

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2016-2022

1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE/MODULE

Nazwa przedmiotu/ modułu	Techniki relaksacyjne i oddechowe w radzeniu sobie ze stresem
Kod przedmiotu/ modułu*	TRO/Fak
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	Wydział medyczny UR
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Wydział Medyczny
Kierunek studiów	lekarski
Poziom kształcenia	jednolite magisterskie
Profil	praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne i niestacjonarne
Rok i semestr studiów	Rok II, sem.4
Rodzaj przedmiotu	Do wyboru
Koordinator	Dr Agnieszka Banaś - Ząbczyk
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Dr Agnieszka Banaś - Ząbczyk

* - zgodnie z ustaleniami na wydziale

1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt ECTS
				30				1

1.3. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.4. Forma zaliczenia przedmiotu/ modułu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

brak

3. CELE, EFEKTY KSZTAŁCENIA , TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1. Cele przedmiotu/modułu

C1	Poznanie mechanizmów radzenia sobie ze stresem i praktyczne ich zastosowanie
----	--

3.2 EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU/ MODUŁU (WYPEŁNIA KOORDYNATOR)

EK (efekt kształcenia)	Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu)	Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK)
EK_01	zna rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz rozpoznaje mechanizmy radzenia sobie ze stresem	D.W10.

3.3 TREŚCI PROGRAMOWE (wypełnia koordynator)

A. Problematyka wykładu seminaryjnego

Treści merytoryczne
Wprowadzenie w problematykę stresu. Psychosomatyczne skutki stresu
Rola technik relaksacyjnych i oddechowych w usuwaniu skutków stresu
Efektywne zarządzania czasem i priorytetowanie. Macierz Eisenhowera
Praca w zespole. Umiejętność komunikacji
Emocje jako informacja. Radzenie sobie z negatywnymi emocjami i destrukcyjnymi przekonaniem
Asertywność i bycie w zgodzie ze sobą
Wypalenie zawodowe jako następstwo stresu (Wypalenie zawodowe – definicja. Wypalenie zawodowe jako proces. Przyczyny wypalenia zawodowego. Czynniki sprzyjające zespołowi wypalenia zawodowego. Wypalenie w kontekście zaangażowania zawodowego. Radzenie sobie z wypaleniem zawodowym).

B. Problematyka ćwiczeń seminaryjnych

Treści merytoryczne
Techniki relaksacyjne w radzeniu sobie ze stresem
Techniki radzenia sobie z negatywnymi emocjami EFT (emotional freedom technique)
Techniki oddechowe (ćwiczenia)
Techniki „bodyscan”, techniki rozwijania świadomości ciała

3.4 METODY DYDAKTYCZNE

Np.:

Seminaria: wykład problemowy/wykład z prezentacją multimedialną indywidualne zajęcia praktyczne.

4 METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów kształcenia

Symbol efektu	Metody oceny efektów kształcenia (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	obserwacja w trakcie zajęć, ankieta	Sem.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

1. Minimum 90% obecności na zajęciach
2. Ocena z każdego seminarium na podstawie obserwacji i rozmów ze studentem (w zakresie przygotowania merytorycznego i zaangażowania w zajęcia) w skali 2-5 pkt.

Skala Ocen: 2 do 5

- 5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100%
4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92%
4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84%
3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76%
3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68%
2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%

5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS

Aktywność	Liczba godzin/ nakład pracy studenta
godziny zajęć wg planu z nauczycielem	30
przygotowanie do zajęć	-
udział w konsultacjach	-
czas na napisanie referatu/eseju	
przygotowanie do zaliczenia	-
udział w zaliczeniu	1
Inne (jakie?)	-
SUMA GODZIN	31
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	1

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Artykuły z czasopism (odzwierciedlające aktualny stan wiedzy)
2. Agnieszka Banaś, Ewelina Petela. *Psychosomatyczne skutki stresu – pozytywny wpływ stosowania technik relaksacyjnych*. [w] *The individual Model of the care over Mother and Child*, edited by Barbara Zych i Edyta Banaś. Wydawnictwo Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2013.
3. Skrypt, *Radzenie sobie ze stresem oraz w sytuacjach trudnych*. Kancelaria Prezesa Rady Ministrów. Cykl szkoleniowy realizowany jest w ramach projektu pn. „Wdrożenie strategii szkoleniowej”, Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego (Priorytet V, Działanie 5.1, Poddziałanie 5.1.1).
4. Skrypt – *Radzenie sobie ze stresem i efektywne zarządzanie czasem*. Kancelaria Prezesa Rady Ministrów. Akademia Biznesu.

Literatura uzupełniająca:

1. Nathaniel Branden. *Jak dobrze być sobą. Skuteczny plan budowania poczucia własnej wartości*. Przekł. Małgorzata Trzebiatowska, Funky Books. 2007
2. Sue Bishop *Asertywność. Większa wiara w siebie. Lepsze kontakty towarzyskie i zawodowe*. Przekł. Elżbieta Turlejska. Zysk i S-ka Wydawnictwo Poznań 1999
3. Chip Heath, Dan Heath, *Pstryk. Jak zmieniać, żeby zmienić?*. Tłum. Anna Gralak. ZNAK litera nova. Kraków 2011. (książka o emocjach)

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej