

Kod przedmiotu: I1-43

Nazwa przedmiotu

MP3 - Muzyczne Pogotowie - trema, kryzys, tożsamość (fakultet)

Kierunek

Instrumentalistyka

Zakres

Wszystkie zakresy

Typ studiów

3-letnie studia stacjonarne/niestacjonarne I stopnia

Wymagania wstępne

- zdany egzamin na studia I st. na kierunku instrumentalistyka
- zapis na przedmiot w ramach ustalonego limitu miejsc

Wymagania końcowe

Realizacja zagadnień opracowywanych na zajęciach

Cele kształcenia

- poznanie sposobów, technik oraz metod skutecznego radzenia sobie ze stresem scenicznym
- prezentacja wybranych strategii radzenia sobie w sytuacji kryzysowej
- wypracowanie modelu kształtowania własnej tożsamości artystycznej

Treści programowe

- zjawisko stresu scenicznego
- kryzys w perspektywie rozwojowej
- strategie radzenia sobie w sytuacji trudnej
- praktyka wykonawcza w kontekście rozwoju tożsamości artysty
- dialog jako forma integracji osobowości twórczej
- zjawisko dezintegracji pozytywnej jako istotny element procesu konstruktywnego rozwiązywania kryzysu

Zamierzone efekty uczenia się

W zakresie wiedzy:

K_W14 - dysponuje podstawową wiedzą z zakresu dyscyplin pokrewnych pozwalającą na realizację zadań zespołowych (także o charakterze interdyscyplinarnym)

W zakresie umiejętności:

K_U11 - przyswoił sobie dobre nawyki dotyczące techniki i postawy, umożliwiające operowanie ciałem w sposób (z punktu widzenia fizjologii) najbardziej wydajny i bezpieczny

K_U18 - dzięki częstym występom publicznym wykazuje umiejętność radzenia sobie z różnymi stresowymi sytuacjami z nich wynikającymi

W zakresie kompetencji społecznych:

K_K04 - posiada umiejętność samooceny, jak też jest zdolny do budowania konstruktywnej krytyki w obrębie działań muzycznych, artystycznych oraz w obszarze szeroko pojmowanej kultury

K_K05 - jest zdolny do definiowania własnych sądów i przemyśleń na tematy społeczne, naukowe i etyczne oraz rozumie ich związek z własną pracą artystyczną i etosem zawodu

K_K06 - umiejętnie komunikuje się w obrębie własnego środowiska i społeczności

K_K13 - posiada umiejętność adaptowania się do nowych, zmiennych okoliczności, które mogą występować podczas wykonywania pracy zawodowej lub twórczej

K_K14 - jest zdolny do efektywnego wykorzystania wyobraźni, intuicji, twórczej postawy i samodzielnego myślenia w celu rozwiązywania problemów

K_K15 - w sposób świadomy kontroluje swoje emocje i zachowania

Formy kształcenia

Trening, warsztat, konsultacje, flipped education, drama, burza mózgów, ćwiczenia oddechowe, design thinking.

Nakład pracy studenta niezbędny do osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się

Semestr	1	2				
Punkty ECTS	2	2				
Ilość godzin w tygodniu	2	2				
Rodzaj zaliczenia	zst	zst				
Legenda	zal – zaliczony; zst – zaliczenie ze stopniem; egz – egzamin; ekm – egzamin komisyjny					

Kryteria oceny

Ocena bieżąca, aktywna obecność podczas zajęć

Literatura (piśmiennictwo)

- Arendth H. (2016), Życie umysłu, Warszawa
- Forward S., Frazier D. (2018), Szantaż emocjonalny, Sopot
- Hart A. D. (2005), Adrenalina a stres, Poznań
- Kahneman D. (2011), Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym, Poznań
- Kubacka-Jasiecka D., Lipowska-Teustch A. (1997), Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej, Kraków
- Nisbett R.E. (2016), Mindware, narzędzia skutecznego myślenia, Sopot
- Sapolsky R.M. (2011), Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu, Warszawa
- Szuman S. (1995), Natura, osobowość i charakter człowieka, Kraków
- Terelak J. F. (1999), Źródła stresu, teoria i badania, Warszawa
- Thurman Ch. (1999), Kłamstwa w które wierzymy, Poznań
- Wroński T. (2000), Artysta w krainie myśli, Warszawa

Język wykładowy

Polski

Imię i nazwisko wykładowcy

dr Amelia Golema

mgr Małgorzata Kramarz