



UNIWERSYTET  
IM. ADAMA MICKIEWICZA  
W POZNANIU

## Podstawowe kompetencje psychologiczne w pracy

### Sylabus zajęć

#### Informacje podstawowe

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kierunek studiów</b><br>Administracja - przedmioty do wyboru<br><b>Specjalność</b><br>-<br><b>Jednostka organizacyjna</b><br>Wydział Prawa i Administracji<br><b>Poziom studiów</b><br>studia drugiego stopnia<br><b>Forma studiów</b><br>studia niestacjonarne<br><b>Profil studiów</b><br>profil ogólnoakademicki |                                                                                              | <b>Cykl dydaktyczny</b><br>2023/24<br><b>Kod zajęć</b><br>10ADMPWN.28N.16981.23<br><b>Języki wykładowe</b><br>polski<br><b>Obligatoryjność</b><br>Fakultatywny<br><b>Blok zajęciowy</b><br>Przedmioty nieprzypisane |
| <b>Koordynator zajęć</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Teresa Chirkowska-Smolak                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Prowadzący zajęcia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Teresa Chirkowska-Smolak, Mateusz Klakus, Marta Glinka                                       |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Okres</b><br>Semestr 4                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia</b><br>• Warsztaty: 15, Zaliczenie z oceną | <b>Liczba punktów ECTS</b><br>2                                                                                                                                                                                     |

#### Cele kształcenia dla zajęć

| Kod | Cel                                                                                                                                                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C1  | Zapoznanie studentów z podstawowymi koncepcjami wyjaśniającymi: mechanizmy funkcjonowania w zespole pracowniczym, regulację stresu w miejscu pracy oraz problematykę samozarządzania czasem i pracą. |
| C2  | Prezentowanie wybranych metod do pracy własnej w zakresie wyżej wymienionych zagadnień.                                                                                                              |

#### Wymagania wstępne

Brak

## Efekty uczenia się dla zajęć

| Kod                                          | Efekty uczenia się dla zajęć w zakresie                                                                                                                                     | Efekty uczenia się dla kierunku          | Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się dla zajęć |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Wiedzy - Student/ka:</b>                  |                                                                                                                                                                             |                                          |                                                              |
| W1                                           | Wyjaśnia pojęcia: zespół pracowniczy, stres, samoregulacja.                                                                                                                 | ADM_K2_W05,<br>ADM_K2_W09                | Raport, Portfolio                                            |
| W2                                           | Wskazuje na podstawowe uwarunkowania w zakresie funkcjonowania w zespole pracowniczym, regulacji stresu oraz samodzielnego zarządzania własnym czasem.                      | ADM_K2_W05,<br>ADM_K2_W09                | Raport, Portfolio                                            |
| <b>Umiejętności - Student/ka:</b>            |                                                                                                                                                                             |                                          |                                                              |
| U1                                           | Potrafi przygotować plan wdrożenia zmiany samorozwojowej w zakresie: funkcjonowania w zespole pracowniczym, regulacji stresu oraz samodzielnego zarządzania własnym czasem. | ADM_K2_U05,<br>ADM_K2_U06,<br>ADM_K2_U07 | Raport, Portfolio                                            |
| <b>Kompetencji społecznych - Student/ka:</b> |                                                                                                                                                                             |                                          |                                                              |
| K1                                           | Inicjuje i uczestniczy w pracach zespołowych wspierający samorozwój jednostki i całej grupy.                                                                                | ADM_K2_K02,<br>ADM_K2_K03,<br>ADM_K2_K06 | Raport, Portfolio                                            |

## Treści programowe dla zajęć

| Lp. | Treści programowe dla zajęć                                                                                                                | Efekty uczenia się dla zajęć | Formy zajęć |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------|
| 1.  | Ja w zespole — uwarunkowania efektywnej pracy zespołowej, zasady komunikacji i indywidualne preferencje w zakresie pracy zespołowej.       | W1, W2, U1, K1               | Warsztaty   |
| 2.  | Organizacja pracy i czasu — przegląd technik oraz strategii, podejście oparte na zarządzaniu uwagą.                                        | W1, W2, U1, K1               | Warsztaty   |
| 3.  | Stres jako ryzyko psychospołeczne w miejscu pracy, objawy stresu, konsekwencje krótko- i długoterminowe, sposoby radzenia sobie ze stresem | W1, W2, U1, K1               | Warsztaty   |

