

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2025-2027

Rok akademicki 2025/2026

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Techniki radzenia sobie ze stresem i Mindfulness
Kod przedmiotu*	Poł/II/C-TM
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Collegium Medicum Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Katedra Położnictwa
Kierunek studiów	Położnictwo
Poziom studiów	Studia II stopnia
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	I rok, II sem
Rodzaj przedmiotu	Godziny do dyspozycji uczelni – zajęcia do wyboru
Język wykładowy	polski
Koordinator	Dr hab. n. med. Agnieszka Banaś-Ząbczyk, prof. UR
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Dr hab. n. med. Agnieszka Banaś-Ząbczyk, prof. UR

* -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	10	25	-	-	-		-	-	3
Razem	10	25	-	-	-		-	-	3

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

Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
Wiedza. Student zna i rozumie: czynniki stresogenne oraz psychosomatyczne skutki stresu wpływające na organizm człowieka;	C.W34.
Umiejętności. Student potrafi: zastosować właściwe techniki relaksacyjne i oddechowe, skutecznie obniżając stres i napięcie w organizmie własnym i pacjenta powierzonego opiece;	C.U34.
eliminować i przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu;	C.U35.
Kompetencje społeczne. Student jest gotów do: przestrzegania praw pacjenta; (efekt znajdujący się w grupie efektów ogólnych dla studiów Położnictwo I stopnia w zakresie kompetencji społecznych)	K2.
okazywania dbałości o prestiż związany z wykonywaniem zawodu położnej i solidarność zawodową (efekt nie ma odniesienia w standardzie kształcenia na kierunku Położnictwo).	K3

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne	
1. Definicje i koncepcje stresu	4
2. Neurobiologia stresu	2
3. Regulacja w obszarze biologicznym, mentalnym i emocjonalnym	4
Razem	10

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

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

Treści merytoryczne	
1. Neurobiologia dobrostanu	3
2. Techniki radzenia sobie ze stresem w obszarze ciała, emocji, myśli	6
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	4
Razem	25

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.W ₃₄	Test wiedzy, ćwiczenia, samoocena	w, ćw.
C.U ₃₄	Test wiedzy, ćwiczenia, samoocena	Ćw.
C.U ₃₅	Test wiedzy, ćwiczenia, samoocena	Ćw.
K ₂	ćwiczenia, samoocena	Ćw.
K ₃	ćwiczenia, samoocena	Ćw.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

WYKŁAD I ĆWICZENIA (I ROK: II SEMESTR) - METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI

- Obecność 90% i pełna aktywność
- 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

Kryteria oceny	Punkty	Normy wykonania				
		Wiedza	Zasady	Sprawność	Samodzielność	Postawa
Sposób wykonywania czynności	0	nie posiada wiedzy	nie przestrzega zasad	czynności wykonuje chaotycznie	brak samodzielności lub mimo wielokrotnego ukierunkowania nie potrafi samodzielnie pracować	nie potrafi krytycznie ocenić i analizować swojego postępowania, nie współpracuje z zespołem terapeutycznym, nie identyfikuje się z rolą zawodową, nie utrzymuje kontaktu werbalnego z pacjentem/grupą
	1	posiada wiedzę w zakresie minimalnym	nie przestrzega prawidłowej kolejności zasad,	czynności wykonuje niepewnie, bardzo wolno	stale wymaga ukierunkowania w działaniu	mimo częstego ukierunkowania nie potrafi ocenić i analizować swojego postępowania, nie potrafi utrzymać kontaktu werbalnego z pacjentem/grupą
	2	posiada wiedzę na poziomie podstawowym	przestrzega zasady po ukierunkowaniu	czynności wykonuje poprawnie	sporadycznie wymaga przypomnienia i ukierunkowania w niektórych działaniach	ma pewne trudności w krytycznej ocenie i analizie swojego postępowania, wymaga naprowadzania, ukierunkowania w wyborze treści
	3	posiada wiedzę na poziomie uniwersyteckim	przestrzega zasady właściwej techniki i kolejność wykonywania czynności	czynności wykonuje pewnie, zdecydowanie, logicznie	ćwiczenie wykonuje całkowicie samodzielnie, pewnie	potrafi krytycznie ocenić i analizować swoje postępowanie, współpracuje z grupą, identyfikuje się z rolą zawodową, poprawnie, samodzielnie i skutecznie dobierać treści

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	10/0	3
• udział w ćwiczeniach/udział w e-ćwiczeniach	25/0	

• 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.	30	
Samokształcenie	-	
SUMA GODZIN	65	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS		3

* 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. Monografia „Indywidualny model opieki nad matką i dzieckiem”. Psychosomatyczne skutki stresu - pozytywny wpływ stosowania technik relaksacyjnych. A. Banaś, Ewelina Petela.
3. 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%20stresem/literatura/Radzenie%20sobie%20ze%20stresem%20i%20efektywne%20zarz%C4%85dzanie%20czasem%20\(stan%20na%20grudzie%C5%84%202010%20r.\)%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Agnieszka/Desktop/Techniki%20radzenia%20sobie%20ze%20stresem/literatura/Radzenie%20sobie%20ze%20stresem%20i%20efektywne%20zarz%C4%85dzanie%20czasem%20(stan%20na%20grudzie%C5%84%202010%20r.)%20(2).pdf)

4. 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%20stresem/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