|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej** | | | | | | | | | | | | |
| **Kierunek studiów: Fizjoterapia** | | | | | | | | | | | | |
| **Moduł / przedmiot: Techniki relaksacyjne** | | | | | | | | | | | | |
| **Profil kształcenia: ogólnoakademicki** | | | | | | | | | | | | |
| **Poziom kształcenia: studia I stopnia** | | | | | | | | | | | | |
| **Liczba godzin w semestrze** | | 1 | | | | | 2 | | | | 3 | |
| I | | | II | | III | | IV | | V | **VI** |
| **Studia stacjonarne**  (w/ćw/lab/pr/e)\* | |  | | |  | |  | |  | |  | **12w/12ćw** |
| **Studia niestacjonarne**  (w/ćw/lab/pr/e) | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
| **WYKŁADOWCA** | | dr Ewa Gwozdecka-Wolniaszek, mgr Sabina Ratajczak | | | | | | | | | | |
| **FORMA ZAJĘĆ** | | Wykład, ćwiczenia | | | | | | | | | | |
| **CELE PRZEDMIOTU** | | Celem przedmiotu jest nabycie przez studentów wiedzy z zakresu podstawowych technik relaksacyjnych i sposobów ich zastosowania w pracy z klientem. Student uczy się ponadto jak walczyć ze stresem i w jaki sposób poprawić koncentrację. | | | | | | | | | | |
| **Efekt przedmiotowy** | **Odniesienie do efektów** | | | | | **Opis efektów kształcenia** | | | | **Sposób weryfikacji efektu** | | |
| kierunkowych | | | obszarowych | | Wiedza | | | | | | |
|  | FIZ\_W18  FIZ\_W19  FIZ\_W23 | | | M1\_W08  M1\_W09 | | * posiada wiedzę z zakresu podstawowych technik relaksacyjnych obejmujących ćwiczenia fizyczne oraz psychiczne, | | | | * zaliczenie pisemne, * obserwacja studenta w trakcie zajęć. | | |
|  | FIZ\_W18  FIZ\_W19  FIZ\_W23 | | | M1\_W08  M1\_W09 | | * zna definicje i pojęcia z zakresu relaksacji, | | | | * zaliczenie pisemne, * obserwacja studenta w trakcie zajęć. | | |
|  | FIZ\_W18  FIZ\_W19  FIZ\_W23 | | | M1\_W08  M1\_W09 | | * zna zasady prowadzenie treningu relaksacyjnego. | | | | * zaliczenie pisemne, * obserwacja studenta w trakcie zajęć. | | |
| Umiejętności | | | | | | | | | | | | |
|  | FIZ\_U12 | | | M1\_U06 | | * potrafi przeprowadzić trening relaksacyjny, z wykorzystaniem technik relaksacyjnych umożliwiających wyciszenie się, odprężenie i uzyskanie stanu relaksu. | | | | * ocena przeprowadzonego treningu relaksacyjnego. | | |
| Kompetencje społeczne | | | | | | | | | | | | |
|  | FIZ\_K01 | | | FIZ\_K01 | | * jest gotowy do wykorzystywania treningów relaksacyjnych w pracy z pacjentem, | | | | * obserwacja studenta, * samoocena, * udział studentów w dyskusji na temat stosowania treningów w pracy z pacjentem. | | |
|  | FIZ\_K01 | | | FIZ\_K01 | | * jest świadom potrzeby rozwijania swojego warsztatu zawodowego. | | | | * obserwacja studenta, * samoocena,   udział studentów w dyskusji na temat stosowania treningów w pracy z pacjentem. | | |
| **Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)\*\*** | | | | | | | | | | | | |
| **Stacjonarne**  udział w wykładach = 12h  udział w ćwiczeniach = 12h  przygotowanie do ćwiczeń =  przygotowanie do wykładu =  przygotowanie do egzaminu =  realizacja zadań projektowych =  e-learning =  zaliczenie/egzamin =  inne (określ jakie) =  **RAZEM:**  **Liczba punktów ECTS:2**  **w tym w ramach zajęć praktycznych:1** | | | | | | | | **Niestacjonarne**  udział w wykładach =  udział w ćwiczeniach =  przygotowanie do ćwiczeń =  przygotowanie do wykładu =  przygotowanie do egzaminu =  realizacja zadań projektowych =  e-learning =  zaliczenie/egzamin =  inne (określ jakie) =  **RAZEM:**  **Liczba punktów ECTS:**  **w tym w ramach zajęć praktycznych: -----** | | | | |
