

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Ratownictwo medyczne						
Poziom studiów:	I stopień						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Metody i techniki radzenia sobie ze stresem						
Rodzaj modułu:	Fakultatywny						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	1	-	-	25	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Wiedza na temat funkcjonowania człowieka na poziomie szkoły podstawowej						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- Cel 1:** Zdobycie podstawowej wiedzy na temat stresu, jego objawów i konsekwencji zdrowotnych oraz mechanizmach radzenia sobie ze stresem.
- Cel 2:** Poznanie i nabycie umiejętności w zakresie stosowania mindfulness jako metody redukcji stresu w obszarze praktyki formalnej i nieformalnej.
- Cel 3:** Poznanie i nabycie umiejętności w zakresie regulacji napięcia nerwowego sprzyjających zdrowiu i rozwojowi oraz zapobiegających wystąpieniu wypalenia zawodowego.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:			
1	zna i rozumie rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem	B.W12.	Test wiedzy
2	zna i rozumie techniki redukcji lęku i sposoby relaksacji oraz mechanizmy powstawania i objawy zespołu wypalenia zawodowego, a także metody zapobiegania powstaniu tego zespołu	B.W22.	Test wiedzy
umiejętności:			

1	potrafi radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego	B.U14.	Zaliczenie praktyczne Obserwacja zachowań
---	--	---------------	--

kompetencji społecznych:

1	jest gotów do dostrzegania czynników wpływających na reakcje własne i pacjenta	K2.	Obserwacja zachowań
2	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K5.	

IV. TREŚCI PROGRAMOWE

Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)

Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Rola stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem. Mindfulness jako jedna z metod radzenia sobie ze stresem i jej wpływ na zdrowie oraz rozwój człowieka. BHP praktykowania uważności. Rozpoczęcie praktyki formalnej – uważność jedzenia. Wdrażanie do praktyki nieformalnej - uważnej świadomości jednej codziennej rutynowej czynności.	3
Ćwiczenie 2	Znaczenie oddechu w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka. Wdrażanie do praktyki formalnej – uważność ciała i oddechu.	2
Ćwiczenie 3	Uważności na myśli, doznania w ciele oraz stany emocjonalne Wdrażanie do praktyki formalnej „skanowanie ciała” – uważna świadomość ciała jako całości. Kalendarz przyjemnych doznań.	2
Ćwiczenie 4	Objawy zespołu wypalenia zawodowego oraz metody zapobiegania powstaniu tego zespołu. Wdrażanie do praktyki formalnej – „ważny ruch” oraz „przestrzeń na oddech”.	2
Ćwiczenie 5	Mindfulness jako proces umożliwiający zmianę nawykowych sposobów reagowania. Kalendarz nieprzyjemnych doznań. Wdrażanie do praktyki formalnej – uważna świadomość dźwięków, myśli i kolorów.	2
Ćwiczenie 6	Objawy zespołu wypalenia zawodowego, a także metody zapobiegania powstaniu tego zespołu. Wdrażanie do praktyki formalnej – „ważne przyglądanie się trudnościom”.	2
Ćwiczenie 7	Mindfulness jako proces wspierający rozwój kreatywności w przestrzeni zawodowej i osobistej. Wdrażanie do praktyki formalnej – uważne przyglądanie się zmianie/ulatanianiu negatywnych sposobów myślenia poprzez medytację „zaprzyjaźnienie” i „przestrzeń na oddech na myśli negatywne”.	2
Ćwiczenie 8	Rozwijanie elastyczności psychologicznej. Codzienna postawa wobec wyzwań oraz czynności regulujące napięcie układu nerwowego sprzyjające zdrowiu i rozwojowi.	4
Ćwiczenie 9	Test wiedzy.	1
Ćwiczenie 10	Moja indywidualna mapa uważności – identyfikacji ćwiczeń i czynności, które wspierają daną osobę w codziennym rozwoju uważności, wzmocnieniu zdrowia i profilaktyce wypalenia zawodowego. Prezentacja indywidualnych map uważności. Podsumowanie stosowanych i planowanych praktyk i refleksji ich dotyczących.	5

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- mini wykład informacyjny
- mini wykład konwersatoryjny
- ćwiczenia praktyczne
- prezentacje multimedialne
- filmy edukacyjne i poglądowe
- praca w grupach, dyskusja

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- komputer, projektor/tablica multimedialna
- materace, krzesła i przybory edukacyjne

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Sposób zaliczenia:

- zaliczenie z oceną

2. Formy zaliczenia:

- test wiedzy
- sprawdzian praktyczny
- obserwacja zachowań

Kryteria oceny podsumowującej***

1. Pisemny test wiedzy – kryteria oceny:

- 91% - 100% - ocena bardzo dobra
- 81% - 90% - ocena dobra plus
- 71% - 80% - ocena dobra
- 61% - 70% - ocena dostateczna plus
- 51% - 60% - ocena dostateczna
- 50% i poniżej - ocena niedostateczna

2. Sprawdzian praktyczny – kryteria oceny:

5,0 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami. Przestrzega zasad etycznych w ratownictwie medycznym.

4,5 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia drobny błąd, który potrafi skorygować po wskazaniu go przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w ratownictwie medycznym.

4,0 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia 2 drobne błędy, które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w ratownictwie medycznym.

3,5 – student wykonuje zadania w zdecydowanej większości zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia kilka drobnych błędów (3), które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w ratownictwie medycznym.

3,0 – student wykonuje zadania w większości zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia istotny błąd lub wiele drobnych błędów (4), które potrafi skorygować przy pomocy nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w ratownictwie medycznym

2,0 – student wykonuje zadania w większości w sposób nieprawidłowy, który wymaga częstej korekty ze strony prowadzącego. Student przejawia brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w ratownictwie medycznym.

3. Obserwacja i ocena postaw studenta wynikających z:

- realizacji zadań przygotowanych w ramach ćwiczeń,
- zaangażowania w pracę grupy,
- zachowań i aktywności w trakcie ćwiczeń,
- prowadzenia merytorycznej dyskusji,
- potrzeby ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego,
- udziału w dyskusji

Ocena podsumowująca***:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria

Obciążenie
studenta

Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	
Udział w wykładach	-
Udział w innych formach zajęć	25
Inne (-)	-
<i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i>	
Przygotowanie do wykładu	-

Przygotowanie do innych form zajęć	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	5
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	-
Łączna liczba godzin	30
Punkty ECTS za moduł	1

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Kabat-Zinn J., Obudź się. Jak praktykować uważność w codziennym życiu, Wyd.: Wydawnictwo Czarna Owca, 2020
2. Bukowski F. Uważność, Academica 2021

Literatura uzupełniająca:

1. Syper-Jędrzejak M., Bednarska-Wnuk, I. Znaczenie mindfulness w miejscu pracy : możliwości pobudzania uważności pracowników, Academica 2019
2. Zarządzanie stresem [Dokument elektroniczny] : 50 ćwiczeń Warszawa : Wydawnictwo ARTE, 2002.
3. Owen L., Rossi H. L., Streeter Ch. C.: Efekt jogi. Sprawdzony program wspierania walki z depresją i lękami, Wyd. Czarna owca, Warszawa 2021.