

KARTA MODUŁU 2025/2026

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:	Moduły do wyboru						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	1	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	1			20			
Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:	Wiedza na temat funkcjonowania człowieka na poziomie szkoły podstawowej						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- Cel 1:** Zdobycie podstawowej wiedzy w 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 stresów 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

Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:		
1	Student zna i rozumie podstawowe psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka w zdrowiu i w chorobie.	B.W11
2	Student zna i rozumie rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem.	B.W13
3	Student zna i rozumie problematykę relacji człowiek – środowisko społeczne, zachowania adaptacyjne i mechanizmy funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych.	B.W15

umiejętności:		
1	Student potrafi zapobiegać zespołowi stresu pourazowego po traumatycznych wydarzeniach, w tym przeprowadzić podsumowanie zdarzenia traumatycznego (<i>debriefing</i>) w zespole.	B.U13
2	Student potrafi radzić sobie ze stresem podczas czynności związanych z wykonywaniem zawodu ratownika medycznego.	B.U14
3	Student potrafi ocenić funkcjonowanie człowieka w sytuacjach trudnych (stres, konflikt, frustracja).	B.U15
kompetencji społecznych:		
1	Student jest gotów do przewidywania i uwzględniania czynników wpływających na reakcje własne i pacjenta.	K1R_K02
2	Student jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K1R_K05
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 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.	2
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 – „uważny 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 – „uważne 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 „zaprzężanie” 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.	2
Ćwiczenie 9	Test wiedzy.	2
Ćwiczenie 10	Moja indywidualna mapa uważności – identyfikacji ćwiczeń i czynności, które wspierają daną osobę w codziennym rozwoju uważności, wzmacnianiu zdrowia i profilaktyce wypalenia zawodowego. Prezentacja indywidualnych map uważności. Podsumowanie stosowanych i planowanych praktyk i refleksji ich dotyczących.	2
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		

1. Metody kształcenia: • Dyskusja dydaktyczna • Pokaz • Ćwiczenie przedmiotowe 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: • komputer, projektor/tablica multimedialna • materace, krzesła i przybory edukacyjne
--

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia: • egzamin • zaliczenie z oceną • zaliczenie bez oceny 2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się: • Kolokwium • Ćwiczenia • Aktywność podczas zajęć 3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się
--

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	20
Udział w wykładach	
Udział w innych formach zajęć (**)	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	5
Przygotowanie do wykładu	
Przygotowanie do innych form zajęć(**)	
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**)	5
Łączna liczba godzin	25
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. <u>Zarządzanie stresem [Dokument elektroniczny] : 50 ćwiczeń</u> 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.

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

*należy odpowiednio wypełnić

** należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)