

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

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

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| 3.1. Forma zajęć | <i>ćwiczenia</i> | |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | <i>zajęcia w pomieszczeniach UJK</i> | |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć | <i>zaliczenie z oceną</i> | |
| 3.4. Metody dydaktyczne | <i>metody aktywizujące – integracyjne, twórczego rozwiązywania problemów, diagnostyczne, hierarchizacji, rozwijające twórcze myślenie, planowania, ewaluacyjne</i> | |
| 3.5. Wykaz literatury | podstawowa | <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> |
| | uzupełniająca | <i>Rogers J. Coaching. Podstawy umiejętności, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2010.</i> |

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

| |
|---|
| <p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</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>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> <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> <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> |

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efek t | Student, który zaliczył przedmiot | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|--|--|---|
| w zakresie WIEDZY: | | |
| W01 | <i>Wie jakie są podstawowe zadania i uwarunkowania wyboru coachingu, jako metody wspierania rozwoju osobistego i zawodowego.</i> | WF1P_W11 WF1P_W19 |
| w zakresie UMIEJĘTNOŚCI: | | |
| U01 | <i>Stosuje refleksję w analizie własnych potrzeb, wartości, blokad, możliwości, celów.</i> | WF1P_U23 |
| U02 | <i>Potrafi praktycznie zastosować wybrane narzędzia coachingowe wspierające rozwój osobisty oraz zawodowy.</i> | WF1P_U21 |
| w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH: | | |
| K01 | <i>Przejawia gotowość do stosowania narzędzi coachingowych w procesie rozwoju osobistego oraz zawodowego.</i> | WF1P_K01 |
| K02 | <i>Jest świadomy posiadanych zasobów i możliwości wykorzystania ich w sytuacjach aktywności życiowej i zawodowej.</i> | 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 |
| ŁĄCZNA LICZBA GODZIN | 50 | 50 |
| PUNKTY ECTS za przedmiot | 2 | 2 |

*niepotrzebne usunąć

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

.....