

**KARTA PRZEDMIOTU – I ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.A6.C-NROiZ	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Coaching – narzędzie rozwoju osobistego i zawodowego</b> <i>Coaching – personal and professional development tool</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia I stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>mgr Elżbieta Kurkowska</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>ekurkowska@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>brak</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>zajęcia w pomieszczeniach UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>metody aktywizujące – integracyjne, twórczego rozwiązywania problemów, diagnostyczne, hierarchizacji, rozwijające twórcze myślenie, planowania, ewaluacyjne</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<i>Wilczyńska M., Nowak M., Kućka J., Sawicka J., Sztajerwald K. Moc Coachingu. Poznaj narzędzia rozwijające umiejętności i kompetencje osobiste. Wydanie II rozszerzone, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2013.</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<i>Rogers J. Coaching. Podstawy umiejętności, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2010.</i>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><i>C1. Zaznajomienie studenta z podstawowymi zagadnieniami na temat idei coachingu, ukazanie różnych możliwości zastosowania procesów coachingowych w kontekście planowania życia zawodowego i osobistego, uświadomienie przydatności pracy z coachem oraz autocoachingu.</i></p> <p><i>C2. Przygotowanie studenta do korzystania z narzędzi coachingowych, pogłębiających świadomość na temat źródeł własnej efektywności, stymulujących wydobywanie pełnego potencjału, pokonujących ograniczające przekonania i motywujących do działania.</i></p>
<p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Uświadamianie studentowi znaczenie coachingu - współczesne nurty, specyfika w stosunku do innych form wspierających rozwój edukacyjno-zawodowy, przydatność w dostosowaniu ścieżki kariery do osobistych zasobów.</i></li> <li><i>2. Wyrobienie umiejętności identyfikowania i wykorzystania przez studenta posiadanych zasobów (wartości, zainteresowań, umiejętności); odkrywanie potrzeb rozwojowych (zmian w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw); definiowanie kierunku pracy nad rozwojem (generowanie rozwiązań, poszerzanie perspektywy); konstruowanie planu działania (wyznaczanie celów krótko- i długoterminowych, przekraczanie ograniczeń).</i></li> </ol>

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	Wie jakie są podstawowe zadania i uwarunkowania wyboru coachingu, jako metody wspierania rozwoju osobistego i zawodowego.	WF1P_W11 WF1P_W19
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Stosuje refleksję w analizie własnych potrzeb, wartości, blokad, możliwości, celów.	WF1P_U23
U02	Potrafi praktycznie zastosować wybrane narzędzia coachingowe wspierające rozwój osobisty oraz zawodowy.	WF1P_U21
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Przejawia gotowość do stosowania narzędzi coachingowych w procesie rozwoju osobistego oraz zawodowego.	WF1P_K01
K02	Jest świadomy posiadanych zasobów i możliwości wykorzystania ich w sytuacjach aktywności życiowej i zawodowej.	WF1P_K04

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01											x										
U01											x			x							
U02											x			x							
K01											x			x							
K02											x			x							

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%.
	3,5	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%, wykonanie zadań w 20% – praca własna.
	4	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%, wykonanie zadań w 40% – praca własna.
	4,5	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%, wykonanie zadań w 60% – praca własna.
	5	Czynny udział w ćwiczeniach w 100%, wykonanie zadań w 80% – praca własna.

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń*	25	35
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

\*niepotrzebne usunąć

**Przyjmuję do realizacji** (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....