Anti-burnout puzzle for academics

SYLABUS

1. Informacje ogólne
Tytuł warsztatu: Brydż sportowy jako trening umysłu i antidotum na stres
Forma zajęć: wykład interaktywny, ćwiczenia, warsztaty praktyczne
Czas trwania: 8 godzin lekcyjnych, dwa razy po 4 godziny lekcyjne
Prowadzący: Stanisław Gołębiowski Brydżysta, arcymistrz międzynarodowy, wielokrotny reprezentant Polski na zawodach międzynarodowych, sędzia brydżowy, instruktor sportu, kapitan drużyn brydżowych, trener
2. Cel ogólny warsztatu
Uczestnik pozna wartości brydża sportowego jako formy aktywności wspierającej zdrowie psychiczne i przeciwdziałającej wypaleniu zawodowemu. Rozwinie świadomość korzyści poznawczych, społecznych i emocjonalnych płynących z gry oraz zdobędzie podstawowe umiejętności brydżowe.
3. Efekty uczenia się (zgodne z ERK)
Wiedza – Uczestnik: **W1.** Zna mechanizmy działania brydża jako aktywności wspierającej zdrowie psychiczne i relacje społeczne. **W2.** Rozumie, w jaki sposób brydż sportowy wspiera rozwój poznawczy (koncentracja, pamięć, analiza). **W3.** Zna podstawy brydża sportowego i jego zasady jako gry zespołowej.
Umiejętności – Uczestnik: **U1.** Identyfikuje grę w brydża jako możliwą formę regeneracji psychicznej. **U2.** Analizuje potencjalne pozytywne efekty zaangażowania w brydża sportowego jako swoją aktywność w obszarze work life balance. **U3.** Potrafi zastosować podstawowe zasady brydża w praktyce. **U4.** Kontroluje emocje związane ze stresem i porażką.
Kompetencje społeczne – Uczestnik: **K1.** Wykazuje otwartość na nowe formy aktywności wspierające równowagę między pracą a życiem poza zawodowym. **K2.** Potrafi dzielić się refleksją na temat własnych doświadczeń związanych z uczestnictwem w grach zespołowych. **K3.** Adaptuje się do współpracy w parze brydżowej, respektując zasady komunikacji i partnerstwa.

4. Treści programowe (lista tematów omawianych w czasie warsztatu)
Temat 1: Brydż sportowy jako forma prewencji wypalenia i wspierania zdrowia psychicznego **Temat 2**: Korzyści poznawcze, społeczne i emocjonalne wynikające z gry w brydża **Temat 3**: Podstawy brydża sportowego – zasady, struktura gry, komunikacja w parze **Temat 4**: Ćwiczenia – gra w brydża w praktyce **Temat 5**: Analiza rozdań, współpracy w parach, wpływu zajęć na własne postawy

5. Metody dydaktyczne stosowane w czasie warsztatów		
x praca w parach/grupach	x wykład z prezentacją	☐ projekt
x studium przypadku	☐ symulacje	x dyskusja moderowana
x ćwiczenia praktyczne w sali	☐ ćwiczenia praktyczne outdoor	☐ ……

6. Sposoby weryfikacji efektów uczenia się		
x obserwacja aktywności	☐ prezentacja	x samoocena
x feedback grupowy	☐ test lub quiz	☐ ankieta ewaluacyjna
☐ ……		

7. Materiały dydaktyczne
Prezentacja multimedialna, fragmenty literatury naukowej i popularnonaukowej, strony internetowe umożliwiające udział w rozgrywkach brydżowych, strony internetowe umożliwiające doskonalenie własnych kompetencji w obszarze brydża sportowego, karty pracy z przykładowymi rozdaniami brydżowymi

8. Literatura
https://bridgetothepeople.eu/

9. Uwagi organizacyjne (np. wymagania techniczne, dostępność dla osób z niepełnosprawnością, niezbędne wyposażenie własne uczestnika, warunki rekrutacyjne)
Konieczne jest zapewnienie sprzętu do prezentacji multimedialnej (komputer, rzutnik), kart do gry (minimum 4 talie kart), stolików do gry (minimum dwa stoliki w kształcie kwadratu), przestrzeni do zorganizowania gry w praktyce (odpowiednia odległość pomiędzy stolikami do gry). Wskazane jest zapewnienie sali umożliwiającej udział w warsztatach osobom z niepełnosprawnością.

R1. Academic Burnout = Prevention Workshop Proposal