*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 7/2023*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** 2024-2026

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2025/2026

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Profilaktyka wypalenia zawodowego |
| Kod przedmiotu\* |  |
| Nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Społecznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Pedagogiki |
| Kierunek studiów | Pedagogika, specajalność: Pedagogika Opiekuńczo-Wychowawcza |
| Poziom studiów | drugi |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | stacjonarna |
| Rok i semestr/y studiów | II rok, 4. semestr |
| Rodzaj przedmiotu | specjalnościowy |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr Zbigniew Chodkowski |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących |  |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 4 |  | 15 |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1.2. Sposób realizacji zajęć

🗹 zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) – zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowa znajomość zagadnień ogólnopedagogicznych i w zakresie studiowanej specjalności |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zdobycie wiedzy na temat specyfiki pracy pedagoga i jej uwarunkowań, etapów rozwoju zawodowego i wybranych problemów jak stres, mobbing i wypalenie zawodowe. |
| C2 | Kształtowanie umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy do oceny funkcjonowania oraz rozwoju zawodowego pedagoga i ich zagrożeń, planowania działań zaradczych, pomocowych, rozwojowych; |
| C3 | Uświadamianie potrzeby rozwijania posiadanych kompetencji oraz motywowanie do podejmowania działań samokształceniowych, |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu  Student: | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK\_01 | scharakteryzuje specyfikę pracy pedagoga i jej uwarunkowania, etapy rozwoju zawodowego i wybrane problemy, jak: stres i wypalenie zawodowe, działania zaradcze, pomocowe, rozwojowe. | K\_W06 |
| EK\_02 | wykorzysta zdobytą wiedzę do: oceny funkcjonowania pedagoga i planowania własnego rozwoju, z uwzględnieniem indywidualnych form przedsięborczości (w aspekcie zapobiegania wypaleniu zawodowego). | K\_W13 |
| EK\_03 | zastosuje zaawansowane technologie informacyjne i informatyczne w rozwoju własnych umiejętności profesjonalnych i zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. | K\_U08 |
| EK\_04 | oceni poziom swojej wiedzy oraz umiejętności w obszarze rozwoju zawodowego i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. | K\_K01 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych

|  |
| --- |
| Treści Treści merytoryczne |
| Pojęcie sytuacji zawodowej nauczyciela. |
| Praca - moje relacje z pracą. Pozytywne i negatywne elementy związane z wykonywaniem pracy nauczyciela. |
| Czynniki charakteryzujące relację człowieka z pracą: obciążenie, stabilizacja lub jej brak, kontrola, nagroda, nagana, sprawiedliwość, aksjologia, etyka itp. |
| Najważniejsze elementy do przejęcia kontroli nad życiem zawodowym: zdefiniowanie problemu, ustalenie celów, podjęcie działań, śledzenie postępów, modyfikacja planów, osiąganie zamierzonych efektów. |
| Motywacja do pracy. Motywacje osiągnięć a decyzje edukacyjno-zawodowe. |
| Postawy i ich struktura. Postawy zawodowe a decyzje edukacyjne. |
| Satysfakcja zawodowa i czynniki warunkujące jej osiąganie. |
| Satysfakcja zawodowa a aktywność edukacyjna nauczyciela. |
| Wypalenie zawodowe i jego uwarunkowanie. |
| Syndrom wypalenia zawodowego – w jaki sposób powstaje, kto cierpi, cechy, objawy, fazy zespołu wypalenia; w jaki sposób przeciwdziałać? |
| Współzależność czynników sytuacji zawodowej. |
| Mobbing – przyczyny, skutki, sposoby jego przeciwdziałania. |
| Stres – powstawanie stresu, reakcje stresowe w pracy zawodowej nauczyciela. |
| Konsekwencje stresu jako przyczyną wielu chorób. |
| Profilaktyka zdrowotna, aktywność fizyczna, edukacja ustawiczna – formy przeciwdziałania różnym zagrożeniom. |
| Rozwiązanie problemów związanych z obciążeniem pracą nauczyciela. |
| Zdefiniowanie problemu: wyczerpanie, nadmierna dyspozycyjność, brak czasu, zbyt wiele zadań. |

3.4 Metody dydaktyczne

Praca w grupach, dyskusja

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK\_01 | Aktywność studenta na zajęciach i obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_02 | Aktywność studenta na zajęciach i obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_03 | Aktywność studenta na zajęciach i obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_04 | Aktywność studenta na zajęciach i obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Przygotowanie pracy projektowej (prezentacji, referatu). Ocena końcowa jest wypadkową aktywności studenta na zajęciach oraz przygotowanej pracy projektowej (prezentacji, referatu). |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny z harmonogramu studiów | 15 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach) | 10 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta   * przygotowanie do zajęć, * napisanie pracy projektowej (referatu). | 25  10  15 |
| SUMA GODZIN | 50 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | Nie dotyczy |
| zasady i formy odbywania praktyk | Nie dotyczy |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  Hreciński P., *Wypalenie zawodwe nauczycieli*, Wyd. Difin SA, Warszawa 2016.  Stawiarska P., *Wypalenie zawodwe w perspektywie wyzwań współczesnego świata*, Wyd. Difin SA, Warszawa 2016.  Sęk H. (red.), *Wypalenie zawodwe*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.  Kordziński J., *Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu*, Oficyna Wolters Kluwer, Warszawa 2019.  Maslach Ch., Leiter M.P, *Prawda o wypaleniu zawodwym*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014.  Maslach Ch., Leiter M.P., *Pokonać wypalenie zawodwe*, Oficyna Wolters Kluwer, Warszawa 2010. |
| Literatura uzupełniająca:  Lisowska E., *Kondycja zawodowa nauczycieli. W poszukiwaniu skutecznej profilaktyki wypalenia zawodwego*, Wyd. Impuls, Warszawa 2018.  Mańkowska B., *Wypalenie zawodwe. Źródła, mechanizmy, zapobieganie*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2016.  Fengler J*., Pomaganie męczy, wypalenie w pracy zawodwej*, Wydawnictwo Psychologiczne Gdańsk 2000. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)