## Informacje dodatkowe

| Forma zajęć | Metody i formy prowadzenia zajęć                                                                                             |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Warsztaty   | Praca z tekstem, Metoda analizy przypadków, Uczenie problemowe (Problem-based learning), Metoda warsztatowa, Praca w grupach |

| Forma zajęć | Warunki zaliczenia zajęć                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Warsztaty   | Opracowanie i przygotowanie planu wdrożenia zmiany własnego zachowania w zakresie wybranego problemu omawianego na zajęciach.<br>Kryteria oceny: spójność planu wdrożeniowego z treściami omawianymi na zajęciach; logika przedstawionego procesu zmiany; poprawność i kultura języka. |

## Literatura

### Obowiązkowa

1. Dostępne na rynku podręczniki i książki dotyczące zakresu zajęć, rekomendowane: 1. Kotarski, R. (2020). Inaczej. Jak pracować mniej, ale lepiej i przyjemniej. Altenberg 2. Jarmuż, S., Tarasiewicz, M. (2017). Alfabet mitów menedżerskich, czyli o pułapkach bezrefleksyjnego działania. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. 3. Wirga, M., Maultsby, M. C., DeBernardi, M. (2023). ABC twoich emocji. Wydawnictwo Wulkan.

### Nakład pracy studenta i punkty ECTS

| Rodzaje zajęć studenta              | Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Warsztaty                           | 15                                                                  |
| Przygotowanie do zajęć              | 10                                                                  |
| Przygotowanie do zaliczenia         | 35                                                                  |
| <b>Łączny nakład pracy studenta</b> | <b>Liczba godzin</b><br>60                                          |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>          | <b>ECTS</b><br>2                                                    |

\* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

## Efekty uczenia się dla kierunku

| Kod        | Treść                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ADM_K2_K02 | Absolwent/ka jest gotów/gotowa do do współdziałania z grupą i przyjmowania w niej różnych ról oraz organizowania zespołów pracowniczych i kierowania nimi                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ADM_K2_K03 | Absolwent/ka jest gotów/gotowa do odpowiedniego określania priorytetów służących realizacji określonego przez siebie lub innych zadania oraz efektywnego organizowania pracy własnej i kierowanej przez siebie grupy                                                                                                                                                                                                                               |
| ADM_K2_K06 | Absolwent/ka jest gotów/gotowa do myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy, kreatywny i elastyczny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ADM_K2_U05 | Absolwent/ka potrafi samodzielnie wykonywać pracę na wyższych szczeblach zarządzania w administracji rządowej i samorządowej, a także w jednostkach gospodarczych, w instytucjach pozarządowych, organach partii politycznych placówkach kulturalnych, oświatowych, leczniczych itd., jak również pełnić funkcje kierownicze w służbie cywilnej; wykorzystywać zdobytą wiedzę do rozstrzygania dylematów pojawiających się w pracy zawodowej       |
| ADM_K2_U06 | Absolwent/ka potrafi sprawnie posługiwać się zaawansowaną wiedzą z zakresu prawa umożliwiającą samodzielne rozwiązywanie problemów, opracowywanie i wdrażanie programów, organizowanie zespołów pracowniczych i kierowanie nimi oraz podejmowanie decyzji respektujących prawa człowieka i standardy etyczne; przygotować dokumenty i prace pisemne dotyczące zagadnień szczegółowych, z wykorzystaniem ujęć teoretycznych, a także różnych źródeł |
| ADM_K2_U07 | Absolwent/ka potrafi pracować w grupie; przygotowywać pogłębione wystąpienia ustne, w języku polskim, w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, wykładanych w ramach kierunku studiów Administracja, w tym dotyczące zagadnień szczegółowych, z wykorzystaniem ujęć teoretycznych, a także różnych źródeł                                                                                                                                   |
| ADM_K2_W05 | Absolwent/ka zna i rozumie w sposób pogłębiony terminologię z zakresu poszczególnych dziedzin będących przedmiotem studiów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ADM_K2_W09 | Absolwent/ka zna i rozumie szczegółowe zasady tworzenia i rozwoju form indywidualnej przedsiębiorczości oraz posiada wiedzę niezbędną do samodzielnego podjęcia i prowadzenia działalności gospodarczej                                                                                                                                                                                                                                            |