

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.4.ZP2.D.TRSZS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Trening radzenia sobie ze stresem
	angielskim	Stress coping training

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie Publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia magisterskie
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
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
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG) Uczenie aktywizujące-analiza przypadków (AP) Objaśnienie (OB); Ćwiczenie umiejętności	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Rotger I. Podręcznik antystresowy na każdą sytuację. Zbiór najskuteczniejszych porad i ćwiczeń umysłowych na codzienny stres. Wiedza i Praktyka, Warszawa, 2018 2. Gmitrzak D. Trening relaksacji. Samo Sedno, Warszawa, 2017 3. Gmitrzak D. Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji. Samo Sedno, Warszawa, 2022
	uzupełniająca	1. Schiraldi G. R. Jesteś kimś więcej, niż myślisz. Przełoń chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość. GWP, Gdańsk 2021 2. Christopher Germer Ch. , Neff K. Samowspółczucie wykorzystaj techniki uważności aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę. GWP, Gdańsk 2022

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: C1. Zapoznanie studenta z różnorodnymi technikami relaksacyjnymi: techniki świadomego oddychania, trening autogenny Schultza, relaksację Jacobsona, trening uważności (mindfulness), wizualizację, koherencję serca oraz muzykoterapię. Ćwiczenia: C1. Student pozna efekty stosowania różnych form relaksacji i redukcji przeżywanego stresu
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: 1. Treningu relaksacji jako uzupełnienie konwencjonalnych sposobów leczenia stresu, bezsenności, depresji czy stanów lękowych wynikających z życia w ciągłym napięciu 2. Techniki relaksacji jako skuteczna metoda przywracania wewnętrznej równowagi i dobrego samopoczucia a także jako metoda na znoszenie dolegliwości bólowych pochodzenia psychosomatycznego. 3. Techniki uważności jako źródło wewnętrznej siły Ćwiczenia : 1. Relaksacja - sztuka odpuszczania kontroli umysłu. 2. Skuteczne techniki ułatwiające osiągnięcie spokoju, takie jak praca z ciałem i umysłem, zarządzanie energią życiową, zmiana nawyków i przekonań oraz pozytywne myślenie. 3. Techniki wizualizacji w życiu codziennym 4. Umiejętności regeneracji i pracy wewnętrznej oraz samoświadomości 5. Praca z własnymi myślami i przekonaniami jako oddziaływanie w zakresie budowania poczucia własnej wartości i skuteczności.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Nazwa kierunku studiów i nazwa efektów uczenia się		
Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	posiada pogłębioną wiedzę na temat technik relaksacyjnych: techniki świadomego oddychania, trening autogenny Schultza, relaksację Jacobsona, trening uważności (mindfulness), wizualizację, koherencję serca oraz muzykoterapię.	ZP2A_W09
W02	zna i rozumie znaczenie wewnętrznej równowagi oraz wewnętrznej siły w radzeniu sobie ze stresem	
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	potrafi zastosować odpowiednie techniki relaksacji w sytuacji odczuwanego stresu	ZP2A_U06
U02	umie wykorzystać techniki uważności w celu regeneracji i wzmocnienia samoświadomości oraz budowania poczucia własnej wartości i skuteczności	
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	zna poziom własnych kompetencji i jest gotów do korzystania z poznanych skutecznych metod i technik ułatwiających osiągnięcie spokoju, poprzez pracę z ciałem i umysłem, zarządzanie energią życiową, zmianę nawyków i przekonań oraz stosowania pozytywnego myślenia w celu uwolnienia się od napięcia i stresu.	ZP2A_K01

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?)* np. test - stosowany w e-learningu		
	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	...
W01				x																	
W02				x																	
U01														x			x				
U02														x			x				
K01														x			x				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	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.
ćwiczenia (C)*	3	61-68%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o poprawnym potraktowaniu tematu
	3,5	69-76%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o poprawnym potraktowaniu tematu.
	4	77-84%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o dobrym potraktowaniu tematu
	4,5	85-92%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.

		Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o wnikliwym potraktowaniu tematu.
	5	93-100%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o wnikliwym potraktowaniu tematu.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIAŁE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	40
<i>Udział w wykładach*</i>	15
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	25
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	35
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	10
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>	10
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>	5
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3

**niepotrzebne usunąć*

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

.....