| **WARUNKI WSTĘPNE** | | | Brak | | | | | | | | | |
| **TREŚCI PRZEDMIOTU**  **(**z podziałem na  zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning) | | | Realizowane w formie bezpośredniej:   * Humanistyczne podstawy technik relaksacyjnych. * Pojęcie stresu – jego objawy i metody jego redukcji. * Trening autogenny Schulza. * Trening progresywny Jacobsona. * Wizualizacja, jako proces ekspresji oraz kreatywności * Techniki masażu relaksacyjnego (technika Aleksandra, refleksoterapia). * Relaksacja z wykorzystaniem świadomego oddychania. * Zastosowanie joga i innych orientalnych technik relaksacyjnych. * Nauka relaksacji z wykorzystaniem technik opierających się na pracy z ciałem i oddechem, np. techniki medytacyjne, NLP, ćwiczenia Dennisona, metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. * Relaksacja wg Wintreberta, bajki relaksacyjne. * Wykorzystanie koloroterapii oraz aromaterapii w relaksacji. * Muzykoterapia. * Zastosowanie technik relaksacyjnych w korekcji wad postawy. * Relaksacja poprzez ruch (stretching, choreoterapia) | | | | | | | | | |
| **LITERATURA**  **OBOWIĄZKOWA** | | | * Albisetti V.: Trening autogeniczny*.* Wydawnictwo „Jedność”, Kielce 2005. * Bailey R.: Zarządzanie stresem : 50 ćwiczeń*.* Wydaw. ARTE, Warszawa 2002. * Clement S.: [Medytacja dla początkujących : nauka koncentracji, medytacja uzdrawiająca i techniki relaksacyjne. "Klub dla Ciebie", Warszawa 2004.](javascript:void(0);) * Craze R., Relaksacja ciała i umysłu., [KDC Klub dla Ciebie](http://atut.osdw.pl/wydawca/KDC%20Klub%20dla%20Ciebie,31616;jsessionid=EB236EFD5E62C70579AF2B76A443C95B.s2), Warszawa 2007. * Kulmatycki L.: Lekcja relaksacji., Wydaw. Akademii Wychowania Fizycznego, Wrocław 2002. | | | | | | | | | |
| **LITERATURA**  **UZUPEŁNIAJĄCA** | | | * Grotberg E.: Zwiększenie odporności psychicznej : wzmacnianie sił duchowych. Wydaw. Akadem. "Żak", Warszawa 2000. * Hartley M.: Stres w pracy*.* Jedność, Kielce 2005. * Vopel K.: 10 minut przerwy*.* Wydaw. "JEDNOŚĆ", Kielce 1999. | | | | | | | | | |
| **METODY NAUCZANIA**  **(**z podziałem na  zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning) | | | Wykład, Ćwiczenia praktyczne | | | | | | | | | |
| **POMOCE NAUKOWE** | | | Maty, płyty z muzyka relaksacyjną, olejki eteryczne, teksty relaksacji | | | | | | | | | |
| **PROJEKT**  **(o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)** | | | Nie dotyczy | | | | | | | | | |
| **SPOSÓB ZALICZENIA** | | | Zaliczenie na ocenę | | | | | | | | | |
| **FORMA I WARUNKI ZALICZENIA** | | | Aktywny udział w zajęciach, frekwencja,  Zaliczenie pisemne,  Przeprowadzanie symulacji treningów relaksacyjnych,  Warunkiem uzyskania zaliczenia jest zdobycie pozytywnej oceny ze wszystkich form zaliczenia przewidzianych w programie zajęć z uwzględnieniem kryteriów ilościowych oceniania określonych w Ramowym Systemie Ocen Studentów w Wyższej Szkole Biznesu w Dąbrowie Górniczej. | | | | | | | | | |