

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0919.4.ZP2.D.TRSZS

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Trening radzenia sobie ze stresem

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Stress coping training

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/Niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
1.4. Profil studiów	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr n. o zdr. Edyta Laurman-Jarząbek
1.6. Kontakt	edyta.laurman-jarzabek@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu biologii

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady (W), ćwiczenia (C). Obecność na wszystkich formach zajęć jest obowiązkowa
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład konwersatoryjny Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa), uczenie aktywizujące- analiza przypadków, objaśnienie, ćwiczenie umiejętności
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	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. Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji. Samo Sedno, Warszawa, 2022. 3. Mrówka D. Raz a dobrze. Jak skutecznie radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Sensus, 2025.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Schiraldi G. R. Jesteś kimś więcej, niż myślisz. Przełoń chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2021. 2. Christopher Germer Ch., Neff K. Samowspółczucie wykorzystaj techniki uważności aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2022.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

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

Wykłady

- 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. 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	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 efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Praca własna	Praca w grupie
------------------------------	-----------	--------------	----------------

Forma zajęć

1 2:	W	C	W	C	W	C
W01	+					
W02	+					
U01		+		+		+
U02		+		+		+
K01				+		+

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

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Zaliczył kolokwium na poziomie 61% do 68% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
3,5	Zaliczył kolokwium na poziomie 69% do 76% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
4,0	Zaliczył kolokwium na poziomie 77% do 84% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
4,5	Zaliczył kolokwium na poziomie 85% do 92% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
5,0	Zaliczył kolokwium na poziomie 93% do 100% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Zaliczył kolokwium na poziomie 61% do 68% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
3,5	Zaliczył kolokwium na poziomie 69% do 76% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
4,0	Zaliczył kolokwium na poziomie 77% do 84% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
4,5	Zaliczył kolokwium na poziomie 85% do 92% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
5,0	Zaliczył kolokwium na poziomie 93% do 100% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	40	40
Udział w wykładach	15	15
Udział w ćwiczeniach	25	25
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	35	35
Przygotowanie do wykładu	10	10
Przygotowanie do kolokwium	25	25
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	3	3

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

.....