

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe		Holistyczne Zarządzania Samorozwojem. Joga i ajurweda dla kadry menadżerskiej		
Nazwa przedmiotu		Medytacja religijna jako trening uważności		
Subject Title		Religious Meditation as the Mindfulness Training		
Semestr		ECTS (pkt.)	Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu
I		1	Zaliczenie na ocenę	PV 5
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1.	Podstawowa wiedza na temat treningu uważności w odniesieniu do procesów poznawczych	
		2.	Podstawowa wiedza dotycząca technik medytacji	
	Umiejętności	1.	Wstępne umiejętności zastosowania ćwiczeń koncentracji uwagi	
		2.	Umiejętność rozpoznania walorów medytacji religijnej	
	Kompetencje społeczne	1.	Współpraca w grupie medytującej	
		2.	Uważność w aktywnym słuchaniu i czytaniu słowa pisanego	
Cele przedmiotu: Zapoznanie studentów z podstawami treningu uważności				
Program przedmiotu				
Forma zajęć	Liczba godzin zajęć w semestrze		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)	
Wykład	4		prof. zw. dr hab. Stanisław Rabiej	
Ćwiczenia	9		prof. zw. dr hab. Stanisław Rabiej	
Laboratorium				
Projekt				
Seminarium				
Treści kształcenia				
Wykład		Sposób realizacji	wykład, dyskusja	
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Koncentracja w czterech etapach: <i>lectio – meditatio – oratio – contemplatio et actio</i> .			2
2.	Koncentracja i medytacja w badaniach naukowych			2
Liczba godzin zajęć w semestrze				4
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Dyskusja problemowa		
Ćwiczenia		Sposób realizacji	dyskusja, pytania-odpowiedzi, samoobserwacja	
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Pozycje ciała oraz warunki zewnętrzne dla ćwiczeń koncentracji i medytacji, podstawy dla praktyki w ciszy, zasady pracy w grupie, informacje zwrotne o praktyce oraz wstępna ćwiczenia koncentracji w wykorzystaniu bodźców zewnętrznych			2
2.	Ćwiczenia koncentracji inspirowane bodźcami wewnętrznymi (oddech, część ciała, myśli, wyobrażenie) oraz ćwiczenia koncentracyjno-medytacyjne oparte na zadaniu (dźwięk, obraz, dotyk)			2
3.	Ćwiczenia koncentracyjno-medytacyjne oparte na <i>lectio – meditatio – oratio – contemplatio et actio</i> .			1
4.	Ćwiczenia koncentracyjno-medytacyjne oparte na utrzymywaniu uważności umysłu			1
5.	Ćwiczenia koncentracji i medytacji stosowane w judeochrześcijaństwie			1
6.	Arkusze monitorowania stanu koncentracji medytacji			2
Liczba godzin zajęć w semestrze				9
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Testy koncentracji		

Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia			Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Formy realizacji (W, C, L, P, S)	Metody weryfikacji efektów kształcenia
Wiedza	1.	Ma pogłębioną wiedzę o holistycznym zarządzaniu samorozwojem	P_W02, P_W08	W	D, O, R
	2.	Zna i rozumie zasady treningu uważności	P_W02, P_W08	W	D, O, R
Umiejętności	1.	Potrafi prowadzić trening uważności	P_U09, P_U12	C	I, J, O, R
Kompetencje społeczne	1.	W sposób odpowiedzialny zapoznaje się z podstawowymi wiadomościami wiedząc, że może je wykorzystać w przyszłości zawodowo	P_K02, P_K03	C	I, J, O, R
Metody weryfikacji efektów kształcenia: A-egzamin pisemny, B-egzamin ustny, C-zaliczenie pisemne, D-zaliczenie ustne, E-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi ustnych, F-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi pisemnych, G-praca kontrolna, H-ocena ze sprawozdań, I-ocena z przebiegu ćwiczeń, J-ocena z przygotowania do ćwiczeń, K-ocena z przebiegu realizacji projektu, L-ocena pisemnej realizacji projektu, M-ocena z obrony projektu, N-ocena formy prezentacji, O-observacja aktywności na zajęciach, P-ocena treści prezentacji, R-observacja systematyczności,					

Metody dydaktyczne:

Wykłady, ćwiczenia, dyskusja, pytania-odpowiedzi, samoobservacja

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Rozmowa i autoobservacja treningu koncentracji medytacji oraz opisu stanu wyciszonego umysłu wg określonych kryteriów.

Literatura podstawowa:

1. Kabat-Zinn J., 1994, Właśnie jesteś, przewodnik uważnego życia, Santorski & Co, Warszawa.
2. Kwadrans uważności, Ćwiczenia duchowe - o. Wojciech Werhun SJ, Kraków 2015
3. Ćwiczenia duchowe dla początkujących - Guy Jonquière SJ, Warszawa 2014
4. Everly G.S., Rosenfeld R., Stres, przyczyny, terapia i autoterapia, PWN, Warszawa, 1992.

Literatura uzupełniająca:

1. Cavallier F.P., 1992, Wizualizacja, od obrazu do działania, Rebis, Poznań
2. Csikszentmihalyi, M., Przepływ, psychologia optymalnego doświadczenia, Studio Emka, Warszawa 1996
3. Szyszko-Bohusz A., (red.) (1996), O naturze świadomości, Wydawnictwo Naukowe Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego, Poznań

Przygotował:

prof. zw. dr hab. Stanisław Rabiej

* niewłaściwe przekreślić