

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2018-2024

1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE/MODULE

Nazwa przedmiotu/ modułu	Redukcja stresu w oparciu o trening uważności i współczucia. Mindfulness
Kod przedmiotu/ modułu*	MBSR/ Fak
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	Wydział Medyczny UR
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Wydział Medyczny
Kierunek studiów	lekarski
Poziom kształcenia	jednolite magisterskie
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Stacjonarne i niestacjonarne
Rok i semestr studiów	Rok I, sem.2
Rodzaj przedmiotu	Do wyboru
Koordinator	mgr Agata Błaż
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Agata Błaż Prof. 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
C2	Zapoznanie się z najnowszymi badaniami nt. altruizmu i współczucia oraz ich wpływem na samopoczucie
C3	Trening uważności wobec siebie i innych, prowadzący do uważnej i empatycznej komunikacji

C4	Zaznajomienie się z prozdrowotnymi zachowaniami
----	---

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.
EK_02	zna zasady altruizmu i odpowiedzialności klinicznej i ma świadomość zasad funkcjonowania zespołu terapeutycznego;	D.W14.
EK_03	przeprowadza rozmowę z pacjentem dorosłym, dzieckiem i rodziną z zastosowaniem techniki aktywnego słuchania i wyrażania empatii, a także rozmawia z pacjentem o jego sytuacji życiowej;	D.U5.
EK_04	udziela porady w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia;	D.U8.

3.3 TREŚCI PROGRAMOWE (wypełnia koordynator)

A. Problematyka wykładu seminaryjnego

Treści merytoryczne
Neurobiologia dobrostanu; neuroplastyczność, neurogeneza, uważny mózg
Epigenetyka – wpływ czynników zewnętrznych na ekspresję genów
Reakcja stresowa
Neurobiologia współczucia; współczujący mózg

B. Problematyka ćwiczeń seminaryjnych

Treści merytoryczne
Trening uwagi i uważności
Wzajemna zależność ciała i umysłu; uważny ruch
Myśli, emocje i ciało w stresie
Życzliwość wobec siebie i innych; uważna komunikacja

3.4 METODY DYDAKTYCZNE

Seminarium: 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, éw, ...)
EK_01	obserwacja w trakcie zajęć, ankieta, zaliczenie ustne	Sem.
EK_02	obserwacja w trakcie zajęć, ankieta, zaliczenie	Sem.

	ustne	
EK_03	obserwacja w trakcie zajęć, ankieta, zaliczenie ustne	Sem.
EK_04	obserwacja w trakcie zajęć, ankieta, zaliczenie ustne	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.
3. Zaliczenie ustne na ostatnich zajęciach.

Skala ocen:

- 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 egzaminie	
Inne (jakie?)	
SUMA GODZIN	-
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	1

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

wymiar godzinowy	
zasady i formy odbywania praktyk	

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Mindfulness, trening uważności. M. Williams, D. Penman. Wyd.: Samo Sedno, 2014
2. The Mindful Brain. D. Siegel. M.D. Wyd.: W. W. Norton & Company, 2007
3. The Compassionate Mind. P. Gilbert. Wyd.: Robinson, 2015
4. Heal Thy Self. Lessons on Mindfulness in Medicine. S. Santorelli. Wyd.: Three Rivers Press, 1999

Literatura uzupełniająca:

1. Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Rebecca Crane. Wyd. Routledge, 2009
2. Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Z. V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2009
3. Terapia akceptacji i zaangażowania. Praktyka i proces uważnej zmiany. S. C. Hayes, Kirk D. Strosahl, Kelly G. Wilson. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2013

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej