

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2024-2029

Rok akademicki 2026/2027

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Techniki radzenia sobie ze stresem i Mindfulness
Kod przedmiotu*	Fak
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Medyczny, Collegium Medicum, Uniwersytet Rzeszowski
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Zakład Biologii Medycznej
Kierunek studiów	Analityka Medyczna
Poziom studiów	Studia jednolite magisterskie
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	III rok, V sem
Rodzaj przedmiotu	Fakultatywny
Język wykładowy	polski
Koordinator	Prof. dr hab. n. med. Agnieszka Banaś-Ząbczyk
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Prof. dr hab. n. med. Agnieszka Banaś-Ząbczyk

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?) Samokształcenie	Liczba pkt. ECTS
II	-	-	-	-	20		-	-	1
Razem	-	-	-	-	20		-	-	1

1.2. Sposób realizacji zajęć

- ☒ zajęcia w formie tradycyjnej
☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)**2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

Brak

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C ₁	Przygotowanie studenta do interpretowania i rozumienia wiedzy dotyczącej: - poznania mechanizmów radzenia sobie ze stresem i praktycznego ich zastosowanie
C ₂	Przygotowanie studenta w zakresie umiejętności do: - stosowania treningu uważności wobec siebie i innych, który prowadzi do uważnej i empatycznej komunikacji
C ₃	Kształtowanie postawy studenta do: - pogłębiania wiedzy technik radzenia sobie ze stresem - stosowania prozdrowotnych zachowań

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
EK_01	Wiedza. Student zna i rozumie: rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz sposoby radzenia sobie ze stresem;	C.W8.
EK_o2	Umiejętności. Student potrafi: zasady komunikowania interpersonalnego w relacjach diagnosta laboratoryjny – odbiorca wyniku oraz diagnosta laboratoryjny – pracownicy systemu ochrony zdrowia;	D.W13.
EK_o3	Kompetencje społeczne. Student jest gotów do: pracy w zespole, przyjmując w nim różne role, ustalając priorytety, dbając o bezpieczeństwo własne, współpracowników i otoczenia	K.K2.

3.3 Treści programowe

A. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

Treści merytoryczne	
1. Definicje i koncepcje stresu	4
2. Techniki radzenia sobie ze stresem w obszarze ciała, emocji, myśli	2
3. Praktyka technik relaksacji	4
4. Praktyka techniki medytacji <i>mindfulness</i>	4
5. Praktyka technik oddechowych	4
6. Trening umiejętności komunikacji i asertywności z potrzeb z poszanowaniem drugiej strony	2
Razem	20

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: praca indywidualna/ w grupach

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
C.W8	Test wiedzy	KONWERSATORIA
D.W.13	Test wiedzy, praktyka techniki	KONWERSATORIA
K.K2	Praktyka techniki, praktyczne scenki	KONWERSATORIA

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

ĆWICZENIA (III ROK: V SEMESTR) - METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI

1. Obecność 90% i pełna aktywność
2. Pozytywna ocena z zaliczenia pisemnego tj. uzyskanie co najmniej 60% punktów z testu pisemnego,
 - czas trwania zaliczenia 20 min,
 - liczba pytań zaliczeniowych - 10 (test jednokrotnego wyboru),
 - kryterium uzyskania oceny pozytywnej stanowi 60% poprawnie udzielonych odpowiedzi,
 - punktacja – za każde pytanie 1 punkt,
 - zakres ocen: 2,0 – 5,0
 - 60% - 3.0
 - 61-70% - 3,5
 - 71-80% - 4.0
 - 81 - 90% - 4.5
 - 91-100% - 5.0

Ocena umiejętności odbywa się w oparciu o kryteria:

- zasady
- sprawność/ skuteczność
- samodzielność
- postawa

Metody weryfikacji efektów uczenia się w zakresie kompetencji społecznych:

- przedłużona obserwacja przez opiekuna zawodowego, opiekuna dydaktycznego (nauczyciela akademickiego),
- ocena innych studentów z grupy
- samoocena.

