KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE									
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ									
Kierunek studiów:		Zdrowie publiczne							
Poziom studiów:		Studia drugiego stopnia							
Profil studiów:		praktyczny							
Forma studiów:		stacjonarne							
Nazwa modułu:		Techniki coachingowe w promocji zdrowia							
Rodzaj modułu:		Moduł kształcenia kierunkowego							
Język wykładowy:		Język polski*							
Rok studiów:	2	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**							
Semestr:	3	Zajęcia praktyczne							
Liczba punktów ECTS ogółem:	2	25							
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną							
Wymagania wstępne:		Podstawy z zakresu biologii człowieka							

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel 1. Zapoznanie studentów z założeniami coachingu zdrowotnego oraz możliwościami wykorzystania podejścia coachingowego w promocji zdrowia i wspieraniu zmiany zachowań zdrowotnych. **Cel 2.** Rozwijanie umiejętności stosowania wybranych technik coachingowych, w tym aktywnego słuchania, zadawania pytań, wzmacniania motywacji i formułowania celów, w pracy z osobami o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych. **Cel 3.** Przygotowanie studentów do planowania i prowadzenia podstawowej sesji coachingowej z zachowaniem zasad etycznych, granic kompetencji zawodowych oraz orientacji na autonomię i zasoby klienta.

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	Zna podstawowe założenia coachingu zdrowotnego oraz przykłady dobrych praktyk i programów wspierających zmianę zachowań zdrowotnych.	K2ZP_W09
umiejętności:		
1	Potrafi dobrać i zastosować wybrane techniki coachingowe w działaniach z zakresu promocji zdrowia, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości odbiorcy.	K2ZP_U04
2	Potrafi analizować informacje dotyczące stylu życia i wspólnie z klientem określać obszary możliwej zmiany sprzyjającej zdrowiu.	K2ZP_U07
3	Potrafi zaplanować i przeprowadzić podstawową sesję coachingową, formułując cel, ustalając działania i sposoby monitorowania postępów.	K2ZP_U10
4	Potrafi zaplanować i przeprowadzić podstawową sesję coachingową, formułując cel, ustalając działania i sposoby monitorowania postępów.	K2ZP_U11
5	Potrafi dobrać i zastosować wybrane techniki coachingowe w działaniach z zakresu promocji zdrowia, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości odbiorcy.	K2ZP_U13
6	Potrafi rozpoznawać bariery motywacyjne i komunikacyjne oraz dobierać strategie rozmowy do potrzeb odbiorcy.	K2ZP_U14
7	Potrafi prowadzić rozmowę wspierającą zmianę nawyków stylu życia oraz przygotować propozycję krótkiego działania edukacyjno-coachingowego.	K2ZP_U23
kompetencji społecznych:		
1	Jest gotów do odpowiedzialnego i etycznego wspierania działań na rzecz promocji zdrowia, z poszanowaniem autonomii, godności i decyzji klienta.	K2ZP_K04

IV. TREŚCI PROGRAMOWE
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałam na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)
Zajęcia praktyczne

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N
Zp1	Zapoznanie z treściami –karta modułu. Wprowadzenie do coachingu zdrowotnego. Coaching, edukacja zdrowotna, poradnictwo i psychoterapia – podobieństwa, różnice i zakres zastosowania. Rola coacha w promocji zdrowia.	4
Zp2	Podstawy relacji coachingowej: budowanie kontaktu, kontrakt, poufność, autonomia klienta, odpowiedzialność i granice kompetencji.	4
Zp3	Komunikacja w coachingu: aktywne słuchanie, parafraza, odzwierciedlanie, podsumowanie, pytania otwarte i unikanie oceniania.	4
Zp4	Motywacja do zmiany zachowań zdrowotnych. Ambiwalencja, gotowość do zmiany, wzmacnianie sprawczości i zasobów klienta.	4
Zp5	Wyznaczanie celów i planowanie działania: cele realistyczne i mierzalne, identyfikowanie przeszkód, poszukiwanie rozwiązań oraz planowanie małych kroków.	4
Zp6	Wybrane narzędzia coachingowe w promocji zdrowia: koło życia/zdrowia, bilans korzyści i kosztów, skala gotowości, mapa zasobów, plan działania.	2
Zp7	Praktyka prowadzenia sesji coachingowej dotyczącej zmiany nawyków: aktywność fizyczna, odżywianie, sen, radzenie sobie ze stresem i ograniczanie zachowań ryzykownych.	3

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

- **Metody kształcenia:**
- Wykład problemowy
- Studium przypadku
- Dyskusja
- Projekt studencki
- Teksty źródłowe
- Filmy poglądowe

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Formy zaliczenia:
Wykład :Zaliczenie ustne z oceną
Ćwiczenia : projekt studencki i odpowiedź ustna
Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:
Wykład: ustny test wiedzy
Przygotowanie i przedstawienie projektu studenckiego i odpowiedź ustna
Ćwiczenia praktyczne i odpowiedź ustna-: kryteria oceny: • 51% - 60% - ocena dostateczna, • 61% - 70% - ocena dostateczna plus, • 71% - 80% - ocena dobra, • 81% - 90% - ocena dobra plus, • 91% - 100% - ocena bardzo dobra.
Obserwacja i ocena postaw studenta
Ustny test wiedzy, aktywność na zajęciach, wypowiedzi ustne i pisemne, ocena realizacji zadań
Podstawowe kryteria oceny określane są indywidualnie

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	**Obciążenie studenta**
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	25
Udział w wykładach	0
Udział w zajęciach praktycznych	25
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	25
Przygotowanie do wykładu	0
Przygotowanie do zajęć praktycznych	15
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia z zajęć praktycznych - odpowiedź ustana, projekt,	10
Łączna liczba godzin	50
Punkty ECTS za moduł	2

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Rogers J. (2016). Coaching Skills: A Handbook. 4th ed. Maidenhead: Open University Press.
2. Whitmore J. (2017). Coaching for Performance: The Principles and Practice of Coaching and Leadership. 5th ed. London: Nicholas Brealey Publishing.
3. Moore M., Tschannen-Moran B., Jackson E. (2010). Coaching Psychology Manual. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Literatura uzupełniająca:

1. Rosinski P. (2010). Coaching Across Cultures: New Tools for Leveraging National, Corporate and Professional Differences. 2nd ed. London: Nicholas Brealey Publishing.
2. Miller W. R., Rollnick S. (2023). Motivational Interviewing: Helping People Change and Grow. 4th ed. New York: Guilford Press.
3. Materiały edukacyjne i rekomendacje instytucji zdrowia publicznego dotyczące wspierania zmiany zachowań zdrowotnych – dobierane do tematyki ćwiczeń

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)