

**Załącznik  
do Uchwały Nr 16/21/11/2024  
Senatu Akademii Ekonomiczno-  
Humanistycznej w Warszawie  
z dnia 21 listopada 2024 roku**



# **PROGRAM STUDIÓW**

## **CHILLOUT STUDIES**

### **STUDIA I STOPNIA**

### **PROFIL PRAKTYCZNY**

Rok akademicki rozpoczęcia cyklu kształcenia: 2024/2025

Data zatwierdzenia przez Dziekana Wydziału:  
Data zatwierdzenia przez Prorektora ds. kształcenia:  
Data uchwalenia przez Senat Uczelni:

17 listopada 2024 r.  
20 listopada 2024 r.  
21 listopada 2024 r.

## Ogólne informacje i wskaźniki dotyczące programu studiów

Tytuł zawodowy nadawany absolwentom	<b>Licencjat</b>
Forma/formy studiów	<b>Studia stacjonarne i niestacjonarne</b>
Liczba semestrów konieczna do ukończenia studiów na danym poziomie	<b>6</b>
Liczba punktów ECTS konieczna do ukończenia studiów na danym poziomie	<b>180</b>
Łączna liczba godzin zajęć prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia	<b>Studia stacjonarne: 2473 godz. Studia niestacjonarne: 1716 godz.</b>
Łączna liczba punktów ECTS, jaką student musi uzyskać w ramach zajęć prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia	<b>Studia stacjonarne: 91,4 (50,8%) Studia niestacjonarne: 63,5 (35,3 %)</b>
Procentowy udział liczby punktów ECTS dla każdej z dyscyplin, do których przyporządkowany jest kierunek w liczbie punktów ECTS koniecznej do ukończenia studiów na danym poziomie – w przypadku kierunku przyporządkowanego do więcej niż jednej dyscypliny	<b>Psychologia 100 %</b>
Łączna liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom kształującym umiejętności praktyczne	<b>118 pkt. ECTS (65,5%)</b>
Liczba punktów ECTS, jaką student musi uzyskać w ramach zajęć z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych – w przypadku kierunków studiów przyporządkowanych do dyscyplin w ramach dziedzin innych niż odpowiednio nauki humanistyczne lub nauki społeczne	<b>7 pkt. ECTS *</b>  <small>* w tym zajęcia/grupy zajęć: Wprowadzenie do filozofii / Antropologia (DW); Filozofia szczęścia</small>
Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom lub grupom zajęć do wyboru	<b>58 pkt. ECTS (32,2%)</b>
Wymiar praktyk zawodowych oraz liczba punktów ECTS, jaką student musi uzyskać w ramach tych praktyk	<b>6 miesięcy 720 godz. 24 pkt. ECTS</b>
Liczba godzin zajęć z wychowania fizycznego – w przypadku stacjonarnych studiów pierwszego stopnia i jednolitych studiów magisterskich	<b>60 godz.</b>

**Zajęcia przewidziane programem studiów  
w podziale na moduły kształcenia wraz z liczbą godzin i punktów ECTS**

Lp.	Nazwa zajęć	ECTS	Liczba godzin zajęć	
			Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<b>1. KSZTAŁCENIE OGÓLNE</b>				
1.	BHP	0	8	8
2.	Umiejętności akademickie	1	15	8
3.	Wprowadzenie do filozofii / Antropologia (DW)	5	35	20
4.	Podstawy komunikacji społecznej	4	30	16
5.	Estetyka	5	30	16
6.	Podstawy ekonomii / Teoria organizacji i zarządzania (DW)	5	30	24
7.	Język obcy (DW)	9	120	64
8.	Zajęcia sportowo-rekreacyjne	0	60	0
<b>Razem</b>		<b>29</b>	<b>328</b>	<b>156</b>
<b>2. KSZTAŁCENIE KIERUNKOWE</b>				
9.	Wprowadzenie do psychologii	5	30	24
10.	Trening radzenia sobie ze stresem	2	30	16
11.	Work-life balance	3	30	16
12.	Biologiczne podstawy zachowania	3	30	24
13.	Procesy poznawcze	5	60	40
14.	Emocje i motywacja	5	60	40
15.	Neuropsychologia	4	30	24
16.	Psychologia pozytywna i socjologia szczęścia	4	60	32
17.	Biofeedback i neurofeedback	3	30	16
18.	Wprowadzenie do designu - światło i kolor	4	45	24
19.	Trening umiejętności interpersonalnych	2	30	16
20.	Psychologia osobowości	4	30	24
21.	Psychologia społeczna	5	60	40
22.	Wprowadzenie do psychologii pracy	3	30	24
23.	Psychologia stresu	3	30	16
24.	Neuronauka procesów poznawczych	3	30	16
25.	Wprowadzenie do badań nad jakością życia	3	30	16
26.	Architektura i design przestrzeni relaksacyjnych	5	60	32
27.	Wprowadzenie do coachingu	4	30	16

28.	Systemy motywowania, wynagradzania i oceniania pracowników	4	60	40
29.	Prawo pracy i ubezpieczeń społecznych	2	30	16
30.	Ergonomia odpoczynku	3	30	16
31.	Edukacja zdrowotna	3	30	16
32.	Psychologia słuchu i muzykoterapia	3	45	24
33.	Kształtowanie nawyków i zachowań żywieniowych	3	30	16
34.	Wybrane zagadnienia pedagogiki - Edukacja rozwijająca	3	30	16
35.	Psychofizjologia snu	3	45	24
36.	Filozofia szczęścia	2	30	16
37.	Psychologia węchu i pamięci olfaktorycznej	3	30	16
38.	Zarządzanie stresem w miejscu pracy	3	30	16
39.	Psychoprofilaktyka i psychoedukacja	2	30	16
40.	Etyka pracy z klientem	2	30	16
41.	Metodyka przygotowania projektu	3	30	16
42.	Praktyka zawodowa (DW)	24	720	720
43.	Psychologia kreatywności / Psychologia sportu (DW)	4	30	16
44.	Psychologia gier wideo / Superfoods (DW)	2	30	16
45.	Design thinking / Ekologiczny lifestyle (DW)	2	30	16
46.	Sztuki plastyczne a odpoczynek / Wzornictwo i design sztuki użytkowej (DW)	2	30	24
47.	Techniki pracy z ciałem i oddechem	3	30	16
48.	Projekt społeczny	5	60	32
<b>Razem</b>		<b>151</b>	<b>2145</b>	<b>1560</b>
<b>Ogółem w toku studiów</b>		<b>180</b>	<b>2473</b>	<b>1716</b>

Oznaczenia: DW – zajęcia do wyboru

3. FAKULTATYWNE (NIEOBOWIĄZKOWE) MODUŁY KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO*				
Moduł I				
L.p.	Nazwa zajęć	ECTS	Liczba godzin zajęć dydaktycznych ogółem	
			Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Język obcy specjalistyczny I	3	30	16
2.	Kulturowe dziedzictwo Europy	3	30	16
3.	Praktyczna nauka języka (leksyka i czytanie) (DW)	5	60	32
4.	Praktyczna nauka języka (gramatyka praktyczna) (DW)	5	60	32
5.	Praktyczna nauka języka (konwersacje) (DW)	5	60	32
6.	Praktyczna nauka języka (pisanie i stylistyka) (DW)	5	60	32
7.	Praktyczna nauka języka (umiejętności zintegrowane) (DW)	4	30	16
<b>Razem</b>		<b>30</b>	<b>330</b>	<b>176</b>
Moduł II				
L.p.	Nazwa zajęć	ECTS	Liczba godzin zajęć dydaktycznych ogółem	
			Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Język obcy specjalistyczny II	3	30	16
2.	Kulturowe dziedzictwo Polski	3	30	16
3.	Praktyczna nauka języka (leksyka i czytanie) (DW)	5	60	32
4.	Praktyczna nauka języka (gramatyka praktyczna) (DW)	5	60	32
5.	Praktyczna nauka języka (konwersacje) (DW)	5	60	32
6.	Praktyczna nauka języka (pisanie i stylistyka) (DW)	5	60	32
7.	Praktyczna nauka języka (umiejętności zintegrowane) (DW)	4	30	16
<b>Razem</b>		<b>30</b>	<b>330</b>	<b>176</b>

\* Zajęcia kształcenia kulturowego i językowego, realizowane w ramach semestru lub roku wstępnego (tzw. *foundation programme*), przeznaczone w szczególności dla cudzoziemców lub osób o niewystarczających kompetencjach w zakresie języka, w którym realizowany jest program studiów.

<b>4. Fakultatywne (nieobowiązkowe) zajęcia kształcenia dodatkowego – zajęcia swobodnego wyboru w j. angielskim**</b>				
<b>Semestr I</b>				
<b>L.p.</b>	<b>Nazwa zajęć</b>	<b>ECTS</b>	<b>Liczba godzin zajęć</b>	
			<b>Studia stacjonarne</b>	<b>Studia niestacjonarne</b>
1.	Przedmiot (-y) dodatkowe (fakultatywne) w liczbie od 1 do 3	<b>maks. 9</b>	maks. 90	---
<b>Semestr II</b>				
<b>L.p.</b>	<b>Nazwa zajęć</b>	<b>ECTS</b>	<b>Liczba godzin zajęć dydaktycznych ogółem</b>	
			<b>Studia stacjonarne</b>	<b>Studia niestacjonarne</b>
1.	Przedmiot (-y) dodatkowe (fakultatywne) w liczbie od 1 do 3	<b>maks. 9</b>	maks. 90	---
<b>Razem</b>		<b>maks. 18</b>	<b>maks. 180</b>	---

\*\* Fakultatywne (nieobowiązkowe) zajęcia dodatkowe swobodnego wyboru w j. angielskim są przeznaczone dla studentów I roku studiów stacjonarnych I stopnia lub jednolitych studiów magisterskich. Student może zrealizować od jednego do trzech przedmiotów w semestrze. Lista przedmiotów jest ogłaszana na początek roku akademickiego.

### Zajęcia lub grupy zajęć kształtujących umiejętności praktyczne

Nazwa zajęć lub grupy zajęć	Forma/formy zajęć	Łączna liczba godzin		Liczba punktów ECTS
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne	
Trening radzenia sobie ze stresem	Warsztaty	30	16	2
Work-life balance	Warsztaty	30	16	3
Język obcy	Lektoraty	120	64	9
Procesy poznawcze	Ćwiczenia	30	16	2,5
Emocje i motywacja	Ćwiczenia	30	16	2,5
Psychologia pozytywna i socjologia szczęścia	Ćwiczenia	30	16	2
Biofeedback i neurofeedback	Laboratoria	30	16	3
Wprowadzenie do designu - światło i kolor	Laboratoria	30	16	2,7
Trening umiejętności interpersonalnych	Warsztaty	30	16	2
Psychologia społeczna	Ćwiczenia	30	16	2,5
Neuronauka procesów poznawczych	Konwersatoria	30	16	3
Wprowadzenie do badań nad jakością życia	Konwersatoria	30	16	3
Architektura i design przestrzeni relaksacyjnych	Laboratoria	45	24	3,8
Wprowadzenie do coachingu	Konwersatoria	30	16	4
Systemy motywowania, wynagradzania i oceniania pracowników	Ćwiczenia	30	16	2
Ergonomia odpoczynku	Ćwiczenia	30	16	3
Edukacja zdrowotna	Konwersatoria	30	16	3
Psychologia słuchu i muzykoterapia	Laboratoria Konwersatoria	45	24	3
Kształtowanie nawyków i zachowań żywieniowych	Konwersatoria	30	16	3
Wybrane zagadnienia pedagogiki - Edukacja rozwijająca	Konwersatoria	30	16	3
Psychofizjologia snu	Laboratoria Konwersatoria	45	24	3
Psychologia węchu i pamięci olfaktorycznej	Konwersatoria	30	16	4
Zarządzanie stresem w miejscu pracy	Konwersatoria	30	16	3
Etyka pracy z klientem	Konwersatoria	30	16	2
Metodyka przygotowania projektu	Konwersatoria	30	16	3
Praktyka zawodowa (DW)	Praktyki	720	710	24
Psychologia kreatywności / Psychologia sportu (DW)	Konwersatoria	30	16	4

Psychologia gier wideo / Superfoods (DW)	Konwersatoria	30	16	2
Design thinking / Ekologiczny lifestyle (DW)	Konwersatoria	30	16	2
Sztuki plastyczne a odpoczynek / Wzornictwo i design sztuki użytkowej (DW)	Warsztaty	30	24	2
Techniki pracy z ciałem i oddechem	Konwersatoria	30	16	3
Projekt społeczny	Konwersatoria	60	32	5
<b>Razem</b>		<b>1815</b>	<b>1294</b>	<b>118</b>

### Zajęcia lub grupy zajęć do wyboru

Nazwa zajęć lub grupy zajęć	Forma/formy zajęć	Łączna liczba godzin		Liczba punktów ECTS
		studia stacjonarne	studia niestacjonarne	
Wprowadzenie do filozofii / Antropologia	Wykłady	35	20	5
Podstawy ekonomii / Teoria organizacji i zarządzania	Wykłady	30	24	5
Język obcy	Lektoraty	120	64	9
Praktyka zawodowa	Praktyki	720	720	24
Psychologia kreatywności / Psychologia sportu	Konwersatoria	30	16	4
Psychologia gier wideo / Superfoods	Konwersatoria	30	16	2
Design thinking / Ekologiczny lifestyle	Konwersatoria	30	16	2
Sztuki plastyczne a odpoczynek / Wzornictwo i design sztuki użytkowej	Warsztaty	30	24	2
Projekt społeczny	Konwersatoria	30	16	5
<b>Razem</b>		<b>1055</b>	<b>908</b>	<b>58</b>



### EFEKTY UCZENIA SIĘ

Efekty uczenia się uwzględniają uniwersalne charakterystyki pierwszego stopnia dla poziomów 6-7 określone w ustawie z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (*Dz. U. z 2016 r., poz. 64 i 1010*) oraz charakterystyki drugiego stopnia określone w rozporządzeniu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 14 listopada 2018 r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji.

Absolwent studiów I stopnia na kierunku **Chillout Studies** uzyskuje kwalifikację pełną na poziomie 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji.

Kategoria charakterystyki efektów uczenia się	Symbol kierunkowych efektów uczenia się	Po ukończeniu studiów I stopnia na kierunku <b>CHILLOUT STUDIES</b> absolwent:	Odniesienie do	
			uniwersalnych charakterystyk pierwszego stopnia PRK	charakterystyki drugiego stopnia PRK
<b>WIEDZA</b>				
WIEDZA - zakres i głębia	CHILL_WG01	Posiada zaawansowaną wiedzę na temat obszarów psychologii, które mają wpływ na dobrostan człowieka. Rozumie powiązania między tymi dziedzinami. Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym terminologię z tej dziedziny, zna historię rozwoju badań nad dobrostanem z udziałem tej dziedziny.	P6U_W	P6S_WG
	CHILL_WG02	Posiada zaawansowaną wiedzę na temat obszarów socjologii, pedagogiki, antropologii, filozofii, ekonomii i innych nauk społecznych, które mają wpływ na dobrostan człowieka. Rozumie powiązania między tymi dziedzinami. Rozumie powiązania między tymi dziedzinami. Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym terminologię z tej dziedziny, zna historię rozwoju badań nad dobrostanem z udziałem tej dziedziny.	P6U_W	P6S_WG
	CHILL_WG03	Posiada zaawansowaną wiedzę na temat obszarów biologii oraz fizjologii, które mają wpływ na dobrostan człowieka. Rozumie powiązania między tymi dziedzinami. Rozumie powiązania między tymi dziedzinami. Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym terminologię z tej dziedziny, zna historię rozwoju badań nad dobrostanem z udziałem tej dziedziny.	P6U_W	P6S_WG
	CHILL_WG04	Posiada zaawansowaną wiedzę na temat kluczowych trendów i kierunków w badaniach oraz metodach podnoszących dobrostan. Posiada wiedzę na temat możliwości zastosowania wniosków z tych badań w praktyce zawodowej. Posiada wiedzę na temat dostępnych źródeł, z których można czerpać rzetelne informacje.	P6U_W	P6S_WG
	CHILL_WG05	Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym znaczenie profilaktyki dla dobrostanu człowieka. Posiada wiedzę o wynikach badań na ten temat, ma wiedzę o możliwych zastosowaniach w praktyce zawodowej. Zna metody stosowane w profilaktyce i promocji nakierowane na podnoszenie świadomości o istotności dbania o dobrostan.	P6U_W	P6S_WG
	CHILL_WG06	Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym, czym jest dobrostan człowieka. Zna teorie i historię badań. Wie, w jakich obszarach życia człowieka ma znaczenie oraz w jaki sposób można na niego oddziaływać.	P6U_W	P6S_WG

