

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

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

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Coaching stylu życia

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Lifestyle coaching

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
1.4. Profil studiów	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr Edyta Laurman-Jarząbek mgr Marzena Reliszka
1.6. Kontakt	edyta.laurman-jarzabek@ujk.edu.pl marzena.reliszka@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza w zakresie organizacji pracy własnej

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 problemowy z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej Ćwiczenia: dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, rozwiązywanie zadań problemowych, symulacje sytuacji
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Zawadzka-Jabłonowska A. Coaching – nowe perspektywy i wyzwania. Akademia Leona Koźmińskiego, Warszawa 2020. E-book https://repozytorium.kozminski.edu.pl/system/files/COACHING_e-book.pdf
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Rogers J. Coaching. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2016. 2. Bird J., Gornall S. Sztuka coachingu. Zbiór narzędzi i wskazówek. Galaktyka, Łódź, 2017. 3. Bungay Stanier M. Nawyk coachingu. Mów mniej, pytaj więcej i stań się lepszym liderem. Galaktyka, Łódź, 2017.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć) (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)*

Wykład

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. 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	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.	ZP2A_W03 ZP2A_W05 ZP2A_W08 ZP2A_W10
-----	---	--

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_U02
U02	Potrafi zaproponować sesję coachingową z uwzględnieniem różnych grup wiekowych, stanu zdrowia i rodzaju aktywności zawodowej oraz dokonać oceny ich skuteczności.	ZP2A_U09

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Wykazuje zaangażowanie w promowaniu sesji zdrowotnych coachingowych.	ZP2A_K02
K02	Cechuje się skutecznością w planowaniu, organizowaniu i kierowaniu pracą zespołu wykazując postawę aktywnego uzupełniania wiedzy i umiejętności w oparciu o zasadę uczenia permanentnego.	ZP2A_K04

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

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Projekt (Sesja coachingowa)	Praca własna	Praca w grupie
------------------------------	-----------	-----------------------------	--------------	----------------

Forma zajęć

1 2:	W	C	W	C	W	C	W	C
W01	+				+			
U01				+				+
U02				+				+
K01				+		+		
K02				+				

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	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie pracy własnej (projektu) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie 61% do 68%.
3,5	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie zleconej pracy własnej (projektu) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 69% do 76%.
4,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie zleconej pracy własnej (projektu) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 77% do 84%.
4,5	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie zleconej pracy własnej (projektu) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 85% do 92%.
5,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie zleconej pracy własnej (projektu) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 93% do 100%.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	40
Udział w wykładach	12
Udział w ćwiczeniach	25
Udział w kolokwium zaliczeniowym	3
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	35
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do ćwiczeń	25
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	3

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

.....