|  |
| --- |
| **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\_W18FIZ\_W19FIZ\_W23 | M1\_W08M1\_W09 | * posiada wiedzę z zakresu podstawowych technik relaksacyjnych obejmujących ćwiczenia fizyczne oraz psychiczne,
 | * zaliczenie pisemne,
* obserwacja studenta w trakcie zajęć.
 |
|  | FIZ\_W18FIZ\_W19FIZ\_W23 | M1\_W08M1\_W09 | * zna definicje i pojęcia z zakresu relaksacji,
 | * zaliczenie pisemne,
* obserwacja studenta w trakcie zajęć.
 |
|  | FIZ\_W18FIZ\_W19FIZ\_W23 | M1\_W08M1\_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 = 12hudział w ćwiczeniach = 12hprzygotowanie 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.
* Craze R., Relaksacja ciała i umysłu., [KDC Klub dla Ciebie](http://atut.osdw.pl/wydawca/KDC%20Klub%20dla%20Ciebie%2C31616;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. |