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS
I. GODZINY KONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW - ZAJĘCIA TEORETYCZNE		
1. Zajęcia kontaktowe z nauczycielem		
• udział w wykładach/ udział w e-wykładach		1
• udział w ćwiczeniach/udział w e-ćwiczeniach	20/0	
• udział w ćwiczeniach - Monoprofilowe Centrum Symulacji Medycznej	-	
• Inne, jakie?	-	-
II. GODZINY KONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW - KSZTAŁCENIE PRAKTYCZNE		
1. Zajęcia praktyczne		
• godziny kontaktowe z nauczycielem	-	-
• godziny kontaktowe z nauczycielem – Monoprofilowe Centrum Symulacji Medycznej	-	
2. Ćwiczenia kliniczne	-	-
3. Inne, jakie?.....		-
III. GODZINY KONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW - PRAKTYKI ZAWODOWE		
• Praktyka zawodowa	-	-
IV. GODZINY NIEKONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW*		
• Samokształcenie	-	-
V. GODZINY NIEKONTAKTOWE – PRACA WŁASNA STUDENTA (PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ, EGZAMINU, NAPISANIE REFERATU ITP.)		
Przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.	10	
Samokształcenie	-	
SUMA GODZIN	30	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS		1

* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	-----
zasady i formy odbywania praktyk	-----

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Relaks akademicki. Przykłady działań wspierających zdrowie psychiczne w środowisku akademickim. Lidia Zabłocka -Żytka, Kamila Dobrenko, Maria Weker. Difin Sp. z o.o. Warszawa 2023.
2. Materiały szkoleniowe z tematu pn. „RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I EFEKTYWNE ZARZĄDZANIE CZASEM” Szkolenia miękkie dla członków korpusu służby cywilnej są realizowane w ramach projektu „Wdrożenie strategii szkoleniowej”, Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego (Priorytet V, Działanie 5.1, Poddziałanie 5.1.1). Kancelaria Rady Ministrów, MDDP Akademia Biznesu.

[file:///C:/Users/Agnieszka/Desktop/Techniki%20radzenia%20sobie%20ze%20stressem/literatura/Radzenie%20sobie%20ze%20stressem%20i%20efektywne%20zarz%C4%85dzenie%20czasem%20\(stan%20na%20grudzie%C5%84%202010%20r.\)%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Agnieszka/Desktop/Techniki%20radzenia%20sobie%20ze%20stressem/literatura/Radzenie%20sobie%20ze%20stressem%20i%20efektywne%20zarz%C4%85dzenie%20czasem%20(stan%20na%20grudzie%C5%84%202010%20r.)%20(2).pdf)

3. SKRYPT PN. „RADZENIE SOBIE ZE STRESEM ORAZ W SYTUACJACH TRUDNYCH”. Kancelaria Rady Ministrów, PROMAR. Cykl szkoleniowy realizowany jest w ramach projektu pn. „Wdrożenie strategii szkoleniowej”, Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego (Priorytet V, Działanie 5.1, Poddziałanie 5.1.1).

<file:///C:/Users/Agnieszka/Desktop/Techniki%20radzenia%20sobie%20ze%20stressem/literatura/PN.%20%E2%80%9ERADZENIE%20SOBIE%20ZE%20STRESEM%20ORAZ.pdf>

Literatura uzupełniająca:

1. Twoje zdrowie potrzebuje ciebie. Lekcje mindfulness w medycynie. S. Santorelli. Wyd.: Mindfulness Polska, 2017
2. Mindfulness dla zdrowia – jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem. V.Burch, D.Penman. Wyd.: Samo Sedno, 2016
3. Być lekarzem, być pacjentem. Rozmowy o psychologii relacji. W.Eichelberger. Wyd.: Czarna Owca, 2013

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej