

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2021-2023
Rok akademicki 2022/2023

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

| | |
|---|---|
| Nazwa przedmiotu | Techniki radzenia sobie ze stresem i Mindfulness |
| Kod przedmiotu* | Poł/II/TSsM |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych, |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Zdrowiu, Zakład opieki położniczo-ginekologicznej |
| Kierunek studiów | Położnictwo |
| Poziom studiów | Studia II stopnia |
| Profil | Praktyczny |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | II rok, III sem |
| Rodzaj przedmiotu | Godziny do dyspozycji uczelni – zajęcia 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 | 5 | 25 | - | - | - | | - | - | 2 |
| Razem | 5 | 25 | - | - | - | | - | - | 2 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

x zajęcia w formie tradycyjnej

x 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

| | |
|----------------|--|
| C ₁ | Przygotowanie studenta do interpretowania i rozumienia wiedzy dotyczącej: - poznania mechanizmów radzenia sobie ze stresem i praktycznego ich zastosowanie |
| C ₂ | Przygotowanie studenta w zakresie umiejętności do: - stosowania treningu uważności wobec siebie i innych, który prowadzi do uważnej i empatycznej komunikacji |
| C ₃ | 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 ¹ |
|------------------------|---|--|
| 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.W61 |
| 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.U58 |
| | Absolwent potrafi eliminować i przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu | B.U59 |
| EK_03 | 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). | K1 |
| EK_04 | 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). | K2 |
| EK_05 | Absolwent jest gotowy do okazywania dbałości o prestiż związany z wykonywaniem zawodu położnej i solidarność zawodową (efekt nie ma odniesienia w standardzie kształcenia na kierunku Położnictwo). | K3 |

3.3 Treści programowe

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

A. Problematyka wykładu

| | |
|--|---|
| Treści merytoryczne | |
| 1. Neurobiologia stresu | 1 |
| 2. Regulacja w obszarze biologicznym, mentalnym i emocjonalnym | 2 |
| 3. Strategie komunikacyjne; specyfika komunikacji z pacjentem | 2 |
| Razem | 5 |

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

| | |
|---|----|
| Treści merytoryczne | |
| 1. Neurobiologia dobrostanu | 8 |
| 2. Techniki radzenia sobie ze stresem w obszarze ciała, emocji, myśli | 8 |
| 3. Stres w relacjach; empatyczna komunikacja z pacjentem | 9 |
| Razem | 25 |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: praca indywidualna/ w grupach z wykorzystaniem metod kształcenia 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.W61 | Test wiedzy, ćwiczenia, samoocena | w, ćw. |
| B.U58 | Test wiedzy, ćwiczenia, samoocena | Ćw. |
| B.U59 | Test wiedzy, ćwiczenia, samoocena | Ćw. |
| K1 | ćwiczenia, samoocena | Ćw. |
| K2 | ćwiczenia, samoocena | Ćw. |
| K3 | ćwiczenia, samoocena | Ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

| |
|--|
| WYKŁAD I 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

Ocena umiejętności odbywa się w oparciu o kryteria:

- zasady
- sprawność/ skuteczność
- samodzielność
- postawa

| Kryteria oceny | Punkty | Normy wykonania | | | | |
|------------------------------|--------|---|---|--|---|---|
| | | Wiedza | Zasady | Sprawność | Samodzielność | Postawa |
| Sposób wykonywania czynności | 0 | nie posiada wiedzy | nie przestrzega zasad | czynności wykonuje chaotycznie | brak samodzielności lub mimo wielokrotnego ukierunkowania nie potrafi samodzielnie pracować | nie potrafi krytycznie oceniać i analizować swojego postępowania, nie współpracuje z zespołem terapeutycznym, nie identyfikuje się z rolą zawodową, nie utrzymuje kontaktu werbalnego z pacjentem/grupą |
| | 1 | posiada wiedzę w zakresie minimalnym | nie przestrzega prawidłowej kolejności zasad, | czynności wykonuje niepewnie, bardzo wolno | stale wymaga ukierunkowania w działaniu | mimo częstego ukierunkowania nie potrafi oceniać i analizować swojego postępowania, nie potrafi utrzymać kontaktu werbalnego z pacjentem/grupą |
| | 2 | posiada wiedzę na poziomie podstawowym | przestrzega zasady po ukierunkowaniu | czynności wykonuje poprawnie | sporadycznie wymaga przypomnienia i ukierunkowania w niektórych działaniach | ma pewne trudności w krytycznej ocenie i analizie swojego postępowania, wymaga naprowadzania, ukierunkowania w wyborze treści |
| | 3 | posiada wiedzę na poziomie uniwersyteckim | przestrzega zasady właściwej techniki i kolejność wykonywania czynności | czynności wykonuje pewnie, zdecydowanie, logicznie | ćwiczenie wykonuje całkowicie samodzielnie, pewnie | potrafi krytycznie oceniać i analizować swoje postępowanie, współpracuje z grupą, identyfikuje się z rolą zawodową, poprawnie, samodzielnie i skutecznie dobierać treści |

Metody weryfikacji efektów uczenia się w zakresie kompetencji społecznych:

- przedłużona obserwacja przez opiekuna zawodowego, opiekuna dydaktycznego

(nauczyciela akademickiego),

- ocena innych studentów z grupy
- samoocena.

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

| Forma aktywności | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności | |
|---|---|---------------------|
| | Liczba godzin | Liczba punktów ECTS |
| I. GODZINY KONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW - ZAJĘCIA TEORETYCZNE | | |
| 1. Zajęcia kontaktowe z nauczycielem | | |
| • udział w wykładach/ udział w e-wykładach | 5/0 | 2 |
| • udział w ćwiczeniach/udział w e-ćwiczeniach | 25/0 | |
| • udział w ćwiczeniach - Monoprofilowe Centrum Symulacji Medycznej | - | |
| • Inne, jakie? | - | - |
| II. GODZINY KONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW - KSZTAŁCENIE PRAKTYCZNE | | |
| 1. Zajęcia praktyczne | | |
| • godziny kontaktowe z nauczycielem | - | - |
| • godziny kontaktowe z nauczycielem – Monoprofilowe Centrum Symulacji Medycznej | - | |
| 2. Ćwiczenia kliniczne | - | - |
| 3. Inne, jakie?..... | | - |
| III. GODZINY KONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW - PRAKTYKI ZAWODOWE | | |
| • Praktyka zawodowa | - | - |
| IV. GODZINY NIEKONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW* | | |
| • Samokształcenie | - | - |
| V. GODZINY NIEKONTAKTOWE – PRACA WŁASNA STUDENTA (PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ, EGZAMINU, NAPISANIE REFERATU ITP.) | | |
| Przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp. | 20 | |
| Samokształcenie | - | |
| SUMA GODZIN | 50 | |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS | | 2 |

* 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.
2. „Techniki relaksacyjne w profilaktyce i leczeniu psychosomatycznych skutków stresu”. M.Grymowicz, I.Kłosińska, J.Kuran
3. Mindfulness dla zdrowia – jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem. V.Burch, D.Penman. Wyd.: Samo Sedno, 2016
4. 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.: SamoSedno, 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