

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0912.7RM.A2.PW	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Techniki relaksacyjne w radzeniu sobie ze stresem
	angielskim	Relaxation techniques in dealing with stress

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Ratownictwo medyczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. o zdr. Mirosława Tekiel
1.6. Kontakt	mirosława.tekiel@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
-----------------------------	--------

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	ZO	
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa), uczenie aktywizujące-analiza przypadków, objaśnienie	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. G. Everly, R. Rosenfeld. Stres. Przyczyny, terapia, autoterapia 1992
	uzupełniająca	1. J. Kłodecka-Róźalska, Radzenie sobie ze stresem”, Warszawa: 1993. 2. T. Morris i J. Summers. Psychologia sportu. Strategie i techniki. Warszawa, 1998. 3. W.T. Gallwey, E.Hanzelik i J.Horton. Wewnętrzna gra: stres. Łódź, 2015

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia C1. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem – techniki i ćwiczenia C2. Wprowadzenie w zagadnienia z zakresu: reakcja relaksacji – definicja i proces
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia Proces relaksacji, stres. Technika relaksacji według Jacobsona. Trening autogenny Schultza.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	zna i rozumie rolę stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych	RM1P_B.W4
W02	zna i rozumie podstawowe psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka w zdrowiu i w chorobie	RM1P_B.W10
W03	zna i rozumie rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem	RM1P_B.W12
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	potrafi stosować – w podstawowym zakresie – psychologiczne interwencje motywujące i wspierające	RM1P_B.U10
U02	potrafi komunikować się ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im informacji zwrotnej i wsparcia	RM1P_B.U11
U03	potrafi radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego	RM1P_B.U14
U04	potrafi oceniać funkcjonowanie człowieka w sytuacjach trudnych (stres, konflikt, frustracja)	RM1P_B.U15
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		

K01	student jest gotów do dostrzegania czynników wpływających na reakcje własne i pacjenta	RM1P_K.2
K02	student jest gotów do dostrzegania i rozpoznania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	RM1P_K.5

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)								
	Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01		X			X			X	
W02		X			X			X	
W03		X			X			X	
U01		X			X			X	
U02		X			X			X	
U03		X			X			X	
U04		X			X			X	
K01		X			X			X	
K02		X			X			X	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	61-68%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające.
	3,5	69-76%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela.
	4	77-84%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.
	4,5	85-92%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.
	5	93-100%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	20
Udział w ćwiczeniach	25	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	30
Przygotowanie do ćwiczeń	10	10
Zebranie materiałów - kwerenda internetowa*	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....