

**SYLABUS**  
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2018-2024

**1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE/MODULE**

Nazwa przedmiotu/ modułu	<b>Redukcja stresu w oparciu o trening uważności i współczucia. Mindfulness</b>
Kod przedmiotu/ modułu*	<b>MBSR/ Fak</b>
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	<b>Kolegium Nauk Medycznych, Uniwersytet Rzeszowski</b>
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<b>Kolegium Nauk Medycznych, Uniwersytet Rzeszowski</b>
Kierunek studiów	<b>lekarski</b>
Poziom kształcenia	<b>jednolite magisterskie</b>
Profil	<b>Ogólnoakademicki</b>
Forma studiów	<b>Stacjonarne i niestacjonarne</b>
Rok i semestr studiów	<b>Rok IV, sem. 7</b>
Rodzaj przedmiotu	<b>Do wyboru</b>
Koordinator	<b>mgr Agata Błaż</b>
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	<b>mgr Agata Błaż</b>

\* - 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**

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	<b>D.W10.</b>
EK_02	zna zasady altruizmu i odpowiedzialności klinicznej i ma świadomość zasad funkcjonowania zespołu terapeutycznego;	<b>D.W14.</b>
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;	<b>D.U5.</b>
EK_04	udziela porady w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia;	<b>D.U8.</b>

### 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, ćw, ...)
EK_01	obserwacja w trakcie zajęć, ankieta, zaliczenie ustne	Sem.
EK_02	obserwacja w trakcie zajęć, ankieta, zaliczenie ustne	Sem.
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. Pełna 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

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające planu z studiów	30
Inne z udziałem nauczyciela (udział w konsultacjach, egzaminie)	-
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	-
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>30</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>1</b>

#### 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