**Biolingwistyka**

**Studia II stopnia, semestr 3**

**Studia stacjonarne**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa | Techniki relaksacyjne |
| Nazwa w j. ang. | Stress-reduction techniques |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Koordynator | dr Magdalena Ryszka-Kurczab | Zespół dydaktyczny |
| Katedra Literatury Dawnej i Edytorstwa |
|  |  |
| Punktacja ECTS\* | 2 |

Opis kursu (cele kształcenia)

|  |
| --- |
| Kurs umożliwia studentom poznanie mechanizmów stresu oraz jego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne. Uczestnicy zdobywają wiedzę na temat różnych podejść badawczych do zjawiska stresu oraz uczą się rozpoznawać jego skutki i konsekwencje. W ramach zajęć omawiane są podstawowe pojęcia związane z relaksacją oraz techniki wspierające redukcję napięcia i osiąganie stanu spokoju. Studenci poznają także różne rodzaje medytacji i uczą się ich praktycznego zastosowania w pracy z pacjentem i w trosce o własny dobrostan. W trakcie kursu doskonalą umiejętność samodzielnego doboru i modyfikacji technik relaksacyjnych w zależności od potrzeb. Uczestnictwo w zajęciach sprzyja rozwijaniu świadomości znaczenia relaksacji i profilaktyki stresu w życiu zawodowym i osobistym. Kurs prowadzony jest w języku polskim. |

Warunki wstępne

|  |  |
| --- | --- |
| Wiedza | Podstawowa widza na temat komunikacji z pacjentem. |
| Umiejętności | Czytanie ze zrozumieniem tekstów naukowych i podręczników akademickich. |
| Kursy | Brak |

Efekty uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wiedza | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| Student:  W01: potrafi definiować stres, zna wiodące współcześnie podejścia w badaniach nad stresem, zna mechanizmy działania reakcji stresowej i rozumie, jakie są zdrowotne konsekwencje długotrwałej ekspozycji na stres.  W02: Zna pojęcie relaksacji oraz podstawowe techniki służące redukcji stresu i osiąganiu stanu relaksacji.  W03: ma wiedzę dotyczącą różnych typów medytacji oraz roli medytacji w redukcji stresu. | K\_W11  K\_W11  K\_W11 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Umiejętności | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| Student:  U01: Potrafi samodzielnie dobierać i wykorzystywać przykładowe techniki redukcji stresu  dla wspierania dobrostanu pacjenta oraz dobrostanu własnego.  U01: Potrafi modyfikować w razie potrzeby scenariusze medytacji prowadzonych. | K\_U6  K\_U6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kompetencje społeczne | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| Student:  K01: jest świadomy niekorzystnych dla zdrowia człowieka efektów długotrwałej ekspozycji na stres.  K02: ma świadomość znaczenia relaksacji dla wspierania dobrostanu własnego i dobrostanu pacjenta. | K\_K1  K\_K3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Organizacja | | | | | | | | | | | | | |
| Forma zajęć | Wykład  (W) | Ćwiczenia w grupach | | | | | | | | | | | |
| A |  | K |  | L |  | S |  | P |  | E |  |
| Liczba godzin |  | 20 | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

Opis metod prowadzenia zajęć

|  |
| --- |
| Elementy wykładu  Dyskusja  Praktyczne ćwiczenia technik relaksacyjnych |

Formy sprawdzania efektów uczenia się

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | E – learning | Gry dydaktyczne | Ćwiczenia w szkole | Zajęcia terenowe | Praca laboratoryjna | Projekt indywidualny | Projekt grupowy | Udział w dyskusji | Referat | Praca pisemna (esej) | Egzamin ustny | Egzamin pisemny | Test  zaliczeniowy |
| W01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x |
| W02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x |
| W03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x |
| U01 |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |
| U02 |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |
| K02 |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kryteria oceny | Systematyczne przygotowanie i aktywny udział w ćwiczeniach (25%), realizacja projektu indywidualnego lub grupowego (25%), wyniki testu, sprawdzającego wiedzę z treści zajęć (50%) |

|  |  |
| --- | --- |
| Uwagi | Obecność na zajęciach jest obowiązkowa zgodnie z regulaminem studiów (§ 20, pkt. 2 i 3), dostępny nahttps://www.uken.krakow.pl/studia/regulaminy-studiow/regulamin-studiow |

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

|  |
| --- |
| 1. Problematyka stresu. Współczesne ujęcia. Konsekwencje zdrowotne długotrwałej ekspozycji na stres 2. Definicje relaksu i reakcji relaksacyjnej. Badania nad relaksacją. Skuteczność technik relaksacyjnych w redukcji stresu. 3. Elementy programu redukcji stresu w oparciu o uważność (*Mindfulness-Based Stress Relief Program*) 4. Badania dotyczące efektów medytacji. Różne typy medytacji i kryteria podziału. Ich zalety i ograniczenia. 5. Technika Alexandra 6. Trening autogenny J. H. Schulza |

Wykaz literatury podstawowej:

|  |
| --- |
| 1. Zieliński P. (2011) *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*, Częstochowa: Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie.  2. Heszen I. (2016), *Psychologia stresu*, Warszawa: PWN  3. Łosiak, W, (2007) Stres – spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. |

Wykaz literatury uzupełniającej

|  |
| --- |
| 1. Sedlmeier, Peter, et al. ”Toward a Unifying Taxonomy and Definition for Meditation." *Frontiers in Psychology*, vol. 4, 2013, pp. 1–17, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00806Goleman D., Davidson R.J, *Trwała przemiana*, 2017:Media Rodzina 2. Sęk, H. (2000)(red.). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*. Warszawa: PWN 5. Terelak, J. (red.). (2007). *Stres zawodowy: Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych*. Warszawa: Wyd. UKSW 3. Anczewska M, Świtaj P., Roszczyńska J., *Wypalenie zawodowe*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii” 2005, 14(2), s. 67-77. |

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi | Wykład | - |
| Konwersatorium, ćwiczenia, laboratorium, itd. | 20 |
| Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym | 4 |
| liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi | Lektura w ramach przygotowania do zajęć | 8 |
| Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu | - |
| Przygotowanie projektu (praca w grupie) | 8 |
| Przygotowanie do zaliczenia | 10 |
| Ogółem bilans czasu pracy | | 50 |
| Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika | | 2 |