

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0913.4.PIEL2.A/D.R	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Relaksacja Relaxation Techniques
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Pielęgniarstwo</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>II stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Marzena Reliszka</i>
1.6. Kontakt	<i>marzena.reliszka@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>brak</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia w pomieszczeniach UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>metody aktywizujące – integracyjne, twórczego rozwiązywania problemów, diagnostyczne, hierarchizacji, rozwijające twórcze myślenie, planowania, ewaluacyjne</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>Wilczyńska M., Nowak M., Kučka J., Sawicka J., Sztajerwald K. Moc Coachingu. Poznaj narzędzia rozwijające umiejętności i kompetencje osobiste. Wydanie II rozszerzone, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2013.</i>
	uzupełniająca	<i>Rogers J. Coaching. Podstawy umiejętności, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2010.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: <i>C1. Student pozna podstawowe zagadnienia na temat idei coachingu, ukazanie różnych możliwości zastosowania technik relaksacyjnych w kontekście życia zawodowego i osobistego</i> <i>C2. Student będzie korzystał z technik relaksacyjnych w celu zwiększenia własnej efektywności, stymulujących wydobywanie pełnego potencjału, pokonujących ograniczające przekonania i motywujących do działania.</i>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: <i>Fizjologia oddechu i techniki oddechowe w regulacji emocji.</i> <i>Ćwiczenie uważności.</i> <i>Techniki wyciszające.</i> <i>Stan napięcia a stan rozluźnienia.</i>

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się																			
W01																					
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:																					
U01	Wskazywać metody radzenia sobie ze stresem	PIEL2P_U2																			
4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
	U01										x			x							

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%.
	3,5	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%, wykonanie zadań w 20% – praca własna.
	4	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%, wykonanie zadań w 40% – praca własna.
	4,5	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%, wykonanie zadań w 60% – praca własna.
	5	Czynny udział w ćwiczeniach w 100%, wykonanie zadań w 80% – praca własna.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	15
Udział w ćwiczeniach	15	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	10
Przygotowanie do ćwiczeń	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....