

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2025

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
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych, Uniwersytet Rzeszowski
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Kolegium Nauk Medycznych, Uniwersytet Rzeszowski
Kierunek studiów	lekarski
Poziom kształcenia	jednolite magisterskie
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Stacjonarne i niestacjonarne
Rok i semestr studiów	Rok IV, sem. 7
Rodzaj przedmiotu	Do wyboru
Koordinator	mgr Agata Błaż
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Agata Błaż

* - 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
				25				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 UCZENIA SIĘ, 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 UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU/ MODUŁU (WYPEŁNIA KOORDYNATOR)

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się 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.W12
EK_02	zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia;	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.U9

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	25
Inne z udziałem nauczyciela (udział w konsultacjach, egzaminie)	-
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	-
SUMA GODZIN	25
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