

I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)

Techniki relaksacji

| | |
|--|---|
| Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek: | Collegium Humanum Szkoła Główna Menedżerska w Warszawie |
| Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia: | Psychologia -Jednolite studia magisterskie |
| Liczba punktów ECTS | 3 |
| Język przedmiotu- polski, angielski, inny | polski |
| Profil kształcenia: | PRAKTYCZNY |
| Nazwa specjalności: | Psychologia sportu, Psychodietetyka i suplementacja w sporcie |
| Rodzaj modułu kształcenia: (wskazać właściwe) | Podstawowy / kierunkowy/ <u>specjalnościowy</u> /obowiązkowy/ fakultatywny |
| Rok / Semestr: | 5/10 |
| Osoba koordynująca przedmiot: | |
| Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów): | Wiedza z zakresu psychologii społecznej, psychologii emocji i motywacji. |

II. FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH ORAZ WYMIAR GODZIN

| | Wykład | Ćwiczenia/ konwersatorium | Laboratorium | Warsztaty | Projekt | Seminarium | Praktyki | Egzamin / zaliczenie | Konsultacje | Suma godzin | Ogółem ECTS |
|------------------------------|--------|------------------------------|--------------|-----------|---------|------------|----------|-------------------------|-------------|----------------|----------------|
| Studia stacjonarne | 20 | | | 30 | | | | 2 | 6 | 58 | 2,3 |
| Studia niestacjonarne | 10 | | | 20 | | | | 2 | 6 | 38 | 1,5 |

III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

| Formy zajęć | Metody dydaktyczne -właściwe podkreślić |
|-----------------|---|
| Warsztat | <p><u>Wykład podający (z prezentacją multimedialną)</u> Wykład problemowy</p> <p><u>Wykład konwersatoryjny</u></p> <p><u>Dyskusja dydaktyczna</u></p> <p><u>Ćwiczenia praktyczne pod kierunkiem</u> Ćwiczenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych</p> <p><u>Metoda przypadków</u></p> <p><u>Metoda sytuacyjna</u> Metoda inscenizacji Metoda projektów Gry dydaktyczne (symulacyjne, decyzyjne, psychologiczne) Demonstracja/ pokaz Analiza źródeł</p> <p><u>Praca w grupie</u> Debata Inne</p> |

IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

| Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKU | | |
|--|--|--|
| Lp. | Opis przedmiotowych efektów uczenia się | Odniesienie do efektu kierunkowego symbol |
| Wiedza: | | |
| P_W01 | Posiada wiedzę w pogłębionym stopniu na temat stosowania technik relaksacyjnych w konkretnych sytuacjach społecznych oraz dostosowanych do indywidualnych potrzeb osoby potrzebującej oraz zna praktyczne zastosowanie tej wiedzy. | K_W10 |
| P_W02 | Posiada pogłębioną wiedzę z zakresu metodyki technik relaksacyjnych oraz powiązania z emocjonalno-motywacyjnymi, biologicznymi i społecznymi uwarunkowaniami. | K_W16 |
| Umiejętności: | | |
| P_U01 | Potrafi rozpoznać problemy natury emocjonalnej oraz związane ze stresem i wykorzystać odpowiednie techniki relaksacyjne. | K_U09 |
| P_U02 | Potrafi zastosować techniki relaksacji podczas pracy ze sportowcami. | K_U16 |
| P_U03 | Umie wykorzystywać umiejętności interpersonalne w swojej pracy. | K_U19 |
| Kompetencje społeczne: | | |
| P_K01 | Jest gotów do wykazywania postawy etycznej i moralnej w swojej działalności zawodowej. | K_K02 |
| P_K02 | Prezentuje postawę predyspozycji do prowadzenia ćwiczeń relaksacyjnych. | K_K05 |
| V. TREŚCI KSZTAŁCENIA | | |
| Lp. | <u>Wykład</u> <u>Warsztat</u> | Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się |
| T1 | Wprowadzenie w metodykę ćwiczeń relaksacyjnych. | |
| T2 | Istota relaksacji i korzyści wynikające z treningów relaksacyjnych. | P_W01 |
| T3 | Ćwiczenia relaksacji oddechowej. Możliwości zastosowania w pracy z dziećmi i młodzieżą. | P_W02 |
| T4 | Podstawy teoretyczne treningu autogenicznego Schulza. Elementy sesji relaksacyjnej wg programu treningu. | P_U01 |
| T5 | | P_U02 |
| T6 | Relaksacja stopniowa Jacobsona. Metodyka ćwiczeń napinania i rozluźniania mięśni. | P_U03 |
| T7 | | P_K01 |
| T8 | Metodyka ćwiczeń relaksująco – koncentrujących. | P_K02 |
| T9 | Autosugestia - praktyczne elementy treningu pozytywnego myślenia. | |
| T10 | Poznania i doświadczenie różnych form relaksacji: m.in. bajki relaksacyjne, terapia śmiechem. | |
| VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ | | |
| Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EU | Metoda weryfikacji –WŁAŚCIWE WYBRAĆ Egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium, projekt, prezentacja, referat, esej inne | Kategoria weryfikowanych efektów uczenia się : wiedza, umiejętności ,kompetencje społeczne WŁAŚCIWE WYBRAĆ |

| | | | | | |
|---|---|----------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------------|
| Warsztat | Na podstawie obserwacji oceniana jest 1) aktywność studentów w trakcie wykonywanych ćwiczeń, dyskusji, omówienia ćwiczeń oraz 2) poprowadzenie przez każdego studenta krótkiego treningu (z udziałem grupy) odnoszącą się do treści i zagadnień omawianych w trakcie zajęć. | | | Umiejętności, Kompetencje społeczne | |
| WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU wskazać właściwe | | | | | |
| Zaliczenie przedmiotu na podstawie pozytywnej oceny z przeprowadzonego treningu oraz aktywności studenta na zajęciach. | | | | | |
| VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA | | | | | |
| Niedostateczny (2,0) | Dostateczny (3,0) | Dostateczny plus (3,5) | Dobry (4,0) | Dobry plus (4,5) | Bardzo dobry (5,0) |
| Poniżej 60% | 60,0%-69,99% | 70%-74,99% | 75%-84,99% | 85%-89,99% | 90,0%-100% |
| | | | | | |
| VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS | | | | | |
| Rodzaj aktywności ECTS | | Obciążenie studenta | | | |
| | | Studia stacjonarne | | Studia niestacjonarne | |
| 1.Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) – SUMA godzin – z punktu II | | 58 | | 38 | |
| W tym | | | | | |
| 1.1..Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów | | 50 | | 30 | |
| 1.2..Egzaminy/zaliczenia -liczba godzin | | 2 | | 2 | |
| 1.3..Udział w konsultacjach -liczba godzin | | 6 | | 6 | |
| 2.– Indywidualna praca własna studenta - liczba godzin – Projekt / esej / studium przypadku / zadanie praktyczne ,samodzielne przygotowanie się do zajęć ,egzaminów, zaliczeń | | 42 | | 62 | |
| Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin i ECTS | | 100 h = 4 ECTS | | 100 h = 4 ECTS | |
| IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE | | | | | |
| Literatura podstawowa przedmiotu: | | | | | |
| Albisetti V., Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego. Kielce 2005. | | | | | |
| Kulmatycki L., Lekcja relaksacji. Wrocław 2002. | | | | | |
| Lederer D., Hall M., Relaksacja w pigułce. Jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym. Gdańsk 2008. | | | | | |
| Literatura uzupełniająca przedmiotu: | | | | | |
| Inne materiały dydaktyczne: | | | | | |