

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe		Holistyczne Zarządzanie Samorozwojem. <i>Joga i ajurweda dla kadry menadżerskiej.</i>		
Nazwa przedmiotu		Techniki relaksacyjne. Mindfulness.		
Subject Title		Relaxation techniques. Mindfulness.		
Semestr		ECTS (pkt.)	Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu
II		1	Zaliczenie na ocenę	PV 10
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1.	Zapoznanie się z wybranymi pozycjami literatury przedmiotu	
		2.	Podstawowa wiedza na temat treningu uważności w odniesieniu do procesów poznawczych	
	Umiejętności	1.	Wstępne umiejętności zastosowania ćwiczeń koncentracji uwagi	
		2.	Umiejętność rozpoznania w sobie stanu wyciszenia umysłu	
	Kompetencje społeczne	1.	Współpraca w grupie	
		2.	Uważność w aktywnym słuchaniu innych	
Cele przedmiotu: zapoznanie słuchaczy z nowym tematem zarządzania technikami relaksacji ze szczególnym uwzględnieniem mindfulness				
Program przedmiotu				
Forma zajęć		Liczba godzin zajęć w semestrze	Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)	
Wykład		2	mgr inż. Anna Czabak	
Ćwiczenia		6	mgr inż. Anna Czabak	
Laboratorium				
Projekt				
Seminarium				
Treści kształcenia				
Wykład		Sposób realizacji		
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Podstawowe strategie ćwiczeń koncentracji umysłu			1
2.	Koncentracja i medytacja w badaniach naukowych			1
Liczba godzin zajęć w semestrze				2
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia			pytania kontrolne w trakcie wykładu, dyskusja w trakcie wykładu	
1.	Pozycje ciała oraz warunki zewnętrzne dla ćwiczeń koncentracji i medytacji			2
2.	Ćwiczenia poprawiające koncentrację uwagi			2
3.	Ćwiczenia koncentracyjno-medytacyjne oparte na utrzymywaniu uważności umysłu			2
Liczba godzin zajęć w semestrze				6
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia			testy koncentracji, wykonywanie ćwiczeń w grupie	

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 na temat możliwości wykorzystania ćwiczeń koncentracji w celu tworzenia harmonii energii pomiędzy elementami ciała i ducha będących podstawą dla utrzymania sprawności duchowej i fizycznej.	P_W02, P_W08	W	D, C, O, R
Umiejętności	1.	Posiada umiejętność budowania polityki personalnej opartej na równowadze sfery duchowej i cielesnej.	P_U03, P_U08, P_U11	W, C	I, C, O, R
	2.	Jest przygotowany do aktywnego uczestnictwa w projektach, grupach, organizacjach i instytucjach, identyfikuje korzyści płynące z pracy zespołowej, jest gotowy do realizacji indywidualnych i zespołowych zadań.	P_U03, P_U08, P_U11	W, C	I, C, O, R
Kompetencje społeczne	1.	Odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, identyfikuje i rozstrzyga dylematy związane z procesami zarządzania samorozwojem w świetle współczesnych uwarunkowań.	P_K02, P_K06	W, C	I, C, O, R
Metody weryfikacji efektów kształcenia: A-egzamin pisemny, B-egzamin ustny, C-zaliczenie pisemne, D-zaliczenie ustne, E-na podstawie ocen częściowych z odpowiedzi ustnych, F-na podstawie ocen częściowych 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:

wykład z wykorzystaniem prezentacji z elementami dyskusji, ćwiczenia warsztatowe

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

testy koncentracji w ramach ćwiczeń warsztatowych

Literatura podstawowa:

- [1] Roberts T.: Mindfulness. O sztuce uważności. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2015.
- [2] Kulmatycki L.: Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji, AWF Wrocław, 2013
- [3] Williams M., Penman D.: Mindfulness. Trening uważności. Edgard, 2016.

Literatura uzupełniająca:

- [1] Burch V., Penman D.: Mindfulness dla zdrowia. Jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem. Edgard, 2016.

Przygotowała:

mgr inż. Anna Czabak

* niewłaściwe przekreślić