

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 1012.4.KOS1.D.NTR

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: **Nowoczesne techniki relaksacyjne**

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: **Modern relaxation techniques**

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Kosmetologia
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr Natalia Habik-Tatarowska
1.6. Kontakt	habiknatalia@gmail.com

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Znajomość zagadnień z zakresu anatomii, fizjologii człowieka.

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	wykłady
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: wykład informacyjny
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Kulmatycki L., Torzyńska K. Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji. Wrocław: AWF. 2013. 2. Lederer D., Hall M. Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym. Gdańsk: GWP 2008. 3. Kulmatycki L. Lekcja relaksacji. Wrocław: AWF 2002.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Gmitrzak Barbara, Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji, Wydawnictwo Edgard, Warszawa, 2011. 2. Zarzycka Irena, Metody relaksacyjno-koncentrujące, Wychowanie komunikacyjne, nr 11/2001.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć)

Wykłady

- **C1.** Zdobycie wiedzy odnośnie wykonywania podstawowych technik relaksacyjnych wykorzystywanych dla potrzeb kosmetologii.
- **C2.** Nabycie umiejętności doboru, zastosowania technik relaksacyjnych w celu tworzenia programu terapeutycznego, który uwzględniałby indywidualny stan funkcjonalny klienta.

4.2. Treści programowe 1

Wykłady

Znaczenie i miejsce technik relaksacyjnych w kosmetologii. Cele i zadania wykorzystywania technik relaksacyjnych. Rodzaje technik relaksacyjnych, wskazania i przeciwwskazania do ich wykonywania. Autorelaksacja oraz strategie relaksacyjne w pracy zawodowej kosmetologa. Podstawowe założenia metodyki wykonywania zabiegów z wykorzystaniem technik relaksacyjnych. Treningi uważności, techniki wyciszające w strategiach pracy kosmetologa. Strategie terapeutyczne wykonywania relaksacji progresywnej (stopniowanej) E. Jacobsona. Medytacja Mindfulness- istota uważności w pracy terapeutycznej. Metodyka wykonywania zabiegów wyciszających uwzględniająca techniki pracy z układem autonomicznym.

4.3.Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy:

W01	Zna metody i techniki relaksacyjne z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań.	KOS1P_W06
W02	Zna zasady higieny i bezpieczeństwa pracy obowiązujące w gabinecie kosmetycznym i SPA.	KOS1P_W10

w zakresie umiejętności:

U01	Posiada umiejętność promowania zdrowego stylu życia	KOS1P_U05
U02	Potrafi przeprowadzić wywiad z klientem w celu zaplanowania dalszego postępowania.	KOS1P_U18

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Rozumie potrzebę ustawicznego doskonalenia zawodowego.	KOS1P_K09
-----	--	-----------

4.4.Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Aktywność na zajęciach
------------------------------	-----------	------------------------

*

Forma zajęć

1: 2:	W	C	...	W	C	...
W01	+	-		-	-	
W02	+	-		-	-	
U01	-	-		+	-	
U02	-	-		+	-	
K01	-	-		+	-	

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5.Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów, czynny udział w wykładzie. 61-68% pozytywnie zaliczonego kolokwium.
3,5	Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów, czynny udział w wykładzie. 69-76% pozytywnie zaliczonego kolokwium.
4,0	Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów, czynny udział w wykładzie. 77-84% pozytywnie zaliczonego kolokwium.
4,5	Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów, czynny udział w wykładzie. 85-92% pozytywnie zaliczonego kolokwium.
5,0	Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów, czynny udział w wykładzie. 93-100% pozytywnie zaliczonego kolokwium.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	15	10
Udział w wykładach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	10	15
Przygotowanie do kolokwium	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	1	1

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....