

Trening umiejętności interpersonalnych

Interpersonal skills training

Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia	2024/2025
Kierunek studiów	Psychologia
Rok i semestr studiów	Rok II/ Semestr III
Poziom kształcenia	Studia I stopnia
Profil kształcenia na kierunku	Ogólnoakademicki
Moduł kształcenia dla przedmiotu	Kierunkowy
Nazwa specjalizacji (jeśli przedmiot specjalizacyjny)	-
Status przedmiotu	Obligatoryjny

Forma zajęć	Liczba godzin		ECTS	Forma zaliczenia	Waga
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne			
Warsztaty	30	16	2	Zaliczenie na ocenę	100%
Razem za zajęcia dydaktyczne	30	16			
Praca własna studenta	15	29			
Ogółem	50	50			

Cele kształcenia dla przedmiotu

1.	Zaangażowanie studentów w refleksję nad sposobem własnego funkcjonowania w grupie.
2.	Rozwój umiejętności porozumiewania się zgodnego z własnymi potrzebami i z uważnością na potrzeby innych.
3.	Pogłębienie rozumienia siebie i innych w trakcie kontaktu interpersonalnego ze szczególnym uwzględnieniem świadomości przyjmowania określonych ról grupowych i sposobu ich pełnienia.

Efekty uczenia się

WIEDZA			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
W1	Student rozumie dynamikę, etapy oraz znaczenie procesów grupowych z perspektywy psychologii i pomocy psychologicznej.	Ps_WG07_Lic	Aktywność w trakcie zajęć (pytania i odpowiedzi, dyskusji).
W2	Student rozumie znaczenie jakości komunikacji interpersonalnej dla poprawnego funkcjonowania w zróżnicowanych grupach – interpersonalnych i społecznych, zawodowych, terapeutycznych.	Ps_WK04_Lic	Ćwiczenia w trakcie zajęć (refleksja, autoanaliza, udzielanie informacji zwrotnych), aktywność w trakcie zajęć (pytania i odpowiedzi, dyskusji).
W3	Student rozumie znaczenie samoświadomości i samoregulacji w komunikacji interpersonalnej.	Ps_WG08_Lic	Ćwiczenia w trakcie zajęć (refleksja, autoanaliza), aktywność w trakcie zajęć (pytania i odpowiedzi, dyskusji).

UMIEJĘTNOŚCI			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
U1	Student potrafi identyfikować i regulować własne strategie komunikacyjne oraz sposoby zarządzania stresem i emocjami zgodnie z potrzebami i wymogami zróżnicowanych interlokutorów i grup.	Ps_UW04_Lic	Ćwiczenia w trakcie zajęć (refleksja, autoanaliza, odgrywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych).
U2	Student potrafi podejmować odpowiednie działania w celu budowania relacji i rozwiązywania konfliktów w grupie.	Ps_UK01_Lic	Ćwiczenia w trakcie zajęć (refleksja, autoanaliza, odgrywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych), aktywność w trakcie zajęć (pytania i odpowiedzi, dyskusji).
U3	Student potrafi rozróżnić konstruktywne, asertywne od destrukcyjnych komunikacyjne działania wpływające na jakość relacji interpersonalnych w kontekstach zawodowych i profesjonalnych.	Ps_UO01_Lic	Ćwiczenia w trakcie zajęć (odgrywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych), aktywność

			w trakcie zajęć (pytania i odpowiedzi, dyskusji).
--	--	--	---

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student jest gotów do)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
K1	Student jest gotów do pracowania nad pogłębieniem swoich kompetencji społecznych, ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności komunikacyjnych.	Ps_KK03_Lic	Ćwiczenia w trakcie zajęć (refleksja, autoanaliza), aktywność w trakcie zajęć (pytania i odpowiedzi, dyskusji).
K2	Jest gotów do efektywnego nawiązywania współpracy w zróżnicowanych kontekstach profesjonalnych poprzez wykorzystanie trafnych technik komunikacji interpersonalnej.	Ps_KO03_Lic	Ćwiczenia w trakcie zajęć (odgrywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych), aktywność w trakcie zajęć (pytania i odpowiedzi, dyskusji).
K3	Student jest gotów do przyjęcia kompetentnej i wrażliwej postawy w zakresie udzielania wsparcia w sytuacjach problemowych.	Ps_KR02_Lic	Ćwiczenia w trakcie zajęć (refleksja, autoanaliza, odgrywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych), aktywność w trakcie zajęć (pytania i odpowiedzi, dyskusji).

Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin	
		Warsztaty	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Wprowadzenie do tematyki umiejętności interpersonalnych i formy treningu interpersonalnego.	2	1
2.	Samoświadomość i samoregulacja: Techniki budowania samoświadomości, zasady efektywnej samoregulacji. Ćwiczenia grupowe, zaproszenie do autorefleksji.	2	1
3.	Komunikacja werbalna: elementy komunikacji werbalnej, zasady efektywnego przekazu komunikatu. Ćwiczenia grupowe.	2	1
4.	Komunikacja niewerbalna: znaczenie i interpretacja mowy ciała, praktyczne ćwiczenia w zakresie komunikacji niewerbalnej. Ćwiczenia grupowe, zaproszenie do autorefleksji.	2	1
5.	Asertywność: różnice między asertywnością, agresją a uległością, techniki asertywnej komunikacji. Ćwiczenia grupowe, zaproszenie do autorefleksji.	2	1
6.	Inteligencja emocjonalna: definicja, wpływ inteligencji emocjonalnej na umiejętności interpersonalne, techniki rozwoju inteligencji emocjonalnej. Ćwiczenia indywidualne.	2	1
7.	Przywództwo i wpływanie na innych: pojęcie przywództwa i stylów przywództwa, konstruktywne wywieranie wpływu. Ćwiczenia grupowe, zaproszenie do autorefleksji.	2	1
8.	Budowanie relacji: strategie budowania relacji, techniki radzenia sobie z trudnymi osobami. Ćwiczenia grupowe, zaproszenie do autorefleksji.	2	1
9.	Dynamika grupy, normy i etapy rozwoju grupy, role podejmowane w grupie. Zaproszenie do autorefleksji.	2	1
10.	Współpraca i praca zespołowa: rola współpracy w pracy zespołowej, zasady efektywnej pracy zespołowej. Ćwiczenia grupowe.	2	1
11.	Rozwiązywanie konfliktów: teoria konfliktu, techniki mediacji i negocjacji, ćwiczenia w rozwiązywaniu konfliktów. Ćwiczenia grupowe.	2	1
12.	Zarządzanie stresem: pojęcie stresu, techniki radzenia sobie ze stresem. Zaproszenie do autorefleksji.	2	1
13.	Przygotowanie i wygłaszanie prezentacji: zasady skutecznego przygotowania prezentacji, techniki oratorskie i zarządzanie stresem podczas prezentacji, praktyka wygłaszania prezentacji. Ćwiczenia indywidualne.	4	2
14.	Planowanie wykorzystania efektów kursu w rozwoju zawodowym: omówienie postępów i rozwoju uczestników, planowanie dalszego rozwoju umiejętności interpersonalnych. Zaproszenie do autorefleksji.	2	1
Razem		30	16

Metody kształcenia

Forma zajęć	Metody kształcenia
Warsztaty	Analiza przypadków, dyskusja, debata, ćwiczenia grupowe (inscenizacje, symulacje, dydaktyczne gry zespołowe), metody przeżyciowe i doświadczeniowe, pokaz, prezentacja.

Warunki zaliczenia

Sposób zaliczenia	Wagi (%)
	Warsztaty
Wykonanie zadań podczas zajęć	50
Obecność na warsztatach	50
Razem	100

Rozliczenie pracy własnej studenta

L.p.	Czynności w ramach pracy własnej	Szacowana liczba godzin	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Wykonanie ćwiczeń lub zadań po zajęciach (jako utrwalenie lub rozszerzenie treści z odbytych zajęć)	5	5
2.	Lektura obowiązkowa	10	24
Razem		15	29

Literatura obowiązkowa

1.	de Janasz, S. (2021). <i>Interpersonal skills in organizations</i> . McGraw Hill.
2.	Smółka, P. (2016). <i>Kompetencje społeczne: metody pomiaru i doskonalenia umiejętności interpersonalnych</i> . Wolters Kluwer SA.
3.	Barge, J. K., Morreale, S. P., Spitzberg, B. H. (2015). <i>Komunikacja między ludźmi: motywacja, wiedza, umiejętności</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN.

Literatura uzupełniająca

1.	Wawrzak-Chodaczek, M. (2017). <i>Komunikacja interpersonalna i masowa: wybrane teorie i praktyki</i> . Oficyna Wydawnicza „Impuls”
2.	Markowski, A., Kulus, M., Doroszewski, J. (2014). <i>Porozumienie z pacjentem: relacje i komunikacja</i> . Wolters Kluwer Polska.
3.	Król, M. B. (2017). <i>Skuteczne zarządzanie projektami a kompetencje interpersonalne</i> . CeDeWu Sp.z o.o.

Inne materiały dydaktyczne

1.	
2.	
3.	