

**Nazwa w języku polskim:** Well-being i rozwój osobisty - warsztat praktyczny.

**Nazwa w jęz. angielskim:** Well-being and personal development - a practical workshop.

**Dane dotyczące zajęć:  
Information on course:**

**Jednostka oferująca:** Wydział Organizacji i Zarządzania // dr Anna Waligóra

**Course offered by:** Faculty of Organization and Management // dr Anna Waligóra

<b>Język wykładowy:</b>
polski
<b>Language:</b>
Polish
<b>Strona WWW: Course homepage:</b>
-

<b>Skrócony opis:</b>
<p>Zajęcia z przedmiotu Well-being i rozwój osobisty - warsztat praktyczny ukierunkowane są na diagnozę własnych kompetencji i wzmacnianie indywidualnego potencjału każdego Studenta i każdej Studentki w oparciu o koncepcję resilience. Doświadczany stres, multitasking, nadmiar obowiązków i przeciążenie stanowią istotne czynniki ryzyka dla zdrowia psychicznego przy braku wdrażania odpowiednich technik i sposobów redukcji napięć. Wzrasta skala osób zmagających się z kryzysami emocjonalnymi, wypalonych zawodowo, z ryzykiem depresji. Praca podczas zajęć będzie miała charakter warsztatowo – dyskusyjny, zajęcia odbywają się w grupie nastawionej na samopoznanie, diagnozę i doskonalenie własnych kompetencji interpersonalnych i intrapersonalnych. Każdy blok zajęciowy poświęcony jest wybranemu zagadnieniu, umożliwiającemu podejmowanie autorefleksji i planowania pracy nad własnym rozwojem. Zajęcia ukierunkowane są na wzmacnianie indywidualnego potencjału każdego Studenta i Studentki. W trakcie zajęć wdrożone zostaną techniki socjoterapeutyczne i arteterapeutyczne, techniki mindfulness, techniki redukcji stresu i napięcia, karty dialogowe i testy projekcyjne. Zajęcia oparte są na metodach aktywizujących, nie mają formy podającej / wykładowej, a wyłącznie dyskusyjną, warsztatową i skoncentrowaną na metodzie dialogu oraz dyskusji moderowanej. Kluczowym celem zajęć jest poznanie i wzmacnianie własnych predyspozycji; ukierunkowane samopoznanie; redukcja czynników ryzyka i wzmacnianie czynników chroniących w życiu osobistym i zawodowym; wzbogacanie sieci wsparcia społecznego; wzmacnianie adekwatnej samooceny; wzbogacanie zasobu kompetencji.</p>
<b>Short description:</b>
<p>Classes in the subject Well-being and Personal Development - Practical Workshop are aimed at diagnosis, construction of a balance sheet of one's own competencies and strengthening the individual potential of each Student and each Student based on the concept of resilience. Occupational stress, multitasking, excess responsibilities and overload are significant risk factors for mental health in the absence of implementation of appropriate techniques and ways to reduce tensions. The scale of people struggling with emotional crises, professional burnout, and risk of depression is increasing. The work during the classes will be in the form of workshops and discussions, the classes are held in a group focused on self-discovery, diagnosis and improvement of one's own interpersonal and intrapersonal skills. Each block of classes is devoted to a selected issue, allowing to undertake self-reflection and planning of work on self-development. The classes are aimed at strengthening the individual potential of each Student and Student. Sociotherapeutic and art therapy techniques, mindfulness techniques, stress and tension reduction techniques,</p>

dialogue cards and projection tests will be implemented during the classes. The classes are based on activation methods, they do not have a form of administration / lecture, but only discussion, workshop and focused on the method of dialogue and moderated discussion. The key objective of the classes is to learn and strengthen one's own predispositions; targeted self-discovery; reduce risk factors and strengthen protective factors in personal and professional life; enrich social support networks; strengthen adequate self-esteem; enrich the stock of competencies.

**Opis:**

**Treści programowe**

**Wykład**

Treści przedmiotowe:

- Well - being – koncepcje i założenia;
- Wyzwania i obciążenia stresowe Studenta;
- Elementy arteterapii w well – beingu;
- Rozwijanie kompetencji komunikacyjnej;
- Samopoznanie i wzmacnianie autorefleksji;
- Prokrastynacja – jak wzmacniać motywację i skuteczność;
- Diagnoza i rozwój własnych kompetencji;
- Projektowanie własnej kariery w odniesieniu do koncepcji work – life balance;
- Job crafting – projektowanie pracy w celu lepszego dostosowania pracy do osobistych potrzeb, celów i umiejętności.

**Wykład stacjonarne: 30 h**

**Liczba punktów ECTS: 2**

**Description:**

Subject content:

- Well-being – concepts and foundations;
- Challenges and stress burdens of students;
- Elements of art therapy in well-being;
- Developing communication competencies;
- Self-awareness and strengthening self-reflection;
- Procrastination – how to enhance motivation and effectiveness;
- Assessment and development of personal competencies;
- Designing one's career in relation to the work–life balance concept;
- Job crafting – designing work to better align it with personal needs, goals, and skills.

**Lecture:**

- **full-time studies: 30 h**

**Number of ECTS credits: 2**

**Literatura:**

- Łądka-Barańska Agnieszka, Puchalska-Kamińska Malwina, Job crafting. Nowa metoda budowania zaangażowania i poczucia sensu pracy, Białystok 2022.
- Nagoski Emily, Nagoski Amelia, Jak wyrwać się z błędnego koła stresu, Białystok 2022.
- Rzepka Beata, Work-life balance. Jak osiągnąć równowagę w pracy i w życiu, Bielsko – Biała 2016.
- Sęk Helena, Wypalenie zawodowe, przyczyny i zapobieganie, Warszawa 2006.
- Stawiarska Patrycja, Wypalenie zawodowe w perspektywie wyzwań współczesnego świata, Bielsko – Biała 2016.

**Bibliography:**

- Ładka-Barańska Agnieszka, Puchalska-Kamińska Malwina, Job crafting. Nowa metoda budowania zaangażowania i poczucia sensu pracy, Białystok 2022.
- Nagoski Emily, Nagoski Amelia, Jak wyrwać się z błędnego koła stresu, Białystok 2022.
- Rzepka Beata, Work-life balance. Jak osiągnąć równowagę w pracy i w życiu, Bielsko – Biała 2016.
- Sęk Helena, Wypalenie zawodowe, przyczyny i zapobieganie, Warszawa 2006.
- Stawiarska Patrycja, Wypalenie zawodowe w perspektywie wyzwań współczesnego świata, Bielsko – Biała 2016.

#### **Efekty uczenia się:**

Wiedza: zna i rozumie podstawowe problemy współczesnej cywilizacji w odniesieniu do osiągnięć nauki i Techniki.

Umiejętności: potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie.

Kompetencje społeczne: jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści, uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu.

#### **Learning outcomes:**

Knowledge: knows and understands the basic problems of modern civilization in relation to the achievements of science and technology.

Skills: is able to independently plan and implement his own lifelong learning.

Social competence: is ready to critically evaluate the knowledge he possesses and the content he receives, to recognize the importance of knowledge in solving cognitive and practical problems, and to consult experts in case of difficulties in solving the problem independently.

#### **Metody i kryteria oceniania:**

Wykład

Zaliczenie w formie:

- kontaktowo;
- portfolio z indywidualnie wykonanymi projektami.

Wykład

Warunki zaliczenia/kryteria oceniania

W celu zaliczenia przedmiotu należy osiągnąć od 52 do 100 punktów, przy czym w odniesieniu do ocen przedstawia się to w następujący sposób:

Bardzo dobra	(5.0)	- od 91 punktów do 100 punktów
Dobra plus	(4.5)	- od 81 punktów do 90 punktów
Dobra	(4.0)	- od 71 punktów do 80 punktów
Dostateczna plus	(3.5)	- od 61 punktów do 70 punktów
Dostateczna	(3.0)	- od 51 punktów do 60 punktów
Niedostateczna	(2.0)	- poniżej 51 punktów

Sposób weryfikacji efektów uczenia (zadania zaliczeniowe) [ogółem do zdobycia 100 punktów; do zaliczenia potrzebne minimum 51]	Punkta- cja
Projekt indywidualny	50 (26)
Praca indywidualna na zajęciach	30 (15)

Praca grupowa na zajęciach	20 (10)
<b>Assessment methods and assessment criteria:</b>	
<p>Lecture          Passing the course / Criterion for passing the course</p> <p>Conditions for passing/assessment criteria</p> <p>In order to pass the course, it is necessary to achieve from 52 to 100 points, with respect to grades presented as follows:</p> <p>Very good (5.0) - from 91 points to 100 points          Good plus (4.5) - from 81 points to 90 points          Good (4.0) - from 71 points to 80 points          Sufficient plus (3.5) - from 61 points to 70 points          Satisfactory (3.0) - from 51 points to 60 points          Unsatisfactory (2.0) - less than 51 points</p>	
Means of verification of learning outcomes (credit assignments) [a total of 100 points to be earned; a minimum of 51 points are needed to pass].	Score
Individual project	50 (26)
Individual work in class	30 (15)
Group work in class	20 (10)

**Dodatkowe informacje**  
**Element of course groups in various terms:**

Opis zajęć Course group description	
zajęcia z bazy UBZO studia stacjonarne stopień studiów – dowolny kierunek studiów – dowolny, semestr dowolny  elective courses full-time degree - any field of study - any semester - any	
cykl	2026/2027