

**SYLABUS**

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2021

(skrajne daty)

Rok akademicki 2020/2021

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	Techniki radzenia sobie ze stresem/mindfulness
Kod przedmiotu*	Poł/II/B-SsM
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych, Instytut Nauk o Zdrowiu
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Zakład opieki położniczo- ginekologicznej
Kierunek studiów	Położnictwo
Poziom studiów	Studia II stopnia
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Niestacjonarne
Rok i semestr/y studiów	II rok, III sem
Rodzaj przedmiotu	Nauki w zakresie zaawansowanej praktyki położniczej (przedmiot do wyboru)
Język wykładowy	polski
Koordinator	mgr Agata Błaż
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Agata Błaż

\* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

**1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?) Samokształcenie	Liczba pkt. ECTS
III	-	20	-	-	-		-	10	2

**1.2. Sposób realizacji zajęć** zajęcia w formie tradycyjnej zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)****2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

brak

**3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE****3.1 Cele przedmiotu**

C1	Przygotowanie studenta do interpretowania i rozumienia wiedzy dotyczącej: - poznania mechanizmów radzenia sobie ze stresem i praktycznego ich zastosowanie
C2	Przygotowanie studenta w zakresie umiejętności do: - stosowania treningu uważności wobec siebie i innych, który prowadzi do uważnej i empatycznej komunikacji

C3	Kształtowanie postawy studenta do: - pogłębiania wiedzy technik radzenia sobie ze stresem - stosowania prozdrowotnych zachowań
----	--

### 3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych <sup>1</sup>
EK_01	Absolwent różnicuje czynniki stresogenne oraz psychosomatyczne skutki stresu wpływające na organizm człowieka (efekt nie ma odniesienia w standardzie kształcenia na kierunku Położnictwo).	B.W52
EK_02	Absolwent potrafi zastosować właściwe techniki relaksacyjne i oddechowe, skutecznie obniżając stres i napięcie w organizmie własnym i pacjenta powierzonego opiece (efekt nie ma odniesienia w standardzie kształcenia na kierunku Położnictwo).	B.U49
EK_03	Absolwent potrafi eliminować i przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu	B.U50
EK_04	Absolwent jest gotowy do krytycznej oceny działań własnych i współpracowników przy zachowaniu szacunku dla różnic światopoglądowych i kulturowych (efekt nie ma odniesienia w standardzie kształcenia na kierunku Położnictwo).	B.K1
EK_05	Absolwent jest gotowy do formułowania opinii dotyczących różnych aspektów działalności zawodowej i zasięgania porad ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemów (efekt nie ma odniesienia w standardzie kształcenia na kierunku Położnictwo).	B.K2
EK_06	Absolwent jest gotowy do okazywania dbałości o prestiż związany z wykonywaniem zawodu położnej i solidarności zawodową (efekt nie ma odniesienia w standardzie kształcenia na kierunku Położnictwo).	B.K3

### 3.3 Treści programowe

#### A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
---

#### B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

Treści merytoryczne
1. Neurobiologia stresu
2. Regulacja w obszarze biologicznym, mentalnym i emocjonalnym
3. Strategie komunikacyjne; specyfika komunikacji z pacjentem
4. Techniki oddechowe i relaksacyjne
5. Uważnościowe techniki radzenia sobie ze stresem w obszarze ciała, emocji, myśli
6. Stres w relacjach; empatyczna komunikacja z pacjentem

<sup>1</sup> W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

### 3.4 Metody dydaktyczne

Ćwiczenia: praca indywidualna/ w grupach z wykorzystaniem metod kształcenia na odległość (Office 365)

Samokształcenie: praca indywidualna, kształcenie na odległość (Office 365)

## 4. METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
B.W52	Test wiedzy, ćwiczenia, samoocena	ćw.
B.U49	Test wiedzy, ćwiczenia, samoocena	Ćw.
B.U50	Test wiedzy, ćwiczenia, samoocena	Ćw.
B.K1.	ćwiczenia, samoocena	Ćw.
B.K2.	ćwiczenia, samoocena	Ćw.
B.K3.	ćwiczenia, samoocena	Ćw.

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

#### ĆWICZENIA (II ROK: III SEMESTR) - METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI

1. Obecność 90% i pełna aktywność

2. Pozytywna ocena z zaliczenia pisemnego tj. uzyskanie co najmniej 60% punktów z testu pisemnego,

- czas trwania zaliczenia 20 min,
  - liczba pytań zaliczeniowych - 10 (test jednokrotnego wyboru),
  - kryterium uzyskania oceny pozytywnej stanowi 60% poprawnie udzielonych odpowiedzi,
  - punktacja – za każde pytanie 1 punkt,
  - zakres ocen: 2,0 – 5,0
- 60% - 3.0  
61-70% - 3,5  
71-80% - 4.0  
81 - 90% - 4.5  
91-100% - 5.0

#### Metody weryfikacji efektów uczenia się w zakresie kompetencji społecznych:

- przedłużona obserwacja przez opiekuna zawodowego, opiekuna dydaktycznego (nauczyciela akademickiego),
- ocena innych studentów z grupy
- samoocena.

Samokształcenie:

- PRZEDSTAWIENIE PROJEKTU/ ZADANIA

## 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 z harmonogramu studiów	20 godz.
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	5 godz.
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	40 godzin
SUMA GODZIN	65 godz.
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	2 ECTS

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	
zasady i formy odbywania praktyk	

## 7. LITERATURA

Literatura podstawowa: 1. Monografia „Indywidualny model opieki nad matką i dzieckiem”. A. Banaś. „Techniki relaksacyjne w profilaktyce i leczeniu psychosomatycznych skutków stresu”. M. Grymowicz, I. Kłosińska, J. Kuran 2. Mindfulness dla zdrowia – jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem. V. Burch, D. Penman. Wyd.: Samo Sedno, 2016 3. Być lekarzem, być pacjentem. Rozmowy o psychologii relacji. W. Eichelberger. Wyd.: Czarna Owca, 2013
Literatura uzupełniająca: 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. Twoje zdrowie potrzebuje ciebie. Lekcje mindfulness w medycynie. S. Santorelli. Wyd.: Mindfulness Polska, 2017

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej