KARTA MODUŁU 2026/2027

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:	3	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**					
Semestr:	6	Ćwiczenia**					
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:	
B.W11	Student zna i rozumie podstawowe psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka w zdrowiu i w chorobie.	K1R_W02
B.W13	Student zna i rozumie rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem.	K1R_W02
B.W15	Student zna i rozumie problematykę relacji człowiek – środowisko społeczne, zachowania adaptacyjne i mechanizmy funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych.	K1R_W02

B.W36	Student zna i rozumie zagadnienia dotyczące zespołu stresu pourazowego, reakcji fizjologicznych, emocjonalnych, procesów poznawczych i interpersonalnych oraz mechanizmy funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych.	K1R_W02
B.W37	Student zna techniki redukowania lęku i sposoby relaksacji, mechanizmy powstawania i objawy zespołu wypalenia zawodowego oraz metody zapobiegania powstaniu tego zespołu.	K1R_W02
B.W51	Student zna problematykę postępowania w sytuacjach interwencji kryzysowych oraz zasady i metody radzenia sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego.	K1R_W02
umiejętności:		
B.U13	Student potrafi zapobiegać zespołowi stresu pourazowego po traumatycznych wydarzeniach, w tym przeprowadzić podsumowanie zdarzenia traumatycznego (*debriefing*) w zespole.	K1R_U03
B.U14	Student potrafi radzić sobie ze stresem podczas czynności związanych z wykonywaniem zawodu ratownika medycznego.	K1R_U03
B.U15	Student potrafi ocenić funkcjonowanie człowieka w sytuacjach trudnych (stres, konflikt, frustracja).	K1R_U03
kompetencji społecznych:		
K1R_K04	Student jest gotów do organizowania pracy własnej i współpracy w zespole, w tym z osobami wykonującymi inne zawody medyczne, oraz w środowisku wielokulturowym i wielonarodowościowym.	K1R_K04
K1R_K05	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 podziałam na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)

Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Zapoznanie z kartą modułu, szczegółowe omówienie zasad prowadzenia zajęć, wymagań stawianych studentom oraz zasad zaliczenia ćwiczeń. Rola stresu w etiopatogeneziei 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 prawidłowymfunkcjonowaniu człowieka.Wdrażanie do praktyki formalnej – uważność ciała i oddechu.	2
Ćwiczenie 3	Uważności na myśli, doznania w ciele oraz stany emocjonalneWdrażanie 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/ulatnianiu	2

	negatywnych sposobów myślenia poprzez medytację „zaprzyjaźnienie" i „przestrzeń na oddech na myśli negatywne".	
Ćwiczenie 8	Rozwijanie elastyczności psychologicznej. Codzienna postawa wobec wyzwań orazczynności regulujące napięcieukładu nerwowego sprzyjające zdrowiu i rozwojowi.	2
Ćwiczenie 9	Test wiedzy zaliczenie praktyczne. Moja indywidualna mapa uważności – identyfikacji ćwiczeń i czynności, które wspierają daną osobę w codziennym rozwoju uważności, wzmacnianiu zdrowia i profilaktyce wypalenia zawodowego.	2
Ćwiczenie 10	Prezentacja indywidualnych map uważności. Podsumowanie stosowanych i planowanych praktyk i refleksji ich dotyczących.	1
Ćwiczenie 11	Podsumowanie i zaliczenie ćwiczeń.	1

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:
Ćwiczenia: ćwiczenie przedmiotowe, ćwiczenia symulacyjne, dyskusja dydaktyczna, pokaz.

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: komputer, projektor/tablica multimedialna, materace, krzesła i przybory edukacyjne.

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:
Ćwiczenia: zaliczenie z oceną

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:
Ćwiczenia:

- kolokwium – test pisemny, 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,

- bezpośrednia obserwacja studenta demonstrującego umiejętności praktyczne:

5,0 – student samodzielnie wykonuje prawidłowo zadania zgodnie z wymaganymi procedurami,
4,5 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia drobny błąd, który potrafi skorygować po wskazaniu go przez nauczyciela,
4,0 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia 2 drobne błędy, które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela,
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,
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,
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, w większości przypadków nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,

- obserwacja i ocena postaw studenta:

5,0 – student aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach (10/10), do których jest przygotowany lub zalicza ich treści na konsultacjach w przypadku uzasadnionych nieobecności; podejmuje merytoryczne dyskusje i wykazuje potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego,
4,5 – student aktywnie uczestniczy w zdecydowanej większości zajęć (9/10), do których jest przygotowany lub zalicza ich treści na konsultacjach w przypadku uzasadnionych nieobecności; podejmuje merytoryczne dyskusje i wykazuje potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego,
4,0 – student aktywnie uczestniczy w zdecydowanej większości zajęć (8/10), do których jest przygotowany lub zalicza ich treści na konsultacjach w przypadku uzasadnionych nieobecności; w większości przypadków podejmuje merytoryczne dyskusje i wykazuje potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego,
3,5 – student wykazuje umiarkowaną aktywność podczas większości zajęć (7/10), do których najczęściej jest przygotowany lub zalicza ich treści na konsultacjach w przypadku uzasadnionych nieobecności; w większości przypadków bierze udział w dyskusji i wykazuje potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego,
3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach. Uczęszcza na większość zajęć (7/10), do których w większości jest przygotowany lub zalicza ich treści na konsultacjach w przypadku uzasadnionych nieobecności; od czasu do czasu bierze udział w dyskusji i w większości sytuacji wykazuje potrzebę rozwoju osobistego i zawodowego,
2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, uczestniczy nieregularnie na zajęcia i w większości nie jest do nich przygotowany; sporadycznie bierze udział w dyskusji i nie wykazuje potrzeby rozwoju osobistego i zawodowego.

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określane 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 ćwiczeniach**	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	**5**
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do ćwiczeń**	3
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń**	2
Łączna liczba godzin	**25**
Punkty ECTS za moduł	**1**

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Bukowski F. Uważność, Academica 2021

2. Kabat-Zinn J., Obudź się. Jak praktykować uważność w codziennym życiu, Wyd.: Wydawnictwo Czarna Owca, 2020

Literatura uzupełniająca:

1. Owen L., Rossi H. L., Streeter Ch. C.: Efekt jogi. Sprawdzony program wspierania walki z depresją i lękami, Wyd. Czarna owca, Warszawa 2021

2. Syper-Jędrzejak M., Bednarska-Wnuk, I. Znaczenie mindfulness w miejscu pracy : możliwości pobudzania uważności pracowników, Academica 2019

3. Zarządzanie stresem [Dokument elektroniczny] : 50 ćwiczeń**.** Warszawa : Wydawnictwo ARTE, 2002

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)