

**KARTA PRZEDMIOTU OFEROWANEGO W CENTRUM STUDIÓW  
ZAAWANSOWANYCH PW**

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	w j. polskim	W poszukiwaniu teraźniejszości		
			w j. angielskim	In Search of the Present		
Rodzaj zajęć	specjalne					
Kierownik przedmiotu	Mgr inż. arch. Barbara Majerska, Mgr inż. arch. Aleksandra Przywózka (Wydział ArchitekturyPW)		Prowadzący zajęcia	Mgr inż. arch. Barbara Majerska, Mgr inż. arch. Aleksandra Przywózka (Wydział ArchitekturyPW)		
Jednostka realizująca	Centrum Studiów Zaawansowanych PW	Dyscyplina/y naukowa/e				
Poziom kształcenia	kształcenie studentów I i II stopnia	Semestr studiów	zimowy 2023			
Język zajęć	polski					
Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę	Sumaryczna liczba godzin w semestrze	15	Sumaryczna liczba ECTS	2	
Minimalna liczba uczestników	10	Maksymalna liczba uczestników	25	Dostępność dla doktorantów	Nie	
Typ zajęć		Wykład	Ćwiczenia audytoryjne	Ćwiczenia projektowe	Laboratorium	Seminarium
Liczba godzin zajęć	tygodniowo		2			
	łącznie w semestrze		15			

**1. Wymagania wstępne**

Brak

**2. Cele przedmiotu**

Celem laboratorium jest otwarcie się na różnorodne poglądy powiązane z istotą czasu, myśli, świadomości oraz teraźniejszości. Podczas interaktywnych zajęć studenci będą mieli możliwość zapoznania się z aspektami dotyczącymi sensu istnienia oraz natury szczęścia. W ramach zajęć zostaną przeprowadzone ćwiczenia, których celem będzie poprawa samopoczucia, świadoma analiza procesu myślowego, bycia tu i teraz, koncentracji oraz sposobów obniżenia poziomu stresu.

**3. Treści programowe (dla każdego typu zajęć oddzielnie)**

**Ćwiczenia audytoryjne**

1. Poszukiwanie teraźniejszości w aspekcie czasu.
2. Umiejętność odpuszczania.
3. Czym jest mapa emocji, higiena emocjonalna, mądry egoizm, świadomość.
4. Intencje, medytacja, techniki oddychania.
5. Czym jest wędrówka umysłu i jak wpływa na nasze samopoczucie, techniki bycia tu i teraz.
6. Odnajdywanie i pielęgnowanie swoich mocnych cech charakteru.
7. Jaki jest sens życia.
8. Poszukiwanie szczęścia.

4. Efekty uczenia się		
Rodzaj efektu	Opis efektu uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia*
<b>Wiedza</b>		
W01	Ma uporządkowaną wiedzę z zakresu podstaw rozumienia wpływu i działania naszych emocji i myśli.	ocena aktywności w trakcie zajęć/ ocena prezentacji
W02	Ma uporządkowaną wiedzę w zakresie wpływu psychologii na postrzeganie zjawisk i procesów zachodzących w czasie	ocena aktywności w trakcie zajęć/ ocena prezentacji
W03	Ma uporządkowaną wiedzę na temat motywów i podstaw działań w aspekcie myślenia człowieka.	ocena aktywności w trakcie zajęć/ ocena prezentacji
<b>Umiejętności</b>		
U01	Potrafi świadomie analizować i kształtować poglądy związane z istotą emocji i świadomości.	ocena aktywności w trakcie zajęć/ ocena prezentacji
U02	Potrafi stosować techniki psychologiczne zwiększające poziom samozadowolenia i kreatywności wykonywanych działań	ocena aktywności w trakcie zajęć/ ocena prezentacji
U03	Potrafi posługiwać się wiedzą psychologiczną opartą na faktach.	ocena aktywności w trakcie zajęć/ ocena prezentacji
U04	Potrafi zrozumieć i świadomie analizować swoje mocne strony charakteru oraz umiejętnie wprowadzać je w życie codziennym.	ocena aktywności w trakcie zajęć/ ocena prezentacji
<b>Kompetencje społeczne</b>		
K01	Rozumie konieczność dalszego samokształcenia	ocena aktywności w trakcie zajęć
K02	Rozumie znaczenie metod interdyscyplinarnych w nauce	ocena aktywności w trakcie zajęć

\* dozwolone sposoby weryfikacji efektów uczenia się: egzamin; egzamin ustny; kolokwium pisemne; kolokwium ustne; ocena projektu; ocena sprawozdania; ocena raportu; ocena prezentacji; ocena aktywności w trakcie zajęć; prace domowe; test

5. Kryteria oceny
Zaliczenie na ocenę na podstawie aktywności oraz prezentacji na zajęciach. Liczba możliwych nieobecności umożliwiających zaliczenie przedmiotu – dwie, ponad tę liczbę brak możliwości zaliczenia przedmiotu.

6. Literatura
<p><u>Literatura podstawowa:</u></p> <p>[1] Yuval Noah Harari, Sapiens, Wydawnictwo Literackie</p> <p>[2] Yuval Noah Harari, Homo Deus, Wydawnictwo Literackie</p> <p>[3] Shetty Jay, Think Like a Monk, Harpers Collins Publishers</p> <p>[4] DalajLama XIV, Howard C. Cutler, Sztuka Szczęścia, Wydawnictwo Rebis</p> <p>[5] S.N.Goenka, Sztuka życia. Medytacja Vipassana, Wydawca Anicca.pl</p> <p>[6] Goleman Daniel, Siła dobra. Świat oczami Dalajlamy, Dom Wydawniczy Rebis</p> <p>[7] Burnett Dean, The Happy Brain: The Science of Where Happiness Comes From, and Why, Feeria Science</p> <p>[8] Rovelli Carlo, Tajemnica czasu, Feeria Science</p>

7. Nakład pracy studenta niezbędny do osiągnięcia efektów uczenia się**		
Lp.	Opis	Liczba godzin
1	godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim wynikające z planu	15
2	Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim w ramach konsultacji, egzaminów, sprawdzianów itp.	5
3	Godziny pracy samodzielnej studenta w ramach przygotowania do zajęć oraz opracowania sprawozdań, projektów, prezentacji, raportów, prac domowych	15
4	godziny pracy samodzielnej studenta w ramach przygotowania do egzaminu, sprawdzianu, zaliczenia	15
<b>Sumaryczny nakład pracy studenta</b>		<b>50</b>
<b>Liczba punktów ECTS</b>		<b>2</b>

\*\* 1 ECTS pracy = 25-30 godzin nakładu pracy studenta (np. 2 ECTS = 60 godzin; 4 ECTS = 110 godzin)

8. Informacje dodatkowe	
Liczba punktów ECTS na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	1
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym	1

9. Uwagi	
Punkty ECTS - student musi uzgodnić z dziekanatem macierzystej jednostki możliwość uznania i zaliczenia przedmiotu	