	CHILL_WG07	Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym, czym jest rozwój osobisty. Zna teorię i historię badań. Wie, jakie znaczenie ma rozwój osobisty dla dobrostanu człowieka.	P6U_W	P6S_WG
	CHILL_WG08	Posiada zaawansowaną wiedzę na temat rzetelnych i trafnych metod oceny stanu odbiorcy usługi oraz współpracy z innymi profesjonalistami, w tym psychologami, lekarzami i pracownikami społecznymi; rozumie wspólne i specyficzne zakresy zadań poszczególnych specjalistów w dbaniu o dobrostan człowieka.	P6U_W	P6S_WG
	CHILL_WG09	Posiada zaawansowaną wiedzę na temat metod oraz technik poprawy i dbania o dobrostan, zna i rozumie podstawy teoretyczne tych oddziaływań, proces ich opracowania, sposoby oceny skuteczności.	P6U_W	P6S_WG
	CHILL_WG10	Posiada zaawansowaną wiedzę na temat stresu, jego przyczyn, znaczenia i skutków dla dobrostanu człowieka, metod obniżania jego poziomu. Posiada wiedzę na temat czynników chroniących lub wzmacniających odporność na stres.	P6U_W	P6S_WG
	CHILL_WG11	Posiada zaawansowaną wiedzę na temat znaczenia środowiska dla dobrostanu człowieka. Zna teorie i wyniki badań przedstawiające znaczenie różnych czynników środowiska. Posiada wiedzę na temat korzystnej organizacji przestrzeni i środowiska.	P6U_W	P6S_WG
	CHILL_WG12	Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym związki relacji interpersonalnych i dobrostanu człowieka. Zna teorie i wyniki badań przedstawiające dotyczące relacji interpersonalnych i dobrostanu. Zna i rozumie sposoby efektywnej komunikacji.	P6U_W	P6S_WG
	CHILL_WG13	Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym znaczenie dobrostanu w organizacji i pracy. Zna teorie i wyniki badań dotyczące dobrostanu w organizacji i pracy. Posiada wiedzę na temat wpływu dobrostanu na efektywność pracy. Zna i rozumie znaczenie równowagi pomiędzy pracą a innymi obszarami życia człowieka dla jego dobrostanu.	P6U_W	P6S_WG
WIEDZA - kontekst				
	CHILL_WK01	Zna i rozumie zasady etyczno-moralne obowiązujące w ramach praktyki zawodowej skupionej wokół wspierania dobrostanu człowieka, w tym prawa i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego.	P6U_W	P6S_WK
	CHILL_WK02	Zna potencjalne obszary powstawania dylematów moralno-etycznych związanych z działalnością dotyczącą wspierania dobrostanu człowieka, a także możliwe sposoby i konsekwencje ich rozwiązania.	P6U_W	P6S_WK
	CHILL_WK03	Zna i rozumie fundamentalne dylematy współczesnej cywilizacji, w szczególności odnoszące się do dobrostanu psychicznego człowieka w różnych kontekstach. Zna i rozumie rolę badań nad dobrostanem w ich wyjaśnianiu oraz rozwiązywaniu.	P6U_W	P6S_WK
	CHILL_WK04	Rozumie w zaawansowanym stopniu prawne, ekonomiczne i społeczne uwarunkowania praktyki związanej z wspieraniem dobrostanu człowieka w zróżnicowanych kontekstach, zarówno na rynku krajowym jak i międzynarodowym.	P6U_W	P6S_WK

UMIEJĘTNOŚCI				
UMIEJĘTNOŚCI – wykorzystanie wiedzy	CHILL_UW01	Potrafi zastosować wiedzę teoretyczną z zakresu dbania o dobrostan, aby trafnie zidentyfikować i zrozumieć indywidualne potrzeby odbiorcy usługi. Jest w stanie analizować różne aspekty życia odbiorcy, takie jak kondycja psychiczna, fizyczna oraz społeczna, i na tej podstawie formułować wnioski dotyczące kluczowych obszarów wymagających wsparcia.	P6U_U	P6S_UW
	CHILL_UW02	Potrafi przeprowadzić dogłębną analizę teoretycznych założeń różnych metod wspierania dobrostanu człowieka, rozumiejąc ich podstawy naukowe, korzyści oraz ograniczenia. W oparciu o tę wiedzę jest w stanie dokonać świadomego doboru najbardziej odpowiednich metod, dostosowanych do specyficznych potrzeb odbiorcy usługi. Potrafi zastosować wybrane strategie w praktyce zawodowej.	P6U_U	P6S_UW
	CHILL_UW03	Potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu wspierania dobrostanu człowieka do kreatywnego i samodzielnego opracowywania rozwiązań dla nowych lub nietypowych problemów, które pojawiają się w praktyce zawodowej. Umiejętnie łączy różnorodne podejścia i metody, dostosowując je do specyficznych, nieprzewidzianych sytuacji, z jakimi może się spotkać w pracy z odbiorcami usług.	P6U_U	P6S_UW
	CHILL_UW04	Potrafi, na podstawie dostępnej wiedzy, dokonać kompleksowej oceny poziomu dobrostanu odbiorcy usługi, biorąc pod uwagę zarówno aspekty psychologiczne, fizyczne, jak i społeczne. Jest w stanie na tej podstawie określić realistyczne i dostosowane do indywidualnych potrzeb cele wspierające poprawę dobrostanu. Potrafi również opracować szczegółowy plan działania, uwzględniając zasady interwencji i wsparcia, a także monitorować postępy i modyfikować działania w odpowiedzi na zmieniające się potrzeby odbiorcy.	P6U_U	P6S_UW
	CHILL_UW05	Potrafi, opierając się na zdobytej wiedzy teoretycznej i praktycznej, skutecznie identyfikować oraz wykorzystywać zasoby wewnętrzne i zewnętrzne człowieka, takie jak mocne strony, umiejętności, relacje społeczne czy dostępne formy wsparcia. Jest w stanie wspierać rozwój tych zasobów w sposób sprzyjający poprawie jakości życia oraz dobrostanu, a także stosować podejścia wzmacniające potencjał jednostki w obliczu wyzwań i trudności.	P6U_U	P6S_UW
	CHILL_UW06	Potrafi przeprowadzać działania z zakresu promocji i profilaktyki zdrowia, opracowując programy edukacyjne oraz strategie zapobiegania czynnikom ryzyka. Wykorzystuje do tego zdobytą wiedzę oraz powołuje się a rzetelne źródła. Umie dostosować te działania do potrzeb odbiorców, wspierając ich w utrzymaniu długoterminowego dobrostanu fizycznego i psychicznego.	P6U_U	P6S_UW
	CHILL_UW07	Potrafi identyfikować przyczyny stresu u odbiorcy, analizując czynniki psychologiczne, społeczne i środowiskowe. Korzystając z rzetelnych źródeł i wiedzy, jest w stanie zaproponować odpowiednie działania mające na celu redukcję stresu, a następnie wdrożyć je w praktyce, uwzględniając specyfikę potrzeb i okoliczności.	P6U_U	P6S_UW
	CHILL_UW08	Potrafi ocenić istniejącą aranżację przestrzeni, takiej jak miejsce pracy, pod kątem jej wpływu na dobrostan. Używa do tego wiedzy opartej na rzetelnych źródłach. Na podstawie tej analizy potrafi zaproponować zmiany, które sprzyjają lepszemu samopoczuciu, komfortowi i efektywności odbiorców, uwzględniając ergonomię, estetykę, oświetlenie oraz inne czynniki wspierające zdrowie fizyczne i psychiczne.	P6U_U	P6S_UW

	CHILL_UW09	Potrafi zaproponować odbiorcy różnorodne formy poprawiające jakość odpoczynku, dostosowane do indywidualnych potrzeb i stylu życia. Potrafi wskazać techniki relaksacyjne, oraz aktywności wspierające regenerację fizyczną i psychiczną, w celu osiągnięcia pełniejszego relaksu i lepszego samopoczucia. Bazuje przy tym na zdobytej wiedzy i rzetelnych źródłach.	P6U_U	P6S_UW
	CHILL_UW10	Potrafi przeanalizować i określić problemy związane z dobrostanem pracowników w organizacji. Na podstawie tej analizy jest w stanie zaproponować skuteczne działania mające na celu zwiększenie dobrostanu, a następnie wdrożyć je w praktyce. Korzysta przy tym z wiedzy opartej na dowodach naukowych i rzetelnych źródłach. Uwzględnia przy tym potrzeby pracowników oraz specyfikę środowiska pracy, dążąc do stworzenia zdrowszej i bardziej wspierającej atmosfery w miejscu zatrudnienia.	P6U_U	P6S_UW
	CHILL_UW11	Potrafi wesprzeć odbiorcę w określeniu celów dotyczących podniesienia jakości żywienia, analizując jego nawyki żywieniowe i indywidualne potrzeby. Na podstawie tej analizy oraz rzetelnej wiedzy naukowej, jest w stanie zaproponować i wdrożyć działania mające na celu podniesienie jakości żywienia, a w efekcie do poprawy samopoczucia i ogólnego dobrostanu odbiorcy.	P6U_U	P6S_UW
	CHILL_UW12	Potrafi ocenić fizjologiczne determinanty dobrostanu, takie jak jakość snu, poziom wypoczęcia i aktywność fizyczna. Na podstawie tej oceny potrafi zaproponować i wdrożyć działania mające na celu poprawę tych aspektów, co przyczynia się do ogólnej poprawy dobrostanu jednostki. Korzysta przy tym z pozyskanej wiedzy opartej na dowodach naukowych i z rzetelnych źródeł. Uwzględnia przy tym indywidualne potrzeby i preferencje odbiorcy, aby zapewnić skuteczność wprowadzonych interwencji.	P6U_U	P6S_UW
	CHILL_UW13	Potrafi zastosować w pracy wiedzę dotyczącą wpływu twórczości i kreatywności na dobrostan jednostki. Jest w stanie zaproponować odbiorcy konkretne aktywności, które wspierają rozwój twórczego myślenia i kreatywności, a następnie skutecznie je wdrożyć w praktyce.	P6U_U	P6S_UW
	CHILL_UW14	Potrafi ocenić zasoby środowiska życia odbiorcy, analizując elementy, które mogą wpływać na jego dobrostan. Na podstawie tej oceny i posiadanej wiedzy, potrafi zaproponować oraz wdrożyć zmiany w tym środowisku, które mają na celu poprawę jakości życia. Uwzględnia przy tym indywidualne potrzeby oraz preferencje odbiorcy, dążąc do stworzenia przestrzeni sprzyjającej lepszemu samopoczuciu i zdrowiu.	P6U_U	P6S_UW
UMIEJĘTNOŚCI – komunikowanie się	CHILL_UK01	Potrafi trafnie i efektywnie komunikować się zarówno z odbiorcami swoich usług, jak i ze zleceniodawcami. Umie dostosować styl i formę przekazu do specyfiki rozmówcy, dbając o jasność, precyzję oraz profesjonalizm w komunikacji, co sprzyja budowaniu pozytywnych relacji i skutecznej współpracy.	P6U_U	P6S_UK
	CHILL_UK02	Potrafi trafnie i efektywnie komunikować się ze współpracownikami oraz z innymi specjalistami, takimi jak psychologowie, psychoterapeuci, lekarze czy menedżerowie, z którymi może współpracować w swojej praktyce zawodowej. Potrafi prowadzić merytoryczne rozmowy, dzielić się wiedzą i doświadczeniami, a także współpracować w interdyscyplinarnych zespołach, dbając o skuteczność działań na rzecz wspierania dobrostanu odbiorców.	P6U_U	P6S_UK

	CHILL_UK03	Potrafi trafnie i skutecznie komunikować oraz popularyzować wiedzę związaną ze wspieraniem dobrostanu człowieka, opierając się na solidnych podstawach naukowych. Potrafi przekazywać informacje w sposób zrozumiały i przystępny dla różnych odbiorców, jednocześnie dbając o rzetelność i aktualność przedstawianych treści, aby skutecznie wspierać ich zdrowie i samopoczucie.	P6U_U	P6S_UK
	CHILL_UK04	Potrafi posługiwać się językiem obcym na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego, w tym w zakresie terminologii dotyczącej wspierania dobrostanu człowieka oraz działalności zawodowej w tym zakresie.	P6U_U	P6S_UK
	CHILL_UK05	Potrafi brać aktywny udział w dyskusjach, jasno przedstawiać oraz argumentować różne opinie i stanowiska dotyczące zagadnień związanych z dobrostaniem człowieka. Wykazuje umiejętność rzeczowej dyskusji, posługując się solidnymi argumentami opartymi na wiedzy i badaniach, a także otwartość na różnorodne perspektywy, co sprzyja twórczej wymianie poglądów i osiąganiu konstruktywnych rozwiązań.	P6U_U	P6S_UK
UMIEJĘTNOŚCI – organizacja pracy				
	CHILL_UO01	Potrafi efektywnie zorganizować pracę własną oraz pracę zespołu, w tym zespołu interdyscyplinarnego. Umie planować, koordynować i delegować zadania, dbając o współpracę pomiędzy specjalistami z różnych dziedzin. Wykazuje się umiejętnością zarządzania czasem i zasobami, co sprzyja realizacji wspólnych celów.	P6U_U	P6S_UO
	CHILL_UO02	Potrafi współpracować z zespołem w taki sposób, który wspiera równowagę między pracą a życiem prywatnym, zarówno u siebie, jak i u innych.	P6U_U	P6S_UO
	CHILL_UO03	We współpracy nastawiony jest na rozwijanie empatii oraz rozumienie potrzeb innych osób w zakresie zachowania ich równowagi między pracą a życiem osobistym. Wspiera polityki firmowe i strategii, które promują równowagę między pracą a życiem osobistym w miejscu pracy.	P6U_U	P6S_UO
UMIEJĘTNOŚCI – uczenie się				
	CHILL_UU01	Umie identyfikować źródła rzetelnej wiedzy na temat wspierania dobrostanu człowieka oraz wykorzystywać je w celu samokształcenia się i rozwiązywania problemów w praktyce zawodowej.	P6U_U	P6S_UU
	CHILL_UU02	Umie ocenić poziom swoich kompetencji, potrafi samodzielnie zaplanować i realizować własny rozwój osobisty i zawodowy poprzez ciągłe uczenie się i pogłębianie posiadanych kompetencji zawodowych, a także stymulować innych do takiego rozwoju.	P6U_U	P6S_UU
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>				
KOMPETENCJE – oceny – krytyczne podejście				
	CHILL_KK01	Jest gotów do krytycznej oceny wiarygodności różnych źródeł i odbieranych treści, w szczególności do różnicowania treści o różnym stopniu pewności naukowej.	P6U_K	P6S_KK

	CHILL_KK02	Uznaje znaczenie wiedzy naukowej w rozwiązywaniu problemów o charakterze teoretycznym i praktycznym - pojawiających się w działalności zawodowej związanej ze wspieraniem dobrostanu człowieka.	P6U_K	P6S_KK
	CHILL_KK03	Docenia znaczenie dyscyplin psychologicznych, socjologicznych oraz biologicznych dla rozwoju wiedzy o dobrostanie człowieka, ma pozytywne nastawienie do nabywania wiedzy z zakresu studiowanej dyscypliny i budowania warsztatu pracy.	P6U_K	P6S_KK
	CHILL_KK04	Potrafi odpowiedzialnie ocenić granice swoich kompetencji zawodowych i rozumie potrzebę zasięgnięcia opinii innych ekspertów, w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązywaniem problemów zawodowych	P6U_K	P6S_KK
	CHILL_KK05	Jest gotów kształtować postawę społeczną sprzyjającą świadomemu zarządzaniu karierą i życiem osobistym, z uwzględnieniem wartości takich jak odpoczynek, regeneracja oraz relacje interpersonalne.	P6U_K	P6S_KK
	CHILL_KK06	Jest gotów krytycznie ocenić podstawy teoretyczne, metody oraz skuteczność interwencji wspierających dobrostan. Wykazuje umiejętność analizowania i weryfikowania dostępnych podejść, opierając się na dowodach naukowych i danych empirycznych.	P6U_K	P6S_KK
KOMPETENCJE - odpowiedzialność				
	CHILL_KO01	Jest gotów do udziału w zróżnicowanych inicjatywach i projektach społecznych związanych z zagadnieniami dobrostanu i rozwoju osobistego.	P6U_K	P6S_KO
	CHILL_KO02	Jest gotów do inspirowania i organizowania działalności profilaktycznej, diagnostycznej, pomocowej i edukacyjnej w obszarze dbania o dobrostan człowieka.	P6U_K	P6S_KO
	CHILL_KO03	Jest gotów przyjąć postawę prospołeczną wobec osób prezentujących szczególne potrzeby w zakresie wspierania dobrostanu, co wyraża się w gotowości i umiejętności prowadzenia rozmowy, zastosowania odpowiednich interwencji, lub skierowania do odpowiedniego specjalisty.	P6U_K	P6S_KO
	CHILL_KO04	Ujawnia wrażliwość wobec sytuacji osób z niepełnosprawnościami, chorobami, zaburzeniami, a w swoich czynnościach zawodowych dąży do poprawy ich losu, jednocześnie zachowując obiektywizm zawodowy.	P6U_K	P6S_KO
	CHILL_KO05	Jest wrażliwy na niekorzystne zjawiska społeczne przejawiające się w postaci dyskryminacji, szkodliwych stereotypów, uprzedzeń społecznych, rozumie zagrożenie, jakie z nich wynika dla dobrostanu człowieka i potrzebę podejmowania działań na rzecz ich korygowania.	P6U_K	P6S_KO
KOMPETENCJE - rola zawodowa				
	CHILL_KR01	Jest gotów do rozwijania dziedziny wspierania dobrostanu, korzystając z rzetelnych i sprawdzonych źródeł naukowych. Dąży do poszerzania wiedzy w oparciu o dowody empiryczne, aby wprowadzać innowacje oraz podnosić jakość praktyk w tej dziedzinie.	P6U_K	P6S_KR

	CHILL_KR02	Zdaje sobie sprawę z powagi konsekwencji wynikających z własnych działań zawodowych dla odbiorcy, ujawniając swoją odpowiedzialność w każdym podejmowanym kroku. Rozumie, że jego decyzje i działania mają istotny wpływ na dobrostan innych, dlatego dąży do maksymalizacji pozytywnych efektów swojej pracy i minimalizacji potencjalnych zagrożeń.	P6U_K	P6S_KR
	CHILL_KR03	Wykazuje odwagę, dojrzałość i zaangażowanie w swoim podejściu do pracy. Potrafi podejmować trudne decyzje, będąc świadomym ich konsekwencji, a także wykazuje inicjatywę w działaniu na rzecz dobrostanu odbiorców. Jego dojrzałość przejawia się w umiejętności konstruktywnego podejścia do wyzwań, a zaangażowanie motywuje go do ciągłego rozwoju oraz poszukiwania skutecznych rozwiązań.	P6U_K	P6S_KR
	CHILL_KR04	Jest gotów do uwzględniania i kierowania się zasadami etyki w rozwiązywaniu dylematów etyczno-zawodowych powstałych w ramach pracy zawodowej oraz uwrażliwiania innych profesjonalistów do przestrzegania obowiązujących zasad etyki.	P6U_K	P6S_KR
	CHILL_KR05	Jest odpowiedzialny za własne zdrowie psychiczne i fizyczne w kontekście utrzymania równowagi między pracą a życiem prywatnym. Ma świadomość długofalowych konsekwencji braku równowagi, takich jak wypalenie zawodowe, obniżenie efektywności, problemy zdrowotne.	P6U_K	P6S_KR

