

## KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: <b>COACHING ZDROWIA</b>		2. punkty ECTS
		<b>2</b>
		3. kod ECTS
		<b>S/N1KOS-O-CZDR-III</b>
4. Kierunek studiów: <b>Kosmetologia</b>		5. Ścieżka kształcenia: -
6. Semestr studiów: <b>III</b>		7. Stopień: <b>studia I stopnia</b>
8. Forma studiów: <b>studia stacjonarne/niestacjonarne</b>		9. Język wykładowy: <b>polski</b>
10. Status modułu: <b>obowiązkowy</b>		11. Sposób zaliczenia: <b>zaliczenie</b>
12. Grupa: <b>moduły obligatoryjne z zakresu kształcenia ogólnego</b>		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
<b>ćwiczenia warsztatowe</b>	<b>ćwiczenia warsztatowe: praca w grupach/ analiza przypadków/ gry symulacyjne</b>	<b>zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych</b>
16. Cele i zadania modułu: <b>1. Nabycie przez studentów wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu wykorzystania narzędzi wspomagających promocję zdrowia.</b> <b>2. Ukształtowanie predyspozycji studenta do motywowania klienta do zmiany nawyków m.in. żywieniowych, czy też zwiększenia poziomu aktywności fizycznej.</b>		
17. Wymagania formalne: <b>1. Obecność na zajęciach organizowanych w formie ćwiczeń warsztatowych.</b> <b>2. Możliwość usprawiedliwienia nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego.</b>		
18. Wymagania wstępