </ol>
-----------------------	---

	Barbara Berckhan, wyd. Jedność, Kielce 3. Poprawa R., 2017, Asertywność. Główne założenia, zasady i procedury asertywnego radzenia sobie w życiu. Materiały do treningu. Wrocław Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego - ebook / skrypt <a href="http://www.old.psychologia.uni.wroc.pl/sites/default/files/TRA2017.pdf">http://www.old.psychologia.uni.wroc.pl/sites/default/files/TRA2017.pdf</a>
Literatura uzupełniająca	1. Gromnicka D., 2005, Asertywność w przykładach, Edgard, Warszawa 2. Hulewska A., 2014, Asertywność w ćwiczeniach, Edgard, Warszawa

## 9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	7
	Przygotowanie studium przypadku, eseju	13
Łączny nakład pracy studenta		60
<b>Liczba punktów ECTS</b>		<b>2</b>

\* ostateczna liczba punktów ECTS