Objaśnienia oznaczeń:

<b>CHILL</b>	- kierunek studiów: „Chillout Studies”
<b>WG</b>	- kategoria efektów uczenia się: „wiedza” – „zakres i głębia”
<b>WK</b>	- kategoria efektów uczenia się: „wiedza” – „kontekst”
<b>UK</b>	- kategoria efektów uczenia się: „umiejętności” – „komunikowanie się”
<b>UO</b>	- kategoria efektów uczenia się: „umiejętności” – „organizacja pracy”
<b>UU</b>	- kategoria efektów uczenia się: „umiejętności” – „uczenie się”
<b>UW</b>	- kategoria efektów uczenia się: „umiejętności” – „wykorzystanie wiedzy”
<b>KK</b>	- kategoria efektów uczenia się: „kompetencje społeczne” – „krytyczne podejście”
<b>KO</b>	- kategoria efektów uczenia się: „kompetencje społeczne” – „odpowiedzialność”
<b>KR</b>	- kategoria efektów uczenia się: „kompetencje społeczne” – „rola zawodowa”
<b>01 i kolejne</b>	- numery efektów uczenia się

**Zajęcia lub grupy zajęć, niezależnie od formy ich prowadzenia, wraz z przypisaniem do nich efektów uczenia się i treści programowych zapewniających uzyskanie tych efektów oraz liczby punktów ECTS**

<b>1. KSZTAŁCENIE OGÓLNE</b>		
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>BHP</b> <i>Occupational Health &amp; Safety Training</i>	<b>ECTS: 0</b>
Zajęciom tym nie przypisuje się efektów uczenia się (0 pkt. ECTS)	Definicja i istota bezpieczeństwa i higieny pracy. Podstawowe akty prawne z zakresu BHP (Kodeks Pracy, Rozporządzenie w sprawie BHP na uczelniach, Ustawa o Ochronie Przeciwpożarowej, Rozporządzenie w sprawie ogólnych przepisów BHP, Rozporządzenie w sprawie szkolenia z zakresu BHP, Rozporządzenie w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie). Instytucje pełniące nadzór nad przestrzeganiem przepisów BHP. Obowiązki i uprawnienia rektora w zakresie przestrzegania zasad BHP na uczelni. Ogólne zasady BHP obowiązujące na terenie uczelni. Ogólne zasady dotyczące budynków, pomieszczeń, maszyn i urządzeń oraz wymagania, jakie powinny spełniać. Zasady wyposażenia budynków/pomieszczeń w sprzęt gaśniczy, apteczki. Zasady poruszania się w ciągach komunikacyjnych. Definicja czynników szkodliwych oraz działania optymalizujące działania czynników. Zagrożenia wypadkowe, rodzaje wypadków. Przyczyny wypadków. Podstawowe zasady ochrony przeciwpożarowej. Akty prawne w zakresie PPOŻ. Zapobieganie zagrożeniom pożarowym. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia zagrożenia pożaru. Zasady posługiwania się sprzętem gaśniczym. Rodzaje gaśnic. Procedury ewakuacyjne. Stosowane znaki ewakuacji. Znaki bezpieczeństwa stosowane w ochronie przeciwpożarowej. Postępowanie w razie wypadku. Przepisy regulujące obowiązek udzielenia pierwszej pomocy poszkodowanemu. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne. Pozycja boczna ustalona. Opatrywanie zranień, złamań, zwichnięć, oparzeń. Postępowanie w przypadku porażenia prądem elektrycznym. Postępowanie w przypadku zatruc.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Umiejętności akademickie</b> <i>Academic Skills</i>	<b>ECTS: 1</b>
CHILL_WG04 CHILL_WG08 CHILL_WK01 CHILL_WK02 CHILL_UU01 CHILL_UK04 CHILL_KK01 CHILL_KK06 CHILL_KR01	Wartości akademickie. Odróżnienie nauki od pseudonauki. Obiektywizm, sceptycyzm, dążenie do prawdy, otwartość na nowe informacje, dążenie do zdobywania kompetencji, sumiennosc. Ochrona wartości intelektualnej, bezstronne, niezafałszowane prezentowanie danych. Identyfikowanie problemu. Prezentacja konkretnych przykładów problemów. Poszukiwanie zagadnienia, które dla studenta jest ważne, które wzbudza jego zainteresowanie i potrzebę działania. Przedstawienie opisu problemu. Rozumowanie. Myślenie racjonalne i intuicyjne. Błędy i zniekształcenia myślenia racjonalnego, błędy logiczne. Wnioskowanie. Komunikowanie. Styl pisania tekstów akademickich. Struktura różnych rodzajów tekstów akademickich. Przedstawianie i ocena argumentów obu stron sporu akademickiego. Analiza dyskusji problemu.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Wprowadzenie do filozofii (DW)</b> <i>Foundations of Philosophy (Elective)</i>	<b>ECTS: 5</b>
CHILL_WG02 CHILL_WG06 CHILL_WK01 CHILL_WK02 CHILL_WK03 CHILL_WK04 CHILL_UK05 CHILL_KK02 CHILL_KK03 CHILL_KR04	Filozofia jako refleksja i wiedza o świecie. Struktura filozofii. Metoda filozofii. Cele filozofii. Gatunki wiedzy ludzkiej. Filozofia a nauka. Spory o naturę rzeczywistości (pytanie o arche, spór o substancje: monizm, dualizm, pluralizm, spór o istnienie świata: realizm - idealizm). Wielkie systemy ontologiczno-metafizyczne (Platona, Arystotelesa, św. Augustyna, św. Tomasza, Kartezjusza, Kanta, Hegla). Spór o źródła poznania: racjonalizm genetyczny (natywizm), empiryzm genetyczny, racjonalizm-irracjonalizm. Spór o metodę poznania (aprioryzm, aposterioryzm). Spór o przedmiot (granice) poznania (realizm, sceptycyzm, agnostycyzm). Wybrane koncepcje prawdy: klasyczna (arystotelesowska) koncepcja prawdy, nieklasyczne teorie prawdy. Problem absolutności i względności prawdy. Antropologia filozoficzna: problem psychofizyczny, dualizm antropologiczny (Platon, Kartezjusz), hylemorfizm Arystotelesa, chrześcijańskie koncepcje człowieka, egzystencjalistyczna wizja człowieka). Podstawowe nurty współczesnej filozofii (pozytywizm i neopozytywizm, egzystencjalizm, filozofia dialogu, personalizm, pragmatyzm i postmodernizm). Fundamentalne pytania filozofii wartości (spór o istnienie wartości, ład aksjologiczny, poznanie wartości). Kierunki i szkoły w etyce. Etyka	



	<p>opisowa i etyka normatywna. Zagadnienia sensu i celu życia. Filozofia społeczna. Podstawowe wartości społeczne: sprawiedliwość, równość, wolność. Wizje dobrego państwa. Wybrane zagadnienia estetyki (piękno jako idea, subiektywizacja i indywidualizacja piękna w świetle krytyki smaku, doświadczenie estetyczne, piękno natury). Filozofia języka (język jako medium i jako przedmiot poznania, natura znaczenia, użycie języka, rozumienie języka, relacja między językiem a rzeczywistością). Spór o uniwersalia. Tłumaczenie i interpretacja. Poznanie a rozumienie. Debata oksfordzka nad tezami filozoficznymi.</p>	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Antropologia (DW)</b> <i>Anthropology (Elective)</i>	<b>ECTS: 5</b>
CHILL_WG02 CHILL_WG06 CHILL_WG11 CHILL_WK02 CHILL_WK03 CHILL_WK04 CHILL_UW14 CHILL_KK02 CHILL_KK03	<p>Wprowadzenie do antropologii. Główne dziedziny antropologii: fizyczna/biologiczna, kulturowa/społeczna, historyczna, antropolingwistyka. Człowiek i jego wytwory jako przedmiot badań antropologii. Miejsce antropologii w naukach społecznych i humanistycznych. Antropologia refleksyjna. Etyka w moralności. Podstawowe metody badawcze wykorzystywane w antropologii. Główne szkoły i teorie antropologiczne: ewolucjonizm w antropologii, szkoła francuska, amerykańska szkoła kultury i osobowości, szkoła brytyjska i funkcjonalizm; szkoła rosyjska, antropologia strukturalna; antropologia marksistowska; antropologia dynamiczna. Pojęcie kultury. Miejsce jednostki w społeczeństwie. Biokulturowe determinanty zachowań ludzkich. Pojęcie rasy i rasizmu we współczesnej antropologii. Jak powstaje kultura? Etnocentryzm vs relatywizm kulturalny. Kultura jako obszar badań w XXI w. Międzykulturowość. Język i komunikacja w antropologii. Prawo relatywizmu językowego. Jak język kształtuje myślenie i postrzeganie świata przez jednostkę. Język a tożsamość społeczeństwa. Systemy komunikacyjne i narzędzia ich badań. Religia, mit, rytuał i magia. Wierzenia oraz religia jako obiekt zainteresowania antropologii. Symbole i ich znaczenia. Koncepcje axis mundi w kulturze i religii. Antropologia a płęć i seksualność człowieka. Płęć biologiczna i płęć kulturowa. Postrzeganie płci w różnych kręgu kulturowych. Wpływ kultury na seksualność, normy zachowań i pojęcie tabu. Relacje ludzkie. Antropologia polityczna. Od wodzostwa do demokracji – kształtowanie się władzy i systemów politycznych. Funkcje polityki w społeczeństwie. Potęga i wojna jako przedmiot badań antropologii. Wpływ czynników kulturowych oraz geograficznych na systemy polityczne. Antropologia ekonomiczna. Rozwój gospodarczy w ujęciu antropologicznym. Globalizm i jego wpływ z perspektywy antropologii ekonomicznej. Zależność ekonomiczna oraz nierówności społeczne. Stan posiadania a klasa społeczna. Postrzeganie kategorii społecznych przez pryzmat produkcji, dystrybucji oraz konsumpcji. Koszty społeczne rozwoju. Cyberantropologia. Wpływ technologii na społeczeństwo i jednostkę w XXI w. Cyberspołeczeństwo, cyfrowi tubylcy vs cyfrowi imigranci. Jednostka i jej avatar w Internecie – postrzeganie własnego ja i systemu relacji międzyludzkich. Przyszłości wyobrażone. Debata oksfordzka związana z problematyką antropologiczną.</p>	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Podstawy komunikacji społecznej</b> <i>Foundations of Social Communication</i>	<b>ECTS: 4</b>
CHILL_WG02 CHILL_WG11 CHILL_WG12 CHILL_WK01 CHILL_WK02 CHILL_WK03 CHILL_UK02 CHILL_UK04 CHILL_UK05 CHILL_UO01 CHILL_UO03 CHILL_KO01 CHILL_KO03 CHILL_KO05	<p>Komunikologia jako teoria komunikacji. Teoria cybernetyczna – komunikowanie jako przepływ informacji. Teoria semiotyczna, teoria komunikacji międzykulturowej, teoria krytyczna, nurt krytyczny wg Bernsteina, teoria fenomenologiczna, matematyczna teoria komunikacji. Przykładowe modele komunikacji społecznej np. model C. Kerbrat-Orecchioni, B. Dobek Ostrowskiej i in. Konteksty komunikacji społecznej: lingwistyczny, instrumentalny, interpersonalny, kulturowy. Wyjaśnienie pojęć stosowanych w komunikacji społecznej: nadawca, intencja, przekaz, kodowanie, kanał, działanie komunikacyjne, szum, dekodowanie, interpretacja, efekt, sprzężenie zwrotne. Proces komunikowania się – rola nadawcy i odbiorcy. Komunikacja werbalna i niewerbalna. Uważne i nieoceniające słuchanie. Typowe błędy komunikacyjne. Mocne i słabe strony własnych kompetencji komunikacyjnych. Bariery w komunikacji. Style komunikacji kobiet i mężczyzn. Wymiary komunikacji międzykulturowej. Kulturowe znaczenie komunikacji niewerbalnej. Sztuka prowadzenia prezentacji, wystąpień publicznych, burzy mózgów, dyskusji, negocjacji i zebrań.</p>	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Estetyka</b>	<b>ECTS: 5</b>
CHILL_WG10 CHILL_WG11	<p>Zagadnienia wstępne - teoria estetyki. Estetyka a filozofia sztuki. Teoria piękna a wartości estetyczne. Aksjologia jako związek estetyki i etyki. Piękno, kanon, kultura. Co tworzy standard</p>	

CHILL_UW08 CHILL_UW13 CHILL_KK02 CHILL_KK03	piękna? Piękno na co dzień. O estetyce wizerunku publicznego. Kicz, kamp, brzydota. Moda. Historia i zastosowanie dziś. Ciało i normy ciała. Dychotomie piękna: męskie/kobiece, piękne/brzydkie, chude/grube. Paleta barw. Znaczenie kolorów w estetyce. Ocena - jak oceniać, co krytykować, jak formułować opinie estetyczne. Estetyka przyszłości i estetyka lokalna (wzorce w kulturach).	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Podstawy ekonomii (DW)</b> <i>Fundamentals of Economics (Elective)</i>	<b>ECTS: 5</b>
CHILL_WG02 CHILL_WG11 CHILL_WG13 CHILL_WK02 CHILL_WK03 CHILL_WK04 CHILL_UW03 CHILL_UW05 CHILL_UW10 CHILL_KK04 CHILL_KO05	Wprowadzenie i wyjaśnienie podstawowych pojęć. Kierunki rozwoju ekonomii jako nauki. Proces badawczy w ekonomii. Proces wnioskowania w ekonomii. Metody badawcze w ekonomii. Wyjaśnianie i prognozowanie w ekonomii. Osobliwości ekonomii. Subdyscypliny ekonomiczne. Wewnętrzny podział ekonomii. Ekonomia głównego nurtu. Ekonomia poza głównym nurtem. Teorie ludnościowe. Problem ubóstwa i wykluczenia zawodowego. Problem aktywności zawodowej i bezrobocia. Wzrost i rozwój gospodarczy. Inflacja i deflacja.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Teoria organizacji i zarządzania (DW)</b> <i>Organization and Management Theory (Elective)</i>	<b>ECTS: 5</b>
CHILL_WG02 CHILL_WG11 CHILL_WG13 CHILL_WK03 CHILL_WK04 CHILL_UW08 CHILL_UW10 CHILL_UK02 CHILL_UO01 CHILL_UO02 CHILL_UO03 CHILL_KK03 CHILL_KO02 CHILL_KO05	Teoria organizacji i zarządzania jako dyscyplina naukowa. Uwarunkowania powstania nauk o organizacji i zarządzania. Organizacja i zarządzanie jako obiekt badań. Ujęcie organizacji - czynnościowe, atrybutowe, rzeczowe, spojrzenie statyczne, dynamiczne przestrzenne. Organizacja jako system – teoria systemów, podsystemy organizacji. Charakterystyczne cechy i cele organizacji. Szkoły i kierunki w naukach organizacji i zarządzania. Modele organizacji, typologia organizacji i zarządzania. Rola wiedzy w organizacji. Wiedza jako zasób, tworzenie wiedzy, konkurencja oparta na wiedzy. Otoczenie organizacji- rola otoczenia, wymiary otoczenia, wpływ otoczenia na sposoby zarządzania. Podstawowe funkcje zarządzania: planowanie, organizowanie, motywowanie, kontrolowanie. Cykl życia organizacji i produktu. Podstawowa wiedza na temat struktury organizacji, stanowisko, komórka organizacyjna, jednostka organizacyjna. Wybrane metafory organizacji. Obrazy organizacji wg Morgana	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Język obcy: Język angielski (DW)</b> <i>Foreign Language – English (Elective)</i>	<b>ECTS: 9</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG02 CHILL_WG03 CHILL_UK01 CHILL_UK04 CHILL_KK03 CHILL_KR01	<p><b>Część I</b> Przymiotniki opisujące wygląd, osobowość i zachowanie człowieka. Struktura i zastosowanie czasów teraźniejszych: czas teraźniejszy prosty - <i>Present Simple</i>. Środowisko naturalne i ochrona przyrody – leksyka. Struktura i zastosowanie czasów teraźniejszych: czas teraźniejszy ciągły - <i>Present Continuous</i>. Zdrowie i ciało człowieka – leksyka. Kontrastywne zastosowanie czasów teraźniejszych: <i>Present Simple vs Present Continuous</i>. Turystyka, podróże i wakacje – leksyka. Struktura i zastosowanie czasów teraźniejszych: <i>czas Present Perfect Simple and Continuous</i> (skutek vs akcja). Czas wolny człowieka: hobby, sport, rekreacja – leksyka. Kontrastywne, kompleksowe zastosowanie wszystkich czasów teraźniejszych języka angielskiego.</p> <p><b>Część II</b> Pobyt w hotelu - problemy i ich rozwiązywanie -leksyka. Struktura i zastosowanie czasów przeszłych: czas przeszły prosty - <i>Past Simple</i> - czasowniki regularne i nieregularne. Nastrój i emocje – leksyka. Struktura i zastosowanie czasów przeszłych: czas przeszły ciągły - <i>Past Continuous</i>. Handel, biznes i komunikacja biznesowa – leksyka. Kontrastywne zastosowanie czasów przeszłych: <i>Past Simple vs Past Continous</i>. Strach i lęki - leksyka. Struktura i zastosowanie czasów przeszłych: czas <i>Past Perfect</i>. Moda i ubrania – leksyka. Kontrastywne, kompleksowe zastosowanie wszystkich czasów przeszłych języka angielskiego.</p> <p><b>Część III</b> Anatomia ciała – leksyka. Struktura i zastosowanie czasów przyszłych: czas przyszły prosty - <i>Will + infinitive</i>. Poradnia psychologiczna – leksyka. Struktura i zastosowanie czasów przyszłych: wyrażenie "going to" - plany i przewidywanie przyszłości. Sport – leksyka. Struktura i zastosowanie czasów przyszłych: zaaranżowana przyszłość - <i>Present Continuous for future</i>.</p>	

	<p>Życie na wsi i w mieście – leksyka. Kontrastywne zastosowanie czasów przyszłych: will = infinitive, going to, <i>Present Continuous for future</i>. Diagnoza psychologiczna – leksyka. Kontrastywne, kompleksowe zastosowanie wszystkich czasów przyszłych języka angielskiego (z uwzględnieniem <i>Future Continuous</i>, <i>Future Perfect</i> i form opisowych).</p> <p><b>Część IV</b> Teorie osobowości – leksyka. Zdania złożone - struktura i zastosowanie - kompleksowe zastosowanie spójników. Procesy poznawcze, emocjonalne i motywacyjne – leksyka. Czasowniki frazowe - rozdzielne i nierozdzielne. Wyrażanie uczuć i opinii – leksyka. Czasowniki modalne - ich funkcje i formy. Analiza i tłumaczenie tekstów specjalistycznych z zakresu psychologii. Mowa zależna w języku angielskim - zasady tworzenia i zastawiania. Prezentacja wybranego tematu z zakresu psychologii w języku angielskim - wypowiedź ustna. Kompleksowe zastosowanie rzeczowników, przymiotników, przysłówków w różnych zdaniach z uwzględnieniem wszystkich czasów języka angielskiego (teraźniejszość, przeszłość, przyszłość).</p>	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Język obcy: Język niemiecki (DW)</b>	<b>ECTS: 9</b>
<p>CHILL_WG01 CHILL_WG02 CHILL_WG03 CHILL_UK01 CHILL_UK04 CHILL_KK03 CHILL_KR01</p>	<p><b>Część I</b> Przymiotniki opisujące wygląd, osobowość i zachowanie człowieka. Rodzajnik określony i nieokreślony odmiana przez przypadki. Środowisko naturalne i ochrona przyrody – leksyka. Zaimek osobowy - odmiana przez przypadki. Zdrowie i ciało człowieka – leksyka. Rzeczownik niemiecki - odmiana przez przypadki - <i>Nominativ, Genitiv, Dativ, Akkusativ</i>. Turystyka, podróże i wakacje – leksyka. Czasowniki modalne, czasowniki <i>haben</i> i <i>sein</i> - odmiana i zastosowanie. Czas wolny człowieka: hobby, sport, rekreacja – leksyka. Przyimki niemieckie z <i>Dativ</i> i <i>Akkusativ</i></p> <p><b>Część II</b> Pobyt w hotelu - problemy i ich rozwiązywanie – leksyka. Czas przeszły <i>Perfekt z haben</i> i <i>sein</i> - czasowniki słabe i mocne. Nastrój i emocje – leksyka. Czas przeszły <i>Praeteritum</i> - odmiana czasowników. Handel, biznes i komunikacja biznesowa – leksyka. Czasowniki niemieckie wymagające przypadków <i>Dativ</i> i <i>Akkusativ</i>. Strach i lęki - leksyka. Zdania złożone podrzędnie. Moda i ubrania – leksyka. Tryb rozkazujący języka niemieckiego.</p> <p><b>Część III</b> Anatomia ciała – leksyka. Zdanie podrzędne dopełnieniowe i okolicznikowe celu (z <i>dass</i> i <i>damit</i>). Poradnia psychologiczna – leksyka. Stopniowanie przymiotników niemieckich. Sport – leksyka. Zdanie podrzędne warunkowe i przyczynowe (z <i>wenn</i> i <i>weil</i>). Laboratorium i sprzęt laboratoryjny – leksyka. Czasowniki zwrotne w <i>Dativ</i> i <i>Akkusativ</i>. Diagnoza psychologiczna – leksyka. Zdanie podrzędne czasowe i ograniczające (z <i>wenn</i>, <i>waehrend</i>, <i>obwohl</i>).</p> <p><b>Część IV</b> Teorie osobowości – leksyka. Zaimki i zdania względne. Procesy poznawcze, emocjonalne i motywacyjne – leksyka. Tryb przypuszczający czasowników słabych i mocnych <i>Konjunktiv II</i>. Wyrażanie uczuć i opinii – leksyka. Strona bierna <i>Passiv</i> - wszystkie czasy. Analiza i tłumaczenie tekstów specjalistycznych z zakresu psychologii. Czas przeszły <i>Plusquamperfekt</i>. Prezentacja wybranego tematu z zakresu psychologii w języku niemieckim - wypowiedź ustna. Czas przyszły <i>Futur I</i> i <i>II</i></p>	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Zajęcia sportowo-rekreacyjne</b>	<b>ECTS: 0</b>
<p>Zajęciom tym nie przypisuje się efektów uczenia się (0 pkt. ECTS)</p>	<p>Zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Trening zdrowotny. Formy aktywności ruchowej przy muzyce - aerobik, TBC, joga. Ćwiczenia kształtujące sylwetkę z wykorzystaniem sprzętu fitness. Zajęcia aerobowe. Rodzaje zajęć aerobowych. Trening aerobowy i jego funkcje. Nauka i demonstracja techniki ćwiczeń. Tenis stołowy - nauka i doskonalenie wykonania podstawowych elementów technicznych. Elementy tańca towarzyskiego. Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne wsparte ćwiczeniami relaksacyjnymi. Zespołowe gry sportowe – koszykówka, piłka siatkowa, ręczna i nożna. Badminton - nauka i doskonalenie podstawowych elementów technicznych. Futsal - nauka i doskonalenie techniki gry. Kształtowanie sprawności ruchowej oraz umiejętności technicznych przez gry i ćwiczenia ogólnorozwojowe.</p>	

<b>2. KSZTAŁCENIE KIERUNKOWE</b>		
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Wprowadzenie do psychologii</b> <i>Introduction to Psychology</i>	<b>ECTS: 5</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG06 CHILL_WG08 CHILL_WG10 CHILL_WG12 CHILL_WK01 CHILL_WK02 CHILL_WK03 CHILL_UW03 CHILL_UW04 CHILL_KK03 CHILL_KK06 CHILL_KO03 CHILL_KO04 CHILL_KR02 CHILL_KR04	Wprowadzenie do nauki psychologii (główne szkoły i kierunki oraz ich porównanie). Psychologia jako dyscyplina naukowa - jej przedmiot, metody i cele. Etapy rozwoju psychicznego człowieka. Procesy spostrzegania. Procesy uwagi. Proces uczenia się i zapamiętywania. Myślenie i inteligencja. Emocje i motywacja. Język i komunikowanie się. Różnice indywidualne, temperament i osobowość. Jednostka wobec społeczności. Zaburzenia zachowania. Psychologia jako dziedzina praktyki - praktyczne zastosowania psychologii w różnych obszarach życia. Procesy poznawcze: wrażenia, percepcja, uwaga. Procesy poznawcze: pamięć, myślenie, uczenie. Emocje: typologie, funkcje, znaczenie dla życia człowieka. Motywacja: rodzaje, funkcje, znaczenie dla życia człowieka. Osobowość - teoria Wielkiej Piątki, pomiar osobowości oraz znaczenie w wyjaśnianiu zachowań człowieka. Mechanizmy wpływu społecznego: przykłady eksperymentów społecznych i możliwych zastosowań wyników tych eksperymentów. Społeczne mechanizmy agresji, stereotypizacji, wykluczenia społecznego i sposoby przeciwdziałania im. Etyczne aspekty psychologii.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Trening radzenia sobie ze stresem</b> <i>Stress Management Training</i>	<b>ECTS: 2</b>
CHILL_WG05 CHILL_WG08 CHILL_WG09 CHILL_WG10 CHILL_UW02 CHILL_UW07 CHILL_UU02 CHILL_KO03 CHILL_KR05	Ćwiczenia związane z identyfikowaniem własnych emocji w symulowanej sytuacji stresowej (sytuacja bycia ocenianym na symulowanej rozmowie o pracę). Ćwiczenia związane z identyfikowaniem u siebie i innych reakcji fizjologicznych występujących w symulowanej sytuacji stresowej. Ćwiczenia związane z identyfikowaniem typowych wzorców myślowych w symulowanej sytuacji stresowej. Ćwiczenia w stosowaniu wybranych skal psychometrycznych do oceny nasilenia stresu. Ćwiczenia w określaniu indywidualnych stylów radzenia sobie ze stresem. Ćwiczenia w określaniu strategii radzenia sobie ze stresem stosowanych w różnych typach sytuacji stresowych. Ćwiczenia w określaniu interakcji predyspozycji osobowościowych i sytuacyjnych dla powstania reakcji stresowych oraz ich konsekwencji – analizy przypadków. Ćwiczenia w stosowaniu metod relaksacyjnych w radzeniu sobie ze stresem – trening autogenny. Ćwiczenia w stosowaniu metod relaksacyjnych w radzeniu sobie ze stresem – wizualizacja. Ćwiczenia w stosowaniu metod poznawczych w radzeniu sobie ze stresem – restrukturyzacja poznawcza. Ćwiczenia w stosowaniu technik emocjonalnych w radzeniu sobie ze stresem – pozyskiwanie wsparcia społecznego. Ćwiczenia wzmacniające psychologiczną odporność na stres (rezyliencja).	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Work-life balance</b> <i>Work-life balance</i>	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG09 CHILL_WG10 CHILL_WG11 CHILL_WG12 CHILL_UW01 CHILL_UW04 CHILL_UW06 CHILL_UW09 CHILL_UW10 CHILL_UW14 CHILL_UK03 CHILL_UO02 CHILL_UO03 CHILL_UU02 CHILL_KK05 CHILL_KO01 CHILL_KR05	Zrozumienie pojęcia work-life balance oraz jego znaczenia w kontekście zdrowia psychicznego, fizycznego i efektywności zawodowej. Znajomość różnych modeli i podejść do zarządzania równowagą między pracą a życiem prywatnym, w tym modeli integracyjnych oraz separacyjnych. Świadomość wpływu kultury organizacyjnej i społecznej na kształtowanie równowagi między pracą a życiem osobistym. Rozumienie zmian na rynku pracy (takich jak praca zdalna, elastyczne godziny pracy) i ich wpływu na work-life balance. Umiejętność oceny własnej równowagi między pracą a życiem prywatnym oraz identyfikacja obszarów wymagających poprawy. Rozwijanie strategii skutecznego zarządzania czasem, w tym planowania zadań i priorytetów, aby utrzymać równowagę. Umiejętność negocjowania warunków pracy sprzyjających zachowaniu work-life balance, w tym elastyczności czasu pracy lub pracy zdalnej. Umiejętność rozpoznawania objawów wypalenia zawodowego oraz wdrażania metod zapobiegających jego wystąpieniu.	

<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Biologiczne podstawy zachowania</b> ( <i>Biological psychology</i> )	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG03 CHILL_WG10 CHILL_UW07 CHILL_UW12 CHILL_KK02 CHILL_KK03 CHILL_KO04 CHILL_KR01 CHILL_KR05	Elementy strukturalne układu nerwowego. Czynność neuronu. Budowa układu nerwowego. Narząd wzroku. Właściwości optyczne i recepcyjne narządu wzroku. Percepcja wzrokowa. Zmysł słuchu. Percepcja czucia z mechanoreceptorów skóry. Zmysł powonienia. Zmysł smaku. Organizacja czynnościowa ośrodkowego układu nerwowego. Sen. Czucie bólu. Zdobywanie i unikanie. Układ limbiczny. Odruchy. Odruchy i napięcie mięśniowe. Korowe ośrodki ruchowe. Półkule mózgu. Droga ruchowa. Pamięć. Neuroprzekaźniki. Pęcherzyki synaptyczne. Przekaznictwo aminokwasami. Przekaznictwo cholinergiczne. Przekaznictwo dopaminergiczne. Przekaznictwo serotoninericzne. Przekaznictwo noradrenergiczne. Przekaznictwo peptydergiczne. Czynność gruczołów wewnątrzwydzielniczych.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Procesy poznawcze</b> ( <i>Cognitive psychology</i> )	<b>ECTS: 5</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG03 CHILL_WG04 CHILL_WG10 CHILL_UW02 CHILL_UW03 CHILL_UW04 CHILL_UW12 CHILL_KK02 CHILL_KK03 CHILL_KR01	Wprowadzenie do psychologii poznawczej. Jaki jest przedmiot zainteresowań psychologii poznawczej, jakie są jej podstawowe założenia; Przetwarzanie informacji, definicja informacji; Mózgowe podłoże procesów poznawczych. Reprezentacje umysłowe i pojęcia. Wybrane zagadnienia z zakresu reprezentacji umysłowych i pojęć; Pojęcie reprezentacji umysłowej; Rodzaje reprezentacji umysłowych; Reprezentacje obrazowe. Teoria Kosslyna; Demonstracja: Rotacje umysłowe; Teorie pojęć. Percepcja Wybrane zagadnienia z zakresu percepcji; Percepcja wzrokowa – podstawy anatomiczne; Podstawowe pojęcia (np. wrażenie, spostrzeżenie, bodziec proksymalny, dystalny); Spostrzeganie głębi; Wybrane złudzenia percepcyjne i ich interpretacja. Wybrane zagadnienia z zakresu uwagi. Uwaga, wprowadzenie; Demonstracja: Słuchanie dychotyczne; Demonstracja: Zadanie Posnera; Demonstracja: Niewidzenie zmian; Podsumowanie, wnioski teoretyczne z demonstracji. Wybrane zagadnienia z zakresu kontroli poznawczej; Demonstracja: Poszukiwanie wzrokowe; Automatyzacja, funkcje zarządcze; Demonstracja: Efekt interferencji Stroopa; Hamowanie. Wybrane zagadnienia z zakresu pamięci: Modele magazynowe, magazyn sensoryczny, magazyn pamięci krótkotrwałej i długotrwałej; Procedura Sperlinga; Badanie krzywej pozycyjnej; Badanie pojemności pamięci roboczej; Modele pamięci roboczej. Wybrane problemy z zakresu rozumowania i myślenia; Rozumowanie dedukcyjne i indukcyjne; Rozumowanie sylogistyczne; Demonstracja: zadanie selekcyjne Wasona. Wybrane zagadnienia z zakresu podejmowania decyzji i wydawania sądów; Tendencyjność w wydawaniu sądów; Wybrane heurystyki; Demonstracja: Problem Lindy; Sądy intuicyjne; Dwa systemy myślenia; Demonstracja: Test refleksji poznawczej (Cognitive reflection test, CRT). Wybrane zagadnienia z zakresu rozwiązywania problemów: Problem, definicja; Problem wg. psychologii Gestalt; Podejście Simona i Newella do rozwiązywania problemów; Rozwiązywanie problemów przez analogię; Demonstracja: Wieża z Hanoi, problem radiacji, problem szachownicy i in. Wybrane zagadnienia z zakresu psycholingwistyki. Fonologia, leksykon, gramatyka, dwujęzyczność.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Emocje i motywacje</b> ( <i>Emotions and motivation</i> )	<b>ECTS: 5</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG03 CHILL_WG04 CHILL_WG10 CHILL_UW04 CHILL_UW05 CHILL_UU02 CHILL_KK02 CHILL_KK03 CHILL_KR01	Różne podejścia do zrozumienia emocji. Funkcje emocji. Mechanizmy mózgowie a emocje. Emocje i myślenie. Komunikowanie emocji. Zmiany cielesne i emocje. Rozwój emocji w dzieciństwie. Emocje w relacjach społecznych. Emocje w ujęciu międzykulturowym. Inteligencja emocjonalna. Motywacja. Autoanaliza – znaczenie samoświadomości w osiągnięciu dobrostanu i satysfakcji w życiu (także zawodowym) i zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. Zastosowanie wiedzy o emocjach i motywacji w udzielaniu pomocy w kryzysie psychologicznym. Podstawy psychologii emocji (e-learning): operacjonalizacja, teorie emocji, emocje w kryzysie, fazy rozwoju emocji. Emocje i motywacja u dzieci (e-learning): rozwój emocji, zaburzenia emocjonalne w perspektywie rozwojowej, emocje a przemoc wobec dzieci. Emocje osób dorosłych (e-learning): stres i radzenie sobie, inteligencja emocjonalna, zaburzenia neurorozwojowe, neuropsychologiczne i behawioralne a emocje. Psychologia motywacji (e-learning): motywacja w kontekstach indywidualnych, zawodowych, interpersonalnych i społecznych, pomiar motywacji.	

<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Neuropsychologia</b> ( <i>Neuropsychology</i> )	<b>ECTS: 4</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG03 CHILL_WG04 CHILL_UW02 CHILL_UW12 CHILL_KK02 CHILL_KK03 CHILL_KK04 CHILL_KR01	Historia rozwoju dziedziny; Organizacja psychiczna funkcjonowania człowieka z perspektywy neuropsychologii klinicznej; Prowadzenie wywiadu neuropsychologicznego; Anatomia mózgowia; Lokalizacja mózgowia poszczególnych funkcji; Zagadnienia deficytów neuropsychologicznych/ zaburzeń; Podstawowe elementy rehabilitacji neuropsychologicznej; Elementy oceny neuropsychologicznej; Najciekawsze przypadki; Neuropsycholog w praktyce; Omówienie metod rehabilitacji w praktyce.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Psychologia pozytywna i socjologia szczęścia</b> ( <i>Positive Psychology and Sociology of Happiness</i> )	<b>ECTS: 4</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG02 CHILL_WG04 CHILL_WG06 CHILL_WG07 CHILL_WG09 CHILL_WG12 CHILL_UW02 CHILL_UW05 CHILL_UW13 CHILL_UU01 CHILL_KK02 CHILL_KK03	Historia badań. Definicja psychologii pozytywnej i socjologii szczęścia. Związki z innymi obszarami psychologii. Pozytywna i negatywna emocjonalność, procesy afektywne - znaczenie i skutki dla dobrostanu człowieka. Metody pomiaru szczęścia i dobrostanu w psychologii pozytywnej. Perspektywa ewolucyjna. Czynniki socjologiczne. Związki poczucia szczęścia z cechami osobowości. Pozytywny obraz siebie (positive self) - związki z: samooceną, efektywnością, samoregulacją, motywacją, radzeniem sobie ze stresem, osiąganiem celów. Stan "Flow" - definicja, znaczenie, konsekwencje. Rola i związki szczęścia z: optymizmem, nadzieją, inteligencją emocjonalną, duchowością, przebaczeniem, wdzięcznością, miłością. Rola psychologii pozytywnej w relacjach interpersonalnych: w bliskich związkach, środowisku pracy, procesie wychowania, szkolnictwie. Zastosowanie psychologii pozytywnej w terapii - techniki i efektywność. Dalsze kierunki badań w psychologii pozytywnej i socjologii szczęścia.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Biofeedback i neurofeedback</b> ( <i>Biofeedback and Neurofeedback</i> )	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG03 CHILL_WG04 CHILL_UW01 CHILL_UW07 CHILL_UW09 CHILL_KK01 CHILL_KK02 CHILL_KK03 CHILL_KK04 CHILL_KK06	Znajomość podstaw biofeedbacku i neurofeedbacku. Definicje biofeedbacku i neurofeedbacku, ich cele oraz mechanizmy działania. Charakterystyka różnych form biofeedbacku (np. EEG biofeedback, EMG biofeedback, HRV biofeedback) oraz ich zastosowania. Podstawowe procesy neurofizjologiczne związane z regulacją aktywności mózgu, w tym rolę fal mózgowych (theta, alpha, beta, gamma). Funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego oraz jego roli w mechanizmach samoregulacji. Kliniczne zastosowania biofeedbacku i neurofeedbacku, w tym terapię ADHD, zaburzeń lękowych, depresji, chronicznego bólu, migren oraz zaburzeń snu. Podstawowe protokoły terapeutyczne wykorzystywane w neurofeedbacku oraz biofeedbacku w różnych zaburzeniach psychicznych i somatycznych. Identyfikacja i interpretacja sygnałów fizjologicznych na podstawie danych zebranych podczas sesji (np. fale mózgowie, napięcie mięśniowe, zmienność rytmu serca).	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Wprowadzenie do designu – światło i kolor</b> ( <i>Introduction to Design - Light &amp; Colour</i> )	<b>ECTS: 4</b>
CHILL_WG02 CHILL_WG09 CHILL_WG11 CHILL_UW08 CHILL_UW14 CHILL_KK01 CHILL_KK02 CHILL_KK04 CHILL_KK06	Definicja designu. Historia designu z perspektywy światła i koloru. Podstawy fizyki światła. Zjawiska optyczne związane ze światłem. Teoria koloru: Spektrum widzialne, barwy podstawowe, wtórne i pochodne. Funkcje estetycznej i użytkowej światła i koloru w różnych dziedzinach projektowania (wnętrza, grafika, architektura). Percepcja światła i koloru. Rola światła i koloru w designie. Znaczenie koloru i światła w różnych kulturach. Wpływ koloru i światła w sztuce i przestrzeni na emocje i nastroje człowieka. Znaczenie światła i koloru dla dobrostanu psychicznego człowieka.	

Kierunkowe efekty uczenia się	Trening umiejętności interpersonalnych ( <i>Interpersonal Skills Training</i> )	ECTS: 2
CHILL_WG07 CHILL_WG09 CHILL_WG12 CHILL_UW05 CHILL_UK01 CHILL_UK02 CHILL_UK05 CHILL_UO01 CHILL_UO02 CHILL_UU02 CHILL_KO03 CHILL_KR03 CHILL_KR05	<p>Tworzenie zespołu w zależności od jego celów i zadań. Budowanie tożsamości grupowej. Dojrzała identyfikacja grupowa. Praca w zespole a praca indywidualna. Paradygmat grupy minimalnej. Group think. Próżniactwo społeczne. Facylitacja społeczna. Narzędzia zarządzania zespołem. Motywacja wśród osób pracujących w zespole. Sposoby zwiększania motywacji (wewnętrznej i zewnętrznej). Komunikacja w grupie. Komunikacja z punktu widzenia teorii komunikacji. Przekazywanie informacji. Komunikacja bezpośrednia. Aktywne słuchanie, parafrazowanie, klaryfikowanie i sprawdzanie percepcji. Wykorzystanie ciszy, odzwierciedlanie uczuć i przeformułowanie. Komunikacja wewnątrz grupy. Przekazywanie informacji. Konflikty - źródła konfliktów. Metody i narzędzia wykorzystywane do rozwiązywania konfliktów. Pomoc osobom potencjalnie szczególnie narażonym na agresję ze strony innych osób. Zapobieganie dyskryminacji, mobbingowi i innym niepożądanym zachowaniom. Przywództwo. Lider a manager. Rodzaje liderów. Rola lidera w zarządzaniu grupą. Zarządzanie poprzez inspirowanie. Jak skutecznie pełnić rolę lidera. Różnice indywidualne i osobowościowe w sposobach zarządzania grupą. Praca z "trudnym klientem" i prowadzenie rozmowy w sytuacji obciążenia emocjonalnego. Ćwiczenia praktyczne z użyciem wybranych technik dialogu motywującego</p>	
Kierunkowe efekty uczenia się	Psychologia osobowości ( <i>Psychology of Personality</i> )	ECTS: 4
CHILL_WG01 CHILL_WG02 CHILL_WG04 CHILL_WG07 CHILL_WG08 CHILL_UW02 CHILL_UW05 CHILL_UU02 CHILL_KK02 CHILL_KK03	<p>Wprowadzenie do teorii osobowości i naukowego badania ludzi: 1) Definicja osobowości; 2) Główne zagadnienia psychologii osobowości; 3) Różne podejścia teoretyczne – wprowadzenie; 4) Dane psychologii osobowości; 5) Cele badań: rzetelność i trafność; 6) Trzy ogólne podejścia do badań psychologicznych.</p> <p>Czym się różnimy? Cechowe Ujęcia Osobowości (część I): 1. Perspektywa cechowa w teorii osobowości; 2. Cechowa teoria osobowości Gordona W. Allporta (1897-1967); 3. Czynnikowo-analityczna teoria cech Raymonda B.Cattella (1905-1998); 4. Trójczynnikowa teoria Hansa J. Eysencka (1916-1997); 5. Leksykalne badania nad strukturą osobowości; 6. Pięciodziesięcoczynnikowy Model Osobowości (PMO); 7. Sześcioczynnikiowy model osobowości HEXACO; 8. Podsumowanie.</p> <p>Czym się różnimy? Cechowe Ujęcia Osobowości (część II) – Stabilność i Zmiana Osobowości: 1. Definicja stabilności i zmienności osobowości; 2. Zmiany rozwojowe w zakresie poziomu cech osobowości (wyniki badań poprzecznych i podłużnych dotyczących zmian nasilenia cech osobowości na przestrzeni lat); 3. Stałość poziomu cech osobowości w określonych etapach życia (badania dorosłych oraz adolescentów); 4. Osobowość w dzieciństwie i niemowlęctwie: pomiary oraz struktura; 5. Podsumowanie.</p> <p>Czym się różnimy? Cechowe Ujęcia Osobowości (część III) – Osobowość w kontekście (relacje międzyludzkie, osiągnięcia akademickie, powodzenie zawodowe i stan zdrowia): 1. Czy osobowość ma znaczenie w życiu?; 2. Związki i małżeństwo; 3. Przyjaźń i inne relacje rówieśnicze; 4. Osobowość a zdrowie; 5. Osobowość a osiągnięcia akademickie; 6. Osobowość a wykonywanie pracy zawodowej; 7. Osobowość a satysfakcja z życia; 8. Podsumowanie.</p> <p>Umysł i ciało (część I): Biologiczne Podstawy Osobowości; 1. Temperament: Problem psychofizyczny od czasów dawnych do współczesnych; 2. Neuroprzekąźniki: a) dopamina b) serotonina c) norepinefryna; 3. Hormony: a) testosteron b) kortyzol c) oksycytyna; 4. Struktury mózgu; 5. Podsumowanie</p> <p>Umysł i ciało (część I): Interakcja geny-środowisko (część II): 1. Pytanie: natura czy wychowanie?; 2. Geny i osobowość: a. genetyka zachowania: -metoda selektywnej hodowli, -metoda bliźniąt, -metoda adopcyjna, -współczynnik odziedziczalności, -odziedziczalność osobowości: dane empiryczne, -molekularne paradygmaty genetyczne b. środowisko i interakcje geny- środowisko: -środowisko wspólne i specyficzne, -rozumienie wpływów środowiska specyficznego, -trzy rodzaje interakcji natura-wychowanie; 3. Podsumowanie</p> <p>To, co ukryte - Psychoanalityczna teoria osobowości i pokrewne koncepcje (część I): 1. Zigmunt Freud: ogólna charakterystyka autora i jego propozycji; 2. Freuda ujęcie osoby: a) umysł jako system energetyczny b) jednostka w społeczeństwie; 3. Freuda ujęcie nauki o osobowości; 4. Psychoanalityczna teoria osobowości Freuda: -Struktura: Poziomy świadomości a koncepcja nieświadomości; -Dynamika: a) Popędy życia i śmierci b) dynamika funkcjonowania c) lęk, mechanizmy obronne i współczesne badania nad procesami obronnymi; -Wzrastanie i rozwój: Rozwój popędów i stadia rozwoju; 5. Podsumowanie.</p> <p>To, co ukryte - Psychoanalityczna teoria osobowości i pokrewne koncepcje (część II): 1. Psychodynamiczny pomiar osobowości: testy projekcyjne; 2. Psychopatologia: typy osobowości, konflikt i mechanizmy obronne; 3. Zmiana: wgląd w nieświadomość (wolne skojarzenia i interpretacja marzeń; sennych); proces terapeutyczny: przeniesienie; 4. Pokrewne stanowiska i</p>	

	<p>współczesne rozwinięcia teorii psychoanalitycznej: a) Adler i Jung b) Horney i Sullivan c) teoria relacji z obiektem, psychologia Ja i teoria przywiązania; 5. Podsumowanie.</p> <p>Spostrzegana rzeczywistość: Humanistyczne podejście do osobowości (teoria konstruktywizmu osobistych Kelly'ego i skoncentrowana na osobie teoria Rogersa): 1. Teoria Fenomenologiczna Rogersa: - Rogersa ujęcie osoby i nauki o osobowości; - Teoria osobowości Carla Rogersa; - Zastosowania Kliniczne; - pokrewne koncepcje teoretyczne; - najnowsze rozwinięcia teorii i badań 2. Teoria Georgera Kelly'ego teoria konstruktywizmu osobistych: - Kelly'ego ujęcie nauki o osobowości; - Kelly'ego ujęcie osoby; - teoria osobowości Kelly'ego; - Zastosowania kliniczne; 3. Osoba w kontekście kulturowym; 4. Podsumowanie.</p> <p>Uczeniowe i poznawcze teorie osobowości: 1. Behawioryzm i uczeniowe ujęcia osobowości: a) behawiorystyczne ujęcie nauki o osobowości b) Watson, Pawłow i warunkowanie klasyczne c) Teoria warunkowania instrumentalnego Skinnera ; 2. Teoria społeczno-poznawcza: Mandura i Mischel: a) ujęcie nauki o osobowości w teorii społeczno-poznawczej b) społeczno-poznawcza teoria osobowości: struktura i dynamika; 3. Teoria społeczno-poznawcza: Poznawcze składniki osobowości - przekonania, cele i standardy ewaluacyjne; 4. Teoria społeczno-poznawcza: Zastosowania Kliniczne; 5. Podsumowanie</p>	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Psychologia społeczna</b> ( <i>Social Psychology</i> )	<b>ECTS: 5</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG04 CHILL_WG12 CHILL_UW02 CHILL_UW06 CHILL_KK02 CHILL_KK03 CHILL_KO01 CHILL_KO04 CHILL_KO05	<p>Przedmiot badań psychologii społecznej. Psychologia społeczna a inne dyscypliny nauki, w tym socjologia, jak i inne subdyscypliny psychologii. Historia rozwoju badań. Kontekst indywidualny i społeczny w wyjaśnianiu zachowań społecznych. Metody badań psychologii społecznej: eksperymentalne i nieeksperymentalne. Etyka badań. Wprowadzenie do projektu kampanii społecznej. Procesy grupowe. Pojęcie grupy. Rodzaje grup i ich powstawanie. Korzyści płynące z przynależności do grupy. Role społeczne. Skuteczność działań grupowych i jej uwarunkowania. Efekt audytorium, Próżniactwo społeczne. Polaryzacja grupowa. Myślenie grupowe. Synergia. Facylitacja społeczna. Wpływ społeczny. Sposoby wywierania wpływu społecznego: dawanie przykładu, narzucanie swojej woli, przekonywanie. Skuteczność wpływu: rola prestiżu, mocy społecznej, władzy, autorytetu, atrakcyjności i wiarygodności. Zjawisko makiawelizmu. Manipulacje społeczne, m. in. w ujęciu Cialdiniego. Zjawisko ingracji, czyli manipulacyjne zwiększania własnej atrakcyjności. Postawy społeczne. Pojęcie postawy społecznej. Cechy postawy. Natura i wychowanie jako źródło postaw. Wpływ postaw na przetwarzanie informacji i zachowanie. Zmiana postaw. Metody badania postaw. Analiza wybranych kampanii i reklam. Potrzeba uzasadniania własnych zachowań. Dysonans poznawczy, rodzaje i uwarunkowania. Teoria reaktancji J. Brehma. Zjawisko konformizmu. Eksperyment Ascha. Rodzaje zachowań konformistycznych. Czynniki wpływające na wielkość ludzkiego konformizmu. Motywy ludzkiego konformizmu. Konformizm normatywny, bezrefleksyjny, informacyjny. Negatywne konsekwencje konformizmu. Znieczulica społeczna. Myślenie grupowe. Ślepe posłuszeństwo (eksperyment Milgrama). Poznanie społeczne. Wnioskowanie społeczne. Heurystyki. Kategoryzacja społeczna. Podstawowe zjawiska i mechanizmy zniekształcające percepcję społeczną. Uprzedzenia społeczne, przeciwdziałanie i redukcja. Tolerancja i jej granice. Badania terenowe Sherifa. Eksperyment J. Elliot. Prezentacje studenckich projektów kampanii społecznych. Agresja. Radzenie sobie z agresją Rodzaje. Determinanty. Zachowania prospołeczne. Ich geneza. Determinanty. Prezentacje studenckich projektów kampanii społecznych. Wewnętrzne uwarunkowania zachowań społecznych. Pojęcie JA. Samoświadomość, samowiedza, samoocena. Teoria podtrzymywania obrazu siebie. Poczucie tożsamości. Atrybucje. Afiliacja. Atrakcyjność interpersonalna. Teorie bycia lubianym. Wyznaczniki atrakcyjności związane z obiektem i z obserwatorem. Rola atrakcyjności fizycznej. Przyjaźń i miłość. Autoprezentacja.</p>	



