

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Wydział Chemii

***ChemInter** - wysokiej jakości międzynarodowy i interdyscyplinarny program studiów doktoranckich realizowany na Wydziale Chemii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu*

Radzenie sobie ze stresem

mgr Małgorzata Skoryna

Szkolenia z kompetencji miękkich

Dziedzina/ dyscyplina	ponaddziedzinowe	
Rodzaj zajęć	warsztaty	
Język	polski	
Punkty ETCS	1	
Liczba godzin	15	
Cel zajęć	Uczestnicy pogłębią wiedzę na temat przebiegu stresu. Przećwiczą wybrane techniki i metody radzenia sobie ze stresem i emocjami	
Treści kształcenia	<p>Definicja i przebieg stresu Fazy: mobilizacji, odporności i destrukcji. Przebieg stresu, jego poziom i naturalne mechanizmy obronne. Symptomy stresu (ciało, emocje, zachowania). Typy reakcji na stres . Eustres i dystres. Przystosowawczy aspekt stresu, prawa Yerkesa-Dodsona. Strategie radzenia sobie ze stresem: działania krótkotrwałe, działania długofalowe. Moje mocne i słabe strony, jak reaguję w sytuacjach trudnych? Autodiagnoza poziomu stresu. Techniki automotywacji. Radzenie sobie ze stresem w sytuacji zmiany. Skuteczne radzenie sobie z emocjami. Ćwiczenia i techniki wspomagające radzenie sobie ze stresem i emocjami (relaksacja, medytacja, wizualizacja, ćwiczenia kinezylogiczne).</p>	
Wymagania wstępne	-	
Efekty kształcenia		
Po zakończeniu zajęć doktorant potrafi:		Metody weryfikacji
zdefiniować, jakie są źródła oraz mechanizm powstawania i przebiegu stresu. Zna specyfikę stresu.		Egzamin praktyczny połączony z egzaminem ustnym
zdefiniować metody radzenia sobie ze stresem		
wykonać co najmniej 10 ćwiczeń oddechowych, wizualizacyjnych i medytacyjnych służących walce ze stresem i emocjami		



określić swoje mocne i słabe strony oraz wykorzystać ich świadomość procesów samoregulacji i samokontroli	
zastosować poznane metody walki ze stresem i emocjami w codziennej praktyce zawodowej oraz ocenić poziom stresu w danej sytuacji	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Osobowość a ekstremalny stres / red. nauk. Jan Strelau .- Gdańsk : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne , 2004 ✓ Kołataj A.: Pochwała stresu. – Kielce : WSP, 1993 ✓ Kitajew-Smyk L.: Psychologia stresu. – Wrocław : Ossolineum, 1989 ✓ Jaworowska-Oblój Z., Skuza B.: Proces radzenia sobie ze stresem // „Zdrowie Psychiczne”. – 1989 ✓ Hazon B.: Stres. – Wwa : W.A.B., 1992 ✓ Grochmal S.: Stres : nasz wróg czy sprzymierzeniec? . – Wrocław : Zakł. Narod. im. Ossolińskich, 1992 ✓ Everly G., Rosenfeld R.: Stres : przyczyny, terapia i autoterapia. – Wwa : Wydaw. Nauk. PWN, 1992
Szczegółowe informacje	<p>Kontakt do prowadzącego zajęcia: nowaszko05@gmail.com</p> <p>Terminy zajęć:</p> <p>Grupa I 23.03.2020 – 13:45-17:30 30.03.2020 – 13:45-17:30 06.04.2020 – 13:45-17:30</p> <p>Grupa II 04.05.2020 – 09:45-13:30 11.05.2020 – 09:45-13:30 18.05.2020 – 09:45-13:30</p> <p>Grupa III 14.01.2020 – 09:00-12:45 14.01.2020 – 14:00-17:45 21.01.2020 – 09:00-12:45</p>