

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0913.4.PIEL2.A/D.R

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Relaksacja

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Relaxation Techniques

Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Pielęgniarstwo
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	II stopień
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	mgr Marzena Reliszka
1.6. Kontakt	marzena.reliszka@ujk.edu.pl

Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne	Znajomość podstawowych procesów poznawczych, emocjonalnych i motywacyjnych.

Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Salę dydaktyczne CM, UJK w Kielcach
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład z objaśnieniem, pogadanka, dyskusja, odgrywanie ról
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Zieliński P., Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej, Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2011 2. Lederer D., Hall M., Relaksacja w pigułce: Jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym, GWP Gdańsk 2008
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Sęk H. (red.): <i>Wypalenie zawodowe. Przyczyny i strategie zapobiegania</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010..

Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć) (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia

- C1. Wykształcenie zaawansowanych umiejętności praktycznego doboru i biegłego stosowania różnorodnych technik relaksacyjnych w celu redukcji napięcia psychofizycznego oraz zapobiegania objawom wypalenia zawodowego
- C2. Wykształcenie zaawansowanych umiejętności instruowania i wspierania współpracowników w zakresie wdrażania prostych metod relaksacyjnych w środowisku pracy (wsparcie dobrostanu zespołu).

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia

1. Techniki uważności (Mindfulness) i praca z oddechem- praktyczne zastosowanie medytacji uważności oraz zaawansowanych wzorców oddechowych w sytuacjach nagłego stresu zawodowego.
2. Nauka metod szybkiego obniżania napięcia w trakcie dyżuru oraz wykorzystanie wyobraźni kierowanej w budowaniu odporności emocjonalnej.
3. Budowanie kultury dobrostanu w zespole - prowadzenia krótkich sesji relaksacyjnych dla współpracowników oraz techniki wsparcia rówieśniczego (peer-support) w zapobieganiu wypaleniu.

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	uwarunkowania rozwoju zawodowego pielęgniarek;	PIEL2P_A.W17
-----	--	--------------

w zakresie umiejętności:

U01	opracowywać plan własnego rozwoju zawodowego i motywować do rozwoju zawodowego innych członków podległego zespołu;	PIEL2P_A.U8
-----	--	-------------

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

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Egzamin ustny/ pisemny/ praktyczny/ inny (jaki?)*	Kolokwium*	Projekt*	Aktywność na zajęciach*	Praca własna*	Praca w grupie*	Inne (jakie?)* Obecność
------------------------------	---	------------	----------	-------------------------	---------------	-----------------	-------------------------

Forma zajęć

1: \ 2:	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01					+															+	
U01					+															+	

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

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Obecność na zajęciach . Uzyskanie od 61-68% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania w teście.
3,5	Obecność na zajęciach . Uzyskanie od 69-76% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania w teście.
4,0	Obecność na zajęciach . Uzyskanie od 77-84% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania w teście.
4,5	Obecność na zajęciach . Uzyskanie od 85-92% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania w teście.
5,0	Obecność na zajęciach . Uzyskanie od 93-100% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania w teście.

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	
Udział w wykładach*		
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	15	
Inne (należy wskazać jakie? np. zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość) *		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	10	
Przygotowanie do wykładu*		
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*		
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*	10	
Zebrań materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
Opracowanie prezentacji multimedialnej*		
Inne (jakie?)*		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	1	

*niepotrzebne usunąć

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

.....