

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.4.ZP2.D.CSŻ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Coaching stylu życia
	angielskim	Lifestyle coaching

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 Edyta Laurman Jarzabek
1.6. Kontakt	edyta.laurman-jarzabek@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		Wykład, dyskusja, praca w grupach, prezentacje multimedialne, film edukacyjny, rozwiązywanie zadań problemowych, symulacje sytuacji,
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Zawadzka- Jabłonowska A., Coaching- nowe perspektywy i wyzwania. Wyd. Akademia L. Koźmińskiego 2020, e-book. https://repozytorium.kozminski.edu.pl/system/files/COACHING_e-book.pdf
	uzupełniająca	1. Rogers J., Coaching, Gdańsk 2016 2. Bird J., Gomall S., Sztuka coachingu. Zbiór narzędzi i wskazówek. Łódź 2016 3. Bungay Stanier M., Nawyk coachingu. Mów mniej, pytaj więcej i stań się lepszym liderem, Łódź 2016

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: C1. Zapoznanie z istotą, znaczeniem i zastosowaniem metody coachingu w rozwoju jednostki i dokonywanych przez nią zmian w obszarze zdrowia, zachowań prozdrowotnych, zdrowego stylu życia Ćwiczenia: C1.Przygotowanie studentów do samodzielnego przeprowadzenia sesji coachingowej (rozmowa coachingowa model GROW) C2.Kształtowanie najważniejszych kompetencji i umiejętności coachingowych według ICF min.: budowanie relacji, uważne słuchanie, zadawanie odpowiednich pytań.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: 1. Coaching jako metoda wspierająca rozwój osobisty jednostki, charakterystyka metody, pojęcia: proces coachingowy, sesja coachingowa, umiejętności i kompetencje coachingowe. 2. Znaczenie i zastosowanie coachingu w obszarze zdrowia. Coaching zdrowia – charakterystyka tematów, zagadnień będących przedmiotem rozmowy coachingowej 3.Umiejętności i kompetencje coacha ćwiczenia indywidualne, grupowe. Etyka w postawie coacha. Profesjonalizacja w coachingu. 4. Proces coachingowy, układ i struktura sesji coachingowej, pytania w coachingu . 5.Rozmowa coachingowa - model GROW.- Ćwiczenia : 1. Narzędzia i techniki w coachingu, warsztat pracy coacha. 2 Ćwiczenie wybranych technik praca w grupie. 3. Przygotowanie sesji coachingowej. 4. Samodzielne przeprowadzenie sesji coachingowej – rozmowa coachingowa model GROW, 5. Superwizja grupowa omówienie i ocena przebieg obserwowanej sesji.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Nazwa przedmiotu: Wykładowca: Tytuł zajęć:		
Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	Zna i rozumie zastosowanie coachingu w obszarze zdrowia w odniesieniu do uwarunkowań zdrowia człowieka, zagrożeń wynikających ze stylu życia, środowiska oraz układu geopolitycznego, w którym funkcjonuje oraz	ZP2A_W03
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	Umie dokonać oceny jakości życia populacji z uwzględnieniem różnych grup wiekowych, stanu zdrowia i rodzaju aktywności zawodowej. Podejmuje działania na rzecz zwiększania świadomości społecznej w zakresie roli coachingu zdrowia.	ZP2A_U05 ZP2A_U06
U02	Potrafi zaproponować sesję coachingową z uwzględnieniem różnych grup wiekowych, stanu zdrowia i rodzaju aktywności zawodowej oraz dokonać oceny ich skuteczności.	
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	Wykazuje zaangażowanie w promowaniu sesji zdrowotnych coachingowych.	ZP2A_K02 ZP2A_K04
K02	Cechuje się skutecznością w planowaniu, organizowaniu i kierowaniu pracą zespołu wykazując postawę aktywnego uzupełniania wiedzy i umiejętności w oparciu o zasadę uczenia permanentnego	

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt* Sesja coachingowa			Aktywność na zajęciach*			Praca własna* prezentacja			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				+									+								
U01				+				+									+				
U02								+									+				
K01								+						+							
K02								+													

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	wynik testu końcowego na poziomie 61%-68%
	3,5	wynik testu końcowego na poziomie 69%-76%
	4	wynik testu końcowego na poziomie 77%-84%
	4,5	wynik testu końcowego na poziomie 85%-92%
	5	wynik testu końcowego na poziomie 93%-100%
ćwiczenia (C)*	3	Posiada podstawową wiedzę na temat przeprowadzania zmian, wie do czego służy metoda coachingu w tym obszarze.
	3,5	Posiada dostateczną wiedzę na temat przeprowadzania zmian, wie do czego służy metoda coachingu w tym obszarze, Zna metodykę procesu coachingowego. Potrafi przeprowadzić rozmowę grupową coachingową w modelu GROW.
	4	Posiada na dobrym poziomie wiedzę na temat przeprowadzania zmian, wie do czego służy metoda coachingu w tym obszarze. Zna metodykę procesu coachingowego. Dobrze określa najważniejsze umiejętności i kompetencje coachingowe. Potrafi przeprowadzić rozmowę coachingową pod kierunkiem opiekuna model GROW.
	4,5	Posiada na dobrym poziomie wiedzę na temat przeprowadzania zmian w obszarze zdrowia, wie do czego służy metoda coachingu w tym obszarze. Zna metodykę procesu coachingowego. Dobrze określa najważniejsze umiejętności i kompetencje coachingowe. Potrafi przeprowadzić samodzielną rozmowę coachingową w modelu GROW wykazując dobrą znajomość najważniejszych umiejętności i kompetencji coachngowych.
	5	Posiada na bardzo dobrym poziomie wiedzę na temat przeprowadzania zmian w obszarze zdrowia, kształtowania zachowań i postaw dotyczących zdrowia, wykazuje bardzo dobrą wiedzę o metodzie coachingu, jej istocie, zastosowaniu w tym obszarze. Posiada pogłębioną wiedzę na temat metodyki procesu coachingowego. Bardzo dobrze charakteryzuje umiejętności i kompetencje

		coachingowe. Potrafi przeprowadzić samodzielną rozmowę coachingową pod w modelu GROW wykazując bardzo dobrą znajomość najważniejszych kompetencji coachingowych wyróżniając się ponadto wzorową postawą etyczną niezbędną przy zastosowaniu tej metody.
--	--	---

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIAŁE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	40
<i>Udział w wykładach*</i>	13
<i>Udział w ćwiczeniach,</i>	25
<i>Udział w kolokwium zaliczeniowym*</i>	2
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	5
<i>Przygotowanie do ćwiczeń,</i>	20
<i>Przygotowanie do kolokwium*</i>	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3

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

.....