<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Wprowadzenie do psychologii pracy</b> ( <i>Introduction to Labour Psychology</i> )	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG13 CHILL_WK01 CHILL_WK02 CHILL_WK03 CHILL_WK04 CHILL_UW04 CHILL_UW05 CHILL_UW10 CHILL_UK02 CHILL_UO01 CHILL_UO02 CHILL_UO03 CHILL_KK02 CHILL_KK05 CHILL_KR04 CHILL_KR05	Psychologia pracy jako obszar zainteresowania psychologów Definiowanie obszaru zainteresowania psychologii pracy i historia dziedziny. Układ człowiek-zadanie w środowisku pracy. Klasyka psychologii pracy i organizacji – analiza pracy w klasycznych koncepcjach zarządzania. Podmiotowe podejście do zarządzania jako rozpoznanie luk w podejściu zarządzania naukowego do zarządzania pracą. Zachowania organizacyjne i psychologiczne mechanizmy uczestnictwa organizacyjnego. Budowa motywującego środowiska pracy w organizacjach. Motywacja, motywowanie, systemy motywacyjne, teorie motywacji. Projektowanie stanowiska pracy i dyskusje o motywacji wewnętrznej. Wynagradzanie i jego funkcje. Składniki współczesnego systemu płacowego. Wskaźniki postaw pracowniczych wykorzystywane w monitorowaniu zaangażowania pracowników. Role w organizacji. Kierowanie a przywództwo. Władza i jej rodzaje. Style kierowania - definiowanie, rozpoznawanie, teorie, badania nad skutecznością. Przywództwo - tradycyjne i współczesne teorie przywództwa. Cechy człowieka a wykonywanie pracy. Zdolności ogólne potrzebne do realizacji zadań. Poczucie umiejscowienia kontroli. Klasyka narzędzi analizy pracy i ich użycie. Współczesny i tradycyjny język analizy pracy. Narzędzia analizy pracy i ich zastosowania – zalecane i faktyczne. Naukowe badania nad analizą pracy. Współczesna krytyka analizy pracy i jej konsekwencje. Kontrakt psychologiczny w organizacji. Sytuacje trudne w organizacji, deprecjacji, przeciążenia, utrudnienia, konfliktowe, zagrożenia, mobbing. Wypalenie zawodowe, pracoholizm. Psychologiczne aspekty delegowania zadań, współpracy w zespołach zadaniowych, komunikacji w organizacji.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Psychologia stresu</b> ( <i>Psychology of stress</i> )	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG04 CHILL_WG05 CHILL_WG06 CHILL_WG08 CHILL_WG10 CHILL_UW04 CHILL_UW05 CHILL_UW07 CHILL_KK05 CHILL_KO02 CHILL_KR05	Teorie stresu i adaptacji. Biologiczne i psychologiczne podstawy stresu. Zewnętrzne i wewnętrzne źródła stresu. Fizjologiczne reakcje na stres (układ nerwowy autonomiczny, układ hormonalny). Psychologiczne reakcje na stres (lęk, depresja). Związek między stresem a reakcją na stres. Psychologiczne mechanizmy radzenia sobie ze stresem. Skutki stresu dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Związek między stresem a chorobami przewlekłymi. Techniki radzenia sobie ze stresem. Techniki relaksacji. Mindfulness i medytacja. Badania i metody pomiaru stresu. Praca z pacjentem doświadczającym zaburzeń związanych ze stresem.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Neuronauka procesów poznawczych</b> ( <i>Neuroscience of Cognitive Processes</i> )	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG03 CHILL_WG04 CHILL_UW01 CHILL_UW02 CHILL_UW12 CHILL_KK01 CHILL_KK04 CHILL_KK06	Zakres i cel neuronauki poznawczej. Związek między neuronauką a psychologią poznawczą. Organizacja mózgu - krótkie podsumowanie. Łączność neuronalna, rejestrowanie pojedynczych komórek, moduły, sieci. Metody pomiaru i badania mózgu. Studia przypadków klinicznych i modele zwierzęce - ich wykorzystanie w neuronauce poznawczej. Strukturalny i funkcjonalny rozwój mózgu. Neuronauka widzenia: połączenie oko-mózg, ślepotę korową, kora wzrokowa, rozpoznawanie obiektów i twarzy. Neuronauka słuchu: połączenie ucho-mózg, przetwarzanie informacji słuchowych, percepcja muzyki, głosu i mowy. Neuronauka uwagi: teorie uwagi, sieć czołowo-ciemieniowa, uwaga przestrzenna i nieprzestrzenna. Neuronauka zachowania: kognitywne teorie działania, świadomość i rozumienie działania. Neuronauka pamięci: teorie pamięci, teorie zapamiętywania i zapominania, rola i funkcja hipokampa, przysiódkowych płatów skroniowych i kory przedczołowej. Język w mózgu: pamięć semantyczna, rozpoznawanie słów mówionych, produkcja mowy, rozpoznawanie języka pisanego, czytanie, pisanie. Umiejętność liczenia w mózgu, modele przetwarzania liczb. Neuropsychologia funkcji wykonawczych, przednia kora zakrętu obręczy. Emocje, rozpoznawanie emocji, regulacja emocji. Neuronalne podstawy teorii umysłu.	

<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Wprowadzenie do badań nad jakością życia</b> ( <i>Introduction to Quality of Life Research</i> )	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG04 CHILL_WG05 CHILL_WG06 CHILL_WG08 CHILL_WG09 CHILL_WG10 CHILL_WG12 CHILL_WK01 CHILL_WK02 CHILL_UW04 CHILL_UW06 CHILL_UW12 CHILL_UK03 CHILL_UU01 CHILL_KK01 CHILL_KK03 CHILL_KK06 CHILL_KR01	Definicja jakości życia. Historia i przegląd badań nad jakością życia. Rola czynników zdrowotnych, społecznych, ekonomicznych i psychologicznych. Subiektywne i obiektywne wskaźniki jakości życia. Przegląd ilościowych i jakościowych metod oceny jakości życia. Etyka badań nad jakością życia. Dobór odpowiednich metod i planowanie badań. Praktyczna interpretacja i komunikacja wyników. Wpływ badań nad jakością życia na politykę publiczną i praktyki społeczne. Krytyczne podejście do badań nad jakością życia: Wady i ograniczenia. Przyszłość badań nad jakością życia: Trendy, innowacje i kierunki rozwoju.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Architektura i design przestrzeni relaksacyjnych</b> ( <i>Architecture and design of relaxation spaces</i> )	<b>ECTS: 5</b>
CHILL_WG09 CHILL_WG11 CHILL_WG13 CHILL_UW08 CHILL_UW14 CHILL_KK01 CHILL_KK02 CHILL_KK06	Definicja i znaczenie przestrzeni relaksacyjnych. Historia i rozwój przestrzeni relaksacyjnych w architekturze. Współczesne trendy w projektowaniu przestrzeni do odpoczynku i regeneracji. Psychologiczne aspekty projektowania przestrzeni. Wpływ elementów sensorycznych (dźwięk, zapach, dotyk) na odbiór przestrzeni. Funkcjonalność przestrzeni relaksacyjnych – jak stworzyć przestrzeń, która sprzyja odpoczynkowi i jest dostosowana do różnych użytkowników. Przykłady dobrze zaprojektowanych przestrzeni relaksacyjnych w budynkach komercyjnych i mieszkalnych. Wybór materiałów: drewno, tkaniny, kamień i inne naturalne materiały w przestrzeniach relaksacyjnych. Zrównoważony rozwój w architekturze relaksu – jak projektować przestrzenie ekologiczne i energooszczędne. Biophilic design – integracja natury w projektowaniu przestrzeni relaksacyjnych. Psychologia koloru w przestrzeniach relaksacyjnych: jakie kolory sprzyjają relaksowi i dlaczego. Przestrzenie relaksacyjne w kontekście miejskim – jak tworzyć oazy spokoju w zatłoczonych miastach. Projektowanie parków, placów i przestrzeni publicznych sprzyjających relaksowi. Smart home i inteligentne technologie w przestrzeniach relaksacyjnych. Zastosowanie technologii do tworzenia doświadczeń relaksacyjnych (np. regulowane światło, dźwięk, temperatura). Innowacje w projektowaniu przestrzeni rekreacyjnych – wirtualna rzeczywistość, systemy biofeedbacku. Przestrzenie relaksacyjne a redukcja stresu i poprawa jakości życia. Integracja elementów zdrowotnych w projektowaniu przestrzeni (np. ogrody terapeutyczne, strefy mindfulness). Badania nad wpływem przestrzeni relaksacyjnych na zdrowie (studia przypadków i przykłady badań).	

Kierunkowe efekty uczenia się	Wprowadzenie do coachingu <i>(Introduction to coaching)</i>	ECTS: 4
CHILL_WG07 CHILL_WG09 CHILL_WG13 CHILL_WK01 CHILL_UW01 CHILL_UW02 CHILL_UW03 CHILL_UW04 CHILL_UW05 CHILL_UW11 CHILL_UW14 CHILL_UK01 CHILL_UK03 CHILL_KO02 CHILL_KO03 CHILL_KR02 CHILL_KR03 CHILL_KR04	Definicja coachingu. Historia rozwoju i ewolucja coachingu. Cele i korzyści coachingu. Model GROW (Cel, Realność, Opcje, Wnioski). Etyka i standardy w coachingu. Umiejętności interpersonalne w coachingu: Skuteczna komunikacja, Słuchanie aktywne i empatia, Budowanie zaufania i relacji z klientem. Fazy procesu coachingowego: kontraktowanie, diagnoza, planowanie, działanie, ocena. Narzędzia i techniki coachingowe. Monitorowanie postępów i dostosowywanie strategii. Psychologia rozwoju osobistego: Rozwój osobisty i samoświadomość, Identyfikacja celów i wartości, Przeszkody w rozwoju osobistym. Zarządzanie czasem i priorytetami. Techniki radzenia sobie ze stresem. Konflikty i negocjacje w coachingu: Rozwiązywanie konfliktów, Umiejętności negocjacyjne. Coaching w kontekście korporacyjnym. Coaching jako narzędzie zarządzania zasobami ludzkimi.	
Kierunkowe efekty uczenia się	Systemy motywowania, wynagradzania i oceniania pracowników <i>Motivation, Remuneration and Appraisal Systems of Employees</i>	ECTS: 4
CHILL_WG07 CHILL_WG13 CHILL_WK01 CHILL_WK03 CHILL_WK04 CHILL_UW01 CHILL_UW02 CHILL_UW03 CHILL_UW10 CHILL_UK01 CHILL_UO01 CHILL_UO03 CHILL_KO02 CHILL_KO04 CHILL_KO05 CHILL_KR02 CHILL_KR03	Sposoby i rodzaje metod motywowania. Podstawowe zagadnienia związane z wynagradzaniem pracowników. Zasady i funkcje wynagrodzeń. Strategia wynagradzania. Formy wynagrodzeń. Struktura (wewnętrzna i zewnętrzna) oraz zasady tworzenia systemu tworzenia wynagrodzeń. Rodzaje motywowania - finansowe i niefinansowe. Cele, zasady i funkcje systemu oceniania. Metody, techniki i rodzaje ocen pracowniczych. Budowanie systemów motywowania i oceniania w praktyce. Kształtowanie systemów wynagradzania pracowników. Rodzaje wynagrodzeń	
Kierunkowe efekty uczenia się	Prawo pracy i ubezpieczeń społecznych <i>Labour &amp; Social Security Law</i>	ECTS: 2
CHILL_WG02 CHILL_WG13 CHILL_WK03 CHILL_WK04 CHILL_UW10 CHILL_UO03 CHILL_KO04 CHILL_KR02 CHILL_KR04	Źródła prawa pracy. Zasady prawa pracy. Zmiana i ustanie stosunku pracy. Warunki wykonywania pracy. Odpowiedzialność stron w stosunku pracy. Treść stosunku pracy. Zakładowy Fundusz Świadczeń Socjalnych, uprawnienia pracownika z tytułu, ZFŚS, normatywne regulacje, zakres podmiotowy i przedmiotowy. Ochrona Pracy. Postępowania w sprawach z zakresu ubezpieczeń społecznych: przedsądowe postępowanie decyzyjne, postępowanie sądowe, organizacja sądownictwa ubezpieczeń społecznych, sprawy z zakresu ubezpieczeń społecznych, strony postępowania, zasady procesowe postępowania sądowego, charakter prawny postępowania sądowego. Ubezpieczenia Społeczne; Ubezpieczenia chorobowe. Ubezpieczenia emerytalne (IKE, OFE, PPK). Pracownicze programy emerytalne. Ubezpieczenia wypadkowe: Wypadek przy pracy a zasady BHP. Choroba zawodowa. Odszkodowanie z tytułu uszczerbku na zdrowiu. Odszkodowanie z tytułu śmierci pracownika. Odszkodowanie za przedmioty utracone w wyniku wypadku przy pracy. Kodeks postępowania cywilnego wobec postępowań z tytułu przepisów prawa pracy: Rozkład ciężaru dowodu; Konstrukcja powództwa cywilnego w sprawach pracowniczych.	

<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Ergonomia odpoczynku</b> <i>Ergonomics of Rest</i>	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG05 CHILL_WG09 CHILL_UW01 CHILL_UW04 CHILL_UW07 CHILL_UW08 CHILL_UW09 CHILL_UW10 CHILL_UW12 CHILL_UO02 CHILL_UO03 CHILL_KK05 CHILL_KR05	Definicje ergonomii odpoczynku; historia i rozwój ergonomicznych przestrzeni relaksacyjnych; podstawy fizjologii relaksu. Wpływ czynników środowiskowych na odpoczynek; analiza sensoryczna przestrzeni relaksacyjnych. Znaczenie odpoczynku dla zdrowia psychicznego i fizycznego; jak psychologia odpoczynku wpływa na dobrostan człowieka. Analiza percepcji przestrzeni relaksacyjnych i ich wpływ na samopoczucie i proces regeneracji psychicznej. Mechanizmy stresu, techniki relaksacyjne i ich wspomaganie przez odpowiednio zaprojektowane środowisko. Zmysłowa stymulacja w przestrzeniach relaksacyjnych – psychologiczne efekty bodźców wizualnych, dźwiękowych i dotykowych. Jak przestrzeń wspólna i prywatna oddziałuje na odpoczynek psychiczny, komfort i poczucie bezpieczeństwa. Omówienie wyników badań nad wpływem różnych środowisk na regenerację psychologiczną i zdrowie emocjonalne.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Edukacja zdrowotna</b> <i>Health Education</i>	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG02 CHILL_WG05 CHILL_WK02 CHILL_WK03 CHILL_WK04 CHILL_UW04 CHILL_UW06 CHILL_UW11 CHILL_UK01 CHILL_UK03 CHILL_UK05 CHILL_KO01 CHILL_KO03 CHILL_KO04 CHILL_KO05 CHILL_KR03	Definicja zdrowia i choroby. Definicja i cele edukacji zdrowotnej. Historia i przegląd badań nad edukacją zdrowotną. Styl życia i zachowania związane ze zdrowiem. Społeczna funkcja edukacji zdrowotnej. Modele edukacji zdrowotnej. Etyczne aspekty edukacji zdrowotnej. Podstawy procesu uczenia się zachowań zdrowotnych. Komunikacyjne aspekty edukacji zdrowotnej. Systemy i podejścia w edukacji zdrowotnej. Metodyka edukacji zdrowotnej: planowanie i ewaluacja skuteczności oddziaływań. Specyfika edukacji zdrowotnej w poszczególnych grupach społecznych i środowiskach: rodzina, placówki oświatowe, szpitale i zakłady opieki zdrowotnej. Najważniejsze aktualne wyzwania edukacji zdrowotnej. Przykłady zastosowania edukacji zdrowotnej w praktyce: oddziaływania, programy, projekty, kampanie.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Psychologia słuchu i muzykoterapia</b> <i>(Auditory Psychology and Music Therapy)</i>	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG03 CHILL_WG04 CHILL_WG09 CHILL_UW09 CHILL_UW13 CHILL_KK01 CHILL_KK06	Definicja i zakres psychologii słuchu. Anatomia i fizjologia układu słuchowego. Mózgowe mechanizmy przetwarzania dźwięków. Percepcja dźwięku a procesy poznawcze. Wpływ dźwięku na emocje i nastrój. Psychologiczne mechanizmy odbioru muzyki. Zastosowania muzykoterapii: Definicja i cele muzykoterapii. Techniki muzykoterapeutyczne w pracy z dziećmi i dorosłymi. Zastosowanie muzyki w leczeniu zaburzeń psychicznych (depresja, lęki). Zastosowanie muzykoterapii w treningach mentalnych. Muzykoterapia w rehabilitacji fizycznej i neurologicznej. Rola terapeuty w muzykoterapii: Kompetencje i metody pracy terapeutycznej.	

<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Kształtowanie nawyków i zachowań żywieniowych</b> ( <i>Development of Eating Habits and Behaviours</i> )	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG03 CHILL_WG05 CHILL_WG09 CHILL_UW01 CHILL_UW04 CHILL_UW05 CHILL_UW11 CHILL_UW12 CHILL_KK01 CHILL_KK06 CHILL_KR05	Wprowadzenie do psychologii jedzenia: podstawowe pojęcia, psychologiczne aspekty jedzenia. Biologiczne czynniki nawyków żywieniowych: genetyka, neurobiologia głodu i sytości, hormony. Społeczne i kulturowe wpływy: rola rodziny, kultury i mediów w kształtowaniu nawyków. Psychologiczne mechanizmy nawyków: uczenie się, nagrody i kary w budowaniu nawyków. Jedzenie emocjonalne: stres i emocje a wybory żywieniowe. Świadome jedzenie (mindful eating): techniki i korzyści świadomego jedzenia. Zaburzenia odżywiania: anoreksja, bulimia, kompulsywne jedzenie. Środowiskowe czynniki wyborów żywieniowych: reklama, dostępność żywności, etykiety. Kształtowanie nawyków u dzieci: rola rodziny i edukacji w budowaniu zdrowych nawyków. Zmiana nawyków u dorosłych: motywacja, planowanie posiłków, zarządzanie dietą. Psychologia pozytywna a nawyki żywieniowe: afirmacje, samoregulacja, pozytywne emocje. Edukacja żywieniowa: skuteczność programów edukacyjnych i poradnictwa dietetycznego.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Wybrane zagadnienia pedagogiki – Edukacja rozwijająca</b> ( <i>Selected Issues in Pedagogy - Developmental Education</i> )	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG02 CHILL_WG07 CHILL_WG09 CHILL_WG11 CHILL_WG12 CHILL_WK01 CHILL_WK02 CHILL_WK03 CHILL_WK04 CHILL_UW01 CHILL_UW03 CHILL_UW06 CHILL_KK01 CHILL_KK06 CHILL_KO02	Definicja i cele edukacji rozwijającej. Historia i ewolucja koncepcji edukacji rozwijającej. Różnice pomiędzy edukacją rozwijającą a tradycyjną. Teoretyczne podstawy edukacji rozwijającej - kluczowe teorie. Podstawy teoretyczne z zakresu psychologii rozwoju oraz psychologii emocji i motywacji. Metody i strategie: aktywne metody nauczania, personalizacja nauczania, techniki wspierania kreatywności i krytycznego myślenia. Rola nauczyciela w edukacji rozwijającej. Holistyczne podejście do rozwoju. Rola zdrowia psychicznego w edukacji rozwijającej. Rola kompetencji społeczno-emocjonalnych. Rola różnorodności. Rola środowiska, technologii i zaangażowania społecznego. Badania nad efektywnością edukacji rozwijającej. Przyszłość i wyzwania edukacji rozwijającej.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Psychofizjologia snu</b> ( <i>Psychophysiology of Sleep</i> )	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG03 CHILL_WG04 CHILL_WG05 CHILL_WG09 CHILL_UW01 CHILL_UW09 CHILL_UW12 CHILL_KK01 CHILL_KK06	Wprowadzenie do psychofizjologii snu, z omówieniem jego znaczenia dla zdrowia, regeneracji organizmu oraz funkcji poznawczych. Neurobiologiczne podstawy regulacji snu, w tym rola podwzgórza, układu siatkowatego i neuroprzekaźników. Fazy snu (NREM i REM) oraz ich znaczenie dla regeneracji fizycznej, konsolidacji pamięci i przetwarzania emocji. Zaburzenia snu, takie jak bezsenność, bezdech senny i narkolepsja, oraz ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Znaczenie rytmów biologicznych, takich jak zegar biologiczny i rytm dobowy, w regulacji snu i czuwania. Metody badania snu, w tym polisomnografia i EEG, oraz ich zastosowanie w diagnostyce zaburzeń snu. Terapie zaburzeń snu, z naciskiem na techniki behawioralne, farmakoterapię oraz zasady higieny snu.	

<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Filozofia szczęścia</b> <i>(Philosophy of Happiness)</i>	<b>ECTS: 2</b>
CHILL_WG02 CHILL_WG07 CHILL_WG12 CHILL_WK01 CHILL_WK02 CHILL_WK03 CHILL_WK04 CHILL_UW01 CHILL_UW02 CHILL_UU01 CHILL_KK05 CHILL_KR05	Definicje szczęścia i dobra w różnych perspektywach filozoficznych. Filozofia starożytna i klasyczne koncepcje szczęścia (Sokrates i Platon, Arystoteles, epikureizm, stoicyzm). Koncepcje szczęścia w filozofii średniowiecznej (św. Augustyn, św. Tomasz z Akwinu). Nowożytne podejścia do szczęścia (Kant, Bentham, Mill, Nietzsche). Współczesne koncepcje szczęścia (egzystencjalizm, psychologia pozytywna, konsumpcjonizm a szczęście). Krytyczne podejście do różnych koncepcji szczęścia. Praktyczne przełożenie różnych koncepcji szczęścia w życiu codziennym i psychologii.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Psychologia węchu i pamięci olfaktorycznej</b> <i>(Psychology of Smell and Olfactory Memory)</i>	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG03 CHILL_WG04 CHILL_UW09 CHILL_UW12 CHILL_KK01 CHILL_KK06	Wprowadzenie do psychologii węchu, z omówieniem podstawowych mechanizmów percepcji zapachów oraz ich roli w życiu codziennym. Neurobiologiczne podstawy węchu, w tym rola opuszki węchowej, kory węchowej oraz połączeń z układem limbicznym. Procesy poznawcze związane z percepcją zapachów, w tym ich wpływ na emocje, decyzje oraz preferencje. Pamięć olfaktoryczna i jej specyfika w porównaniu do innych rodzajów pamięci, takich jak pamięć wzrokowa i słuchowa. Związek zapachów z emocjami oraz ich rola w wywoływaniu wspomnień i wpływaniu na nastrój. Badania nad pamięcią olfaktoryczną i jej znaczenie w rozwoju tożsamości oraz budowaniu więzi społecznych. Zastosowanie wiedzy o węchu i pamięci olfaktorycznej w terapii, marketingu i projektowaniu zapachów.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Zarządzenie stresem w miejscu pracy</b> <i>(Stress Management in the Workplace)</i>	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG05 CHILL_WG08 CHILL_WG09 CHILL_WG10 CHILL_WG11 CHILL_WG13 CHILL_UW01 CHILL_UW03 CHILL_UW05 CHILL_UW07 CHILL_UW10 CHILL_UO02 CHILL_UO03 CHILL_KK05 CHILL_KO03 CHILL_KO05 CHILL_KR02 CHILL_KR05	Wprowadzenie do stresu w miejscu pracy, z omówieniem jego przyczyn, objawów i skutków dla pracowników. Psychologiczne mechanizmy stresu, w tym reakcje fizjologiczne organizmu na stres i ich wpływ na zdrowie. Stresory w środowisku pracy, takie jak przeciążenie obowiązkami, konflikty interpersonalne oraz brak kontroli nad zadaniami. Strategie radzenia sobie ze stresem, w tym techniki zarządzania czasem, delegowanie zadań oraz rozwój umiejętności asertywności. Rola wsparcia społecznego i komunikacji w redukcji stresu w miejscu pracy. Programy wellness i interwencje w zakresie redukcji stresu w miejscu pracy, takie jak treningi relaksacyjne, mindfulness i coaching. Znaczenie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym w prewencji wypalenia zawodowego oraz promowaniu zdrowia psychicznego. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu poprzez wczesne rozpoznawanie objawów oraz zastosowanie strategii regeneracyjnych. Wpływ zarządzania konfliktem na poziom stresu i jakość współpracy w zespole. Rola liderów i kadry zarządzającej w tworzeniu środowiska pracy sprzyjającego minimalizowaniu stresu oraz wspieraniu dobrostanu pracowników.	

<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Psychoprofilaktyka i psychoedukacja</b> <i>(Psychoprevention and Psychoeducation)</i>	<b>ECTS: 2</b>
CHILL_WG05 CHILL_WG06 CHILL_WG09 CHILL_WG10 CHILL_WK02 CHILL_WK04 CHILL_UW02 CHILL_UW06 CHILL_UW11 CHILL_UW12 CHILL_UK03 CHILL_UU02 CHILL_KK05 CHILL_KO01 CHILL_KO02 CHILL_KR02 CHILL_KR03	Definicja psychoprofilaktyki i jej cele w zapobieganiu zaburzeniom psychicznym. Rodzaje profilaktyki, z przykladami dzialan pierwotnych, wtornych i trzeciorzadowych. Czynniki ryzyka i ochronne wplywajace na zdrowie psychiczne. Profilaktyka problemow emocjonalnych u dzieci i mlodziezy w szkolach. Profilaktyka uzaleznien od substancji i zachowan kompulsywnych. Rola psychoedukacji w leczeniu depresji, schizofrenii i lęku. Programy psychoedukacyjne w kampaniach zdrowia publicznego. Wykorzystanie mediow spolecznosciowych w promocji zdrowia psychicznego. Psychoedukacja pacjentow z chorobami przewleklymi, np. cukrzyca. Ewaluacja skutecznosci dzialan profilaktycznych i psychoedukacyjnych.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Etyka pracy z klientem</b> <i>Ethics of Working with Clients</i>	<b>ECTS: 2</b>
CHILL_WG02 CHILL_WK01 CHILL_UK01 CHILL_UK02 CHILL_UO01 CHILL_UO02 CHILL_UU01 CHILL_UU02 CHILL_KK01 CHILL_KK04 CHILL_KK05 CHILL_KO03 CHILL_KO04 CHILL_KO05 CHILL_KR01 CHILL_KR02 CHILL_KR03 CHILL_KR04 CHILL_KR05	Podstawowe pojecia etyki zawodowej. Znaczenie etyki w pracy zawodowej zwiazanej ze wspieraniem dobrostanu czlowieka. Przegląd ogólnych kodeksow etycznych, np. zwiazanych z zawodami wspierajacymi (psychologowie, terapeuci) i ich zastosowanie w pracy zawodowej zwiazanej ze wspieraniem dobrostanu. Odpowiedzialnosc za dobrostan odbiorcy. Odpowiedzialnosc za rekomendacje i interwencje. Zasada poufności i ochrona danych. Granice zawodowe. Zgoda i autonomia odbiorcy. Etyczne aspekty przekazywania odbiorcy lub klienta innym specjalistom. Etyczne dylematy w pracy z klientem. Uczciwe przedstawianie kwalifikacji i kompetencji. Transparentnosc metod i interwencji. Konsekwencje prawne w pracy zawodowej zwiazanej ze wspieraniem dobrostanu czlowieka.	

<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Metodyka przygotowania projektu</b> <i>(Methodology of Project Preparation)</i>	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG04 CHILL_WK01 CHILL_UW06 CHILL_UW14 CHILL_UK04 CHILL_UO01 CHILL_UU01 CHILL_KR01 CHILL_KR03 CHILL_KR04	<p>Przedstawienie założeń projektowych dla przygotowywanego przedsięwzięcia, stawianych wymagań oraz rodzaju i zakresu projektu. Wskazanie na wymagania dotyczące tego kto powinien być beneficjentem. Omówienie i scharakteryzowanie etapów podejścia LFA; Ewaluacja pomysłu projektowego, środowiska projektowego w zakresach geograficznym, administracyjnym, społecznym i/lub gospodarczym. Ewaluacja właściwości podmiotu/środowiska w ramach którego realizowany będzie projekt. Identyfikacja problemów – drzewo problemów; 1. charakterystyka istniejącej problemowej sytuacji będąca uzasadnieniem konieczności przeprowadzenia działań naprawczych, 2. Określenie podstawowych problemów, z którymi borykają się potencjalne grupy docelowe projektu, 3. Badanie zależności przyczynowo – skutkowych (zakończony zbudowaniem drzewa problemów). Identyfikacja celów; 1. charakterystyka pożądanej sytuacji w przyszłości, 2. określenie możliwych do zrealizowania koncepcji przedsięwzięć, 3. Zmiany czynników negatywnych (występujących w postaci problemów) na pozytywne (możliwe do zrealizowania cele sekwencji działań. Wybór strategii interwencji projektu. 1. Identyfikacja i scharakteryzowanie możliwych wariantów osiągnięcia celów określonych za pomocą drzewa celów, 2. Ocena dostępnych sposobów osiągnięcia założonych celów, 3. Podjęcie decyzji o wyborze jednej lub kilku strategii oraz sporządzenie jej uzasadnienia użytecznego dla rozpoczęcia fazy planowania zgodnie z podejściem LFA (matrycy logicznej) Faza planowania –wypełnianie matrycy logicznej; 1. precyzowanie struktury projektu, 2. analiza logiki projektu i występujących zagrożeń przy jego realizacji, 3. przybliżona analiza zasobów i kosztów, 4. Formułowanie mierzalnych wskaźników rezultatów Faza planowania – tworzenie harmonogramu projektu, w tym zaprojektowanie sekwencji: zadań, czasu ich trwania oraz zależności między nimi Faza planowania - tworzenie planu wykorzystania zasobów – określenie niezbędnych zasobów oraz budżetu na podstawie wcześniej zaprojektowanego harmonogramu projektu. Wypełnianie formularza projektowego.</p>	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Praktyka zawodowa (DW)</b> <i>(Internship)</i>	<b>ECTS: 24</b>
CHILL_WG06 CHILL_WG13 CHILL_WK01 CHILL_UW02 CHILL_UW06 CHILL_UK01 CHILL_UK02 CHILL_UK03 CHILL_UK04 CHILL_UK05 CHILL_KK04 CHILL_KO04 CHILL_KR02 CHILL_KR03 CHILL_KR04	<p>Praktyczna diagnoza dobrostanu. Tworzenie i wdrażanie planów interwencyjnych. Komunikacja i praca z odbiorcami i zespołami. Organizacja i zarządzanie. Działania promocyjne i profilaktyczne. Twórcze podejście do rozwiązywania problemów. Etyka. Ocena i ewaluacja stosowanych działań.</p>	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Psychologia kreatywności (DW)</b> <i>Psychology of creativity (Elective)</i>	<b>ECTS: 4</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG07 CHILL_UW03 CHILL_UW13 CHILL_KK01 CHILL_KK06	<p>Definicja kreatywności i jej podstawowe aspekty psychologiczne. Modele teoretyczne kreatywności i ich zastosowanie w psychologii. Proces twórczy – etapy i mechanizmy powstawania nowych idei. Osobowość a kreatywność – cechy charakteru sprzyjające twórczości. Rola inteligencji i zdolności poznawczych w procesie twórczym. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna w rozwoju kreatywności. Wpływ emocji i nastroju na proces twórczy. Kreatywność w grupach – współpraca i konflikt jako źródła innowacji. Środowisko a kreatywność – czynniki zewnętrzne sprzyjające twórczości. Bariery kreatywności – czynniki hamujące proces twórczy. Kreatywność a problem solving – twórcze podejście do rozwiązywania problemów. Zastosowanie psychologii kreatywności w edukacji i biznesie.</p>	



<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Psychologia sportu (DW)</b> <i>Psychology of sport (Elective)</i>	<b>ECTS: 4</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG07 CHILL_UW05 CHILL_UW12 CHILL_KK01 CHILL_KK06	Wprowadzenie do psychologii sportu. Motywacja sportowców: Teorie motywacji w kontekście sportu, takie jak teoria autodeterminacji. Czynniki wpływające na motywację sportowców, w tym cele, nagrody i motywy wewnętrzne. Samoocena i pewność siebie: Rola samooceny i pewności siebie w osiąganiu sukcesów sportowych. Techniki budowania i podtrzymywania pozytywnej samooceny u sportowców. Stres i radzenie sobie ze stresem: Strategie radzenia sobie ze stresem przed zawodami i w trakcie rywalizacji. Koncentracja i uwaga w sporcie: Techniki poprawy koncentracji, takie jak trening mentalny. Psychologia zespołu sportowego: Skuteczna komunikacja i budowanie relacji w zespole. Przywództwo w sporcie: rola lidera. Psychologia kontuzji sportowych: Rozumienie psychologicznych skutków kontuzji sportowych. Rehabilitacja psychologiczna i powrót do rywalizacji. Kodeks etyki psychologa sportowego.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Psychologia gier wideo (DW)</b> <i>Psychology of video games (Elective)</i>	<b>ECTS: 2</b>
CHILL_WG01 CHILL_WG09 CHILL_UW03 CHILL_UW09 CHILL_UW13 CHILL_KK01 CHILL_KK06	Definicja i rozwój gier wideo z perspektywy psychologii. Motywacje graczy i potrzeby psychologiczne zaspokajane przez gry wideo. Wpływ gier wideo na procesy poznawcze, takie jak uwaga i percepcja. Rola emocji w grach wideo i ich wpływ na zachowanie graczy. Gry wideo a agresja – przegląd badań nad związkiem między grami a przemocą. Mechanizmy uzależnienia od gier wideo i ich psychologiczne konsekwencje. Wpływ gier wideo na rozwój społeczny i relacje interpersonalne graczy. Zastosowanie gier wideo w terapii i rozwoju osobistym. Kształtowanie tożsamości i ról społecznych w grach wideo. Psychologiczne aspekty gry wieloosobowej i społeczności graczy online. Przyszłość gier wideo i ich wpływ na zdrowie psychiczne.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Superfoods (DW)</b> <i>Superfoods (Elective)</i>	<b>ECTS: 2</b>
CHILL_WG05 CHILL_WG07 CHILL_UW11 CHILL_UW12 CHILL_KK04 CHILL_KO01 CHILL_KR02	Definicja “superfoods”. Historia i przegląd badań nad znaczeniem żywności o wysokiej wartości odżywczej dla dobrostanu człowieka. Podstawy fizjologii i biologii żywienia człowieka. Definicja i rodzaje poszczególnych substancji odżywczych. Rola poszczególnych substancji odżywczych dla zdrowia i dobrostanu człowieka; znaczenie dla: układu odpornościowego, układu krążenia, układu nerwowego, regeneracji organizmu. Zapotrzebowanie człowieka na poszczególne substancje odżywcze. Zawartość poszczególnych substancji odżywczych w produktach spożywczych. Przegląd makro- i mikroskładników występujących w “superfoods”. Konstrukcja zbilansowanego jadłospisu zawierającego “superfoods”. Praktyczne aspekty “superfoods” w codziennej diecie. Kontekst kulturowy i społeczny oraz krytyczne podejście do “superfoods” - kwestie dostępności produktów, marketingu, społecznego postrzegania.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Design thinking (DW)</b> <i>Design thinking (Elective)</i>	<b>ECTS: 2</b>
CHILL_WG13 CHILL_WK02 CHILL_WK03 CHILL_WK04 CHILL_UW05 CHILL_UW13 CHILL_UO01 CHILL_KO01 CHILL_KO02 CHILL_KR01	Definicja i podstawowe zasady Design Thinking. Etapy procesu Design Thinking: empatia, definiowanie, generowanie pomysłów, prototypowanie, testowanie. Rola empatii w zrozumieniu potrzeb użytkownika. Techniki kreatywne w generowaniu pomysłów i rozwiązań. Prototypowanie jako narzędzie eksploracji i weryfikacji pomysłów. Testowanie prototypów – iteracja i udoskonalanie rozwiązań. Współpraca międzydyscyplinarna w procesie Design Thinking. Znaczenie otwartości i eksperymentowania w projektowaniu innowacji. Design Thinking jako metoda rozwiązywania problemów złożonych. Wpływ Design Thinking na rozwój produktów i usług. Zastosowanie Design Thinking w biznesie, edukacji i sektorze publicznym.	

<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Ekologiczny lifestyle (DW)</b> <i>Ecological Lifestyle (Elective)</i>	<b>ECTS: 2</b>
CHILL_WG07 CHILL_WG09 CHILL_WG11 CHILL_UW03 CHILL_UW11 CHILL_UW14 CHILL_KO01 CHILL_KO02 CHILL_KR01 CHILL_KR02	Wprowadzenie do ekologicznego stylu życia i jego znaczenie dla środowiska. Zrównoważone nawyki konsumenckie – jak wybory zakupowe wpływają na planetę. Minimalizm jako element ekologicznego stylu życia. Redukcja odpadów – zasady zero waste i recyklingu. Ekologiczne podejście do mody – slow fashion i second-hand. Zrównoważona dieta – wpływ na zdrowie i środowisko. Oszczędzanie energii i zasobów naturalnych w codziennym życiu. Transport ekologiczny – korzyści z rowerów, komunikacji publicznej i samochodów elektrycznych. Ekologiczne rozwiązania w domu – energooszczędność, odnawialne źródła energii. Uprawa własnych warzyw i roślin w duchu permakultury. Rola społeczności i inicjatyw lokalnych w promowaniu ekologicznego stylu życia. Wpływ mediów i edukacji na kształtowanie ekologicznych postaw. Wybrane trendy i innowacje w dziedzinie ekologicznego stylu życia.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Sztuki plastyczne a odpoczynek (DW)</b> <i>Visual Arts and Leisure (Elective)</i>	<b>ECTS: 2</b>
CHILL_WG05 CHILL_WG07 CHILL_WG09 CHILL_UW09 CHILL_UW13 CHILL_KO01 CHILL_KO02 CHILL_KO03	Definicja odpoczynku. Znaczenie odpoczynku dla dobrostanu człowieka. Definicja sztuki plastycznej. Obszary i rodzaje sztuki plastycznej. Percepcja sztuki plastycznej. Procesy poznawcze zaangażowane w odbiór sztuki plastycznej. Procesy poznawcze zaangażowane w tworzenie sztuki plastycznej. Odbiór i tworzenie sztuki: wpływ na nastrój, regenerację i dobrostan człowieka. Sztuka w procesie terapeutycznym i poprawy dobrostanu - badania i ich efektywność. Istotność określenia celu oddziaływania i doboru techniki. Sztuka plastyczna a metody relaksacji i poprawy dobrostanu - praktyczne przykłady.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Wzornictwo i design sztuki użytkowej (DW)</b> <i>Applied art design (Elective)</i>	<b>ECTS: 2</b>
CHILL_WG02 CHILL_WG11 CHILL_UW08 CHILL_UW14 CHILL_KO01 CHILL_KO02 CHILL_KR01	Definicja wzornictwa i sztuki użytkowej. Historia powstania i rozwoju dziedziny. Kluczowe nurty we wzornictwie i sztuce użytkowej: Polska i świat. Funkcja wzornictwa i sztuki użytkowej. Idee leżące u podłoża sztuki użytkowej. Związek sztuki i produkcji przemysłowej. Charakterystyka procesu twórczego w sztuce użytkowej. Społeczno-kulturowe uwarunkowania procesu twórczego w sztuce użytkowej. Związki wzornictwa i sztuki użytkowej z jakością życia człowieka.	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Techniki pracy z ciałem i oddechem</b> <i>Body and Breathwork Techniques</i>	<b>ECTS: 3</b>
CHILL_WG03 CHILL_WG05 CHILL_WG09 CHILL_UW01 CHILL_UW04 CHILL_UW07 CHILL_UW09 CHILL_UW12 CHILL_KK02 CHILL_KR01 CHILL_KR02	Wprowadzenie do pracy z ciałem i oddechem, zrozumienie połączenia między ciałem, oddechem i umysłem w procesie zdrowienia i relaksacji. Anatomia oddechu i postawa ciała, czyli wpływ postawy na mechanikę oddychania oraz równowagę mięśniową. Bioenergetyka Lowena, czyli techniki pracy z ciałem i oddechem w celu uwolnienia emocji i napięć somatycznych. Rolfing i terapia powięziowa jako sposoby na uwalnianie napięć w strukturach powięziowych ciała, co poprawia oddech i mobilność. Technika Alexandra i jej wpływ na świadome ustawienie ciała, które sprzyja swobodzie oddechu i redukcji napięcia mięśniowego. Pranajama i jogiczne techniki oddechowe, czyli zastosowanie oddechu w pracy z ciałem, dla relaksacji i wzmocnienia organizmu. Oddech holotropowy i techniki oddechu transformacyjnego, czyli intensywne techniki oddechowe do rozwoju emocjonalnego i uwalniania blokad ciała. Techniki oddechowe w terapii somatycznej, które wspierają leczenie urazów ciała i redukcję bólu. Body-Mind Centering, zrozumienie pracy z ciałem poprzez świadomość oddechu i ruchu w integracji z umysłem. Techniki oddechowe i medytacyjne w ruchu, jak synchronizacja oddechu z ruchem w praktykach takich jak tai chi, qigong czy joga wpływa na balans ciała i umysłu. Oddech i relaksacja głębokich warstw mięśniowych, czyli zastosowanie oddechu do pracy nad napięciami w głębokich partiach mięśniowych ciała. Zastosowanie technik oddechowych w codziennym życiu, jak wykorzystać techniki oddechowe w sytuacjach stresowych i w procesie regeneracji po wysiłku fizycznym. Integracja pracy z ciałem i oddechem w terapii psychofizycznej, czyli rola pracy z ciałem i oddechem w procesie leczenia traumy i zaburzeń psychicznych.	

<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Projekt społeczny</b> <i>Social Project</i>	<b>ECTS: 5</b>
CHILL_WG05 CHILL_WK01 CHILL_WK02 CHILL_WK03 CHILL_WK04 CHILL_UW06 CHILL_UK02 CHILL_UK03 CHILL_UK04 CHILL_UK05 CHILL_UO01 CHILL_KK05 CHILL_KO01 CHILL_KO02 CHILL_KO04 CHILL_KO05 CHILL_KR01 CHILL_KR03 CHILL_KR04	Analiza zaplanowanych do realizacji treści projektu społecznego pod kątem ich możliwości realizacyjnych. Diagnozowanie problemów pojawiających się podczas realizacji projektu oraz poszukiwanie rozwiązań pozwalających na jego prawidłową realizację. Przygotowanie i analiza części składowych raportu z realizacji projektu. Przygotowanie i analiza prezentacji z realizacji projektu.	

## **Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta w trakcie całego cyklu kształcenia**

Do metod weryfikacji efektów uczenia się uzyskiwanych w procesie kształcenia zalicza się:

1. egzaminy – ustne, pisemne (opisowe, testowe);
2. zaliczenia – ustne, pisemne (opisowe, testowe);
3. kolokwium;
4. przygotowanie indywidualnie lub zespołowo referatu, eseju itp.;
5. przygotowanie indywidualnie lub zespołowo projektu;
6. wykonanie sprawozdań, raportów, zadanych prac domowych itp. – indywidualnie lub zespołowo;
7. rozwiązywanie zadań problemowych w trakcie oraz poza zajęciami – indywidualnie lub zespołowo;
8. prezentacje multimedialne prowadzone i przygotowywane indywidualnie lub zespołowo;
9. wypowiedzi ustne, aktywność w trakcie zajęć, udział w dyskusji;
10. analizy przypadków;
11. egzamin dyplomowy;
12. inne, specyficzne i szczególne formy weryfikacji zakładanych efektów uczenia się wskazane w kartach poszczególnych przedmiotów (sylabusach).

Ocena stopnia osiągnięcia założonych efektów uczenia się obejmuje wszystkie kategorie efektów uczenia się (wiedzę, umiejętności, kompetencje społeczne). Wybór metod weryfikacji powinien uwzględniać specyfikę poszczególnych kategorii efektów uczenia się, a także specyfikę przedmiotu oraz współczesne uwarunkowania społeczne i możliwości technologiczne ich weryfikacji.

W uczelni obowiązuje zasada, iż weryfikacja efektów uczenia się na zajęciach prowadzonych w formie wykładów jest dokonywana w drodze egzaminu końcowego na ocenę (w czasie sesji egzaminacyjnej), a pozostałe formy zajęć pozwalają zarówno na bieżącą weryfikację efektów uczenia się w trakcie trwania semestru, jak też na koniec semestru i kończą się wystawieniem zaliczenia na ocenę. W przypadku studentów z niepełnosprawnościami, w zależności od ich indywidualnych potrzeb, są ustalane alternatywne metody weryfikacji efektów uczenia się, które uwzględniają indywidualne potrzeby tych osób.

Metodą weryfikacji efektów uczenia się uzyskanych z całości cyklu kształcenia na poziomie studiów jest egzamin dyplomowy.

Przy weryfikacji efektów uczenia się przyjmuje się założenie, że uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu lub zaliczenia kończącego przedmiot oraz egzaminu dyplomowego potwierdza osiągnięcie wszystkich efektów uczenia się ustalonych dla elementów procesu uczenia się. Poziom uzyskania efektów uczenia się wynika z wystawionej oceny.

Regulamin studiów określa skalę stosowanych ocen w ramach procesu weryfikacji efektów uczenia się, a Zarządzenie Rektora określa wewnętrzny system oceniania, będący zbiorem zasad dotyczących oceniania studentów w zakresie opanowania przez nich efektów uczenia się oraz kryteria ogólne wystawienia danej oceny z przedmiotu (por. Tabela). W Regulaminie studiów przewidziane są także zaliczenia na: zaliczony/niezaliczony (odpowiednio: zal/nzal). Dotyczy to głównie zajęć niewymagających weryfikacji efektów uczenia się na ocenę (np. zajęcia sportowo-rekreacyjne, BHP).

Kryteria ocen w procesie weryfikacji efektów uczenia się

Ocena	Opis wymagań	Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się dla przedmiotu
celujący (6,0)	Student osiągnął efekty uczenia ilościowo lub jakościowo wykraczające poza zakres przewidziany programem kształcenia dla przedmiotu, w szczególności: posiada wiedzę znacznie przekraczającą zakres określony programem kształcenia dla przedmiotu, samodzielnie określa i rozwiązuje problemy teoretyczne i praktyczne, potrafi wykorzystać wiedzę w nowych sytuacjach problemowych, poprawnie i swobodnie posługuje się terminologią naukową oraz zawodową.	> 90% oraz dodatkowe osiągnięcia wykraczające ilościowo lub jakościowo poza te przewidziane na ocenę bardzo dobrą
bardzo dobry (5,0)	Student opanował pełen zakres wiedzy i umiejętności określony w programie kształcenia dla przedmiotu, samodzielnie rozwiązuje problemy teoretyczne i praktyczne, potrafi wykorzystać wiedzę w nowych sytuacjach problemowych, poprawnie posługuje się terminologią naukową oraz zawodową.	min. 90%
dobry plus (4,5)	Student osiągnął efekty uczenia się powyżej wymagań dla oceny dobrej, ale niewystarczające dla oceny bardzo dobrej.	min. 85%
dobry (4,0)	Student opanował większość wiadomości i umiejętności określonych programem kształcenia dla przedmiotu, rozwiązuje typowe zadania teoretyczne i praktyczne, ujmuje w terminach naukowych i zawodowych podstawowe pojęcia i prawa.	min. 70%
dostateczny plus (3,5)	Student osiągnął efekty uczenia się powyżej wymagań dla oceny dostatecznej, ale niewystarczające dla oceny dobrej.	min. 65%
dostateczny (3,0)	Student opanował podstawowe wiadomości i umiejętności określone programem kształcenia dla przedmiotu, rozwiązuje typowe zadania teoretyczne i praktyczne o średnim stopniu trudności, popełnia niewielkie błędy terminologiczne, a wiadomości przekazuje językiem zbliżonym do potocznego.	min. 50%
niedostateczny (2,0)	Student nie opanował niezbędnego minimum podstawowych wiadomości i umiejętności określonych programem kształcenia dla przedmiotu, nie potrafi rozwiązać zadań o niewielkim stopniu trudności, popełnia rażące błędy terminologiczne, a styl jego wypowiedzi jest nieporadny.	mniej niż 50%

Ocena osiągnięcia efektów uczenia się przeprowadzana jest w następujących etapach:

- w trakcie realizacji efektów uczenia się w ramach danego przedmiotu/modułu oraz po jej zakończeniu poprzez weryfikację efektów uczenia się dokonaną dla każdego studenta przez prowadzącego zajęcia/egzaminatora;
- po zrealizowaniu programu danego przedmiotu/modułu poprzez weryfikację efektów uczenia się dokonaną przez prowadzącego zajęcia/koordynatora przedmiotu/modułu;
- po zakończeniu każdego semestru poprzez weryfikację efektów uczenia się uzyskanych przez studentów kierunku;
- po zakończeniu praktyk zawodowych;
- na egzaminie dyplomowym poprzez weryfikację efektów uczenia się dokonaną dla każdego studenta przez egzaminatorów biorących udział w egzaminie dyplomowym;
- na bieżąco poprzez ocenę realizacji efektów uczenia się dokonaną przez hospitujących zajęcia;
- po zakończeniu każdego cyklu kształcenia poprzez weryfikację efektów uczenia się według mierników ilościowych oraz w drodze monitorowania losów absolwentów i oceny ich funkcjonowania na rynku pracy.

## Zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

**Ogólne zasady organizacji praktyk zawodowych**, wzory niezbędnych dokumentów, zadania opiekunów praktyk oraz tryb zaliczania praktyk określa uczelniany *Regulamin Praktyk Zawodowych* Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie wprowadzony Zarządzeniem Rektora. W *Regulaminie* praktyk zapisano m.in., iż Uczelnia zapewnia miejsca praktyk dla studentów i zawiera w tej sprawie porozumienie z praktykodawcą lub zatwierdza miejsca odbywania praktyk, w przypadku samodzielnego ich wskazania przez studenta, poprzez wystawienie skierowania na praktyki. Poza tym, student może zrealizować praktykę na podstawie wykonywanej pracy zawodowej (o ile umożliwi ona osiągnięcie efektów uczenia się przewidzianych dla praktyk) oraz w ramach wolontariatu. Obowiązkowym sposobem dokumentacji przebiegu praktyki i realizowanych w jej trakcie zadań jest prowadzony przez studenta „Dzienniczek praktyk”.

**Szczegółowe zasady realizacji praktyk na kierunku *chillout studies*** w tym: cel praktyk, efekty uczenia się, treści programowe, umiejscowienie praktyk w planie studiów, wymiar praktyk, metody weryfikacji i oceny osiągnięcia przez studentów efektów uczenia się zakładanych dla praktyk, sposób dokumentowania przebiegu praktyk i realizowanych w ich trakcie zadań, kryteria, które muszą spełniać placówki, gdzie odbywają się praktyki, reguły zatwierdzania miejsca praktyki samodzielnie wybranego przez studenta oraz warunki kwalifikowania studenta na praktyki określa *Program praktyk zawodowych na kierunku chillout studies*.

Praktyki zawodowe realizowane przez studentów *chillout studies* mają umożliwić im zweryfikowanie dotychczas nabytej wiedzy teoretycznej oraz nabycie praktycznych umiejętności wykorzystania tej wiedzy w pracy psychoterapeuty. Mają także na celu wykształcenie w studencie umiejętności pracy w grupie, poczucia etyki zawodowej oraz znaczenia realizowania praktycznych czynności zawodowych.

Praktyki na kierunku Psychoterapia mają charakter zajęć obowiązkowych. Praktyki zawodowe ulokowane są w programie studiów:

- na piątym semestrze (3 rok studiów)- w wymiarze 360 godzin
- na szóstym semestrze (3 rok studiów)- w wymiarze 360 godzin

**Łączny wymiar praktyk wynosi 720 godzin realizowanych w okresie 2 semestrów.** Student uzyskuje **24 punkty ECTS** za zrealizowane praktyki zawodowe. Praktyki mogą odbyć się w więcej niż jednej instytucji lub firmie, przy czym łączna liczba zrealizowanych godzin nie powinna być mniejsza niż 720 godzin.

Treści programowe realizowane podczas praktyki zawodowej odzwierciedlają specyfikę zadań powierzanych specjalście ds. wellbeing'u w danej placówce. Podczas odbywania praktyki student nabywa wiedzę, umiejętności i kompetencje w następującym zakresie tematycznym: charakterystyka miejsca odbywania praktyki, charakterystyka najważniejszych działów funkcjonujących w danej jednostce, poznanie zasad przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy. Niezależnie od rodzaju placówki, student podczas praktyki powinien ogólnie zaznajomić się z celami i zadaniami realizowanymi przez placówkę oraz – bardziej szczegółowo – z obowiązkami i zadaniami psychoterapeuty, psychologa lub psychologów zatrudnionych w danej placówce. W sposób szczególny student powinien poznać specyficzne dla pracy specjalisty ds. wellbeing'u metody i narzędzia stosowane w danej placówce i nauczyć się praktycznie stosować przynajmniej niektóre z nich pod nadzorem psychologa lub psychologów sprawujących nad nim opiekę. Metody te i narzędzia mogą różnić się w zależności od specyfiki danej placówki. Student może także zapoznać się z innymi lub interdyscyplinarnymi metodami i narzędziami stosowanymi w placówce, jednak główny nacisk w procesie uczenia się podczas praktyki powinien być położony na czynności zawodowe charakterystyczne dla ścieżki zawodowej właściwej dla absolwenta. Student powinien zostać zaznajomiony z zasadami

obowiązującymi go podczas wykonywania czynności i zadań zawodowych w relacjach do przełożonych i współpracowników, w tym do innych specjalistów pracujących w danej placówce. Ponadto student powinien zostać zaznajomiony z zasadami nawiązywania profesjonalnego kontaktu lub relacji z odbiorcami usług w danej placówce i mieć możliwość praktycznego ich przećwiczenia lub doświadczenia – pod nadzorem psychologa/psychoterapeuty. Student powinien zostać zaznajomiony z zasadami etycznymi i przepisami prawnymi regulującymi pracę psychologa/psychoterapeuty w danej placówce i w odniesieniu do konkretnych czynności i zadań psychologicznych/psychoterapeutycznych powierzanych mu do wykonania. Nad prawidłowością ich wykonania i przestrzeganiem tych zasad powinien czuwać wykwalifikowany pracownik, zwłaszcza w sytuacji bezpośredniego kontaktu studenta z odbiorcami usług w danej placówce.

Miejscem praktyk może być instytucja lub placówka dająca możliwość odbywania praktyki zgodnie z Regulaminem praktyk zawodowych w Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie oraz Programem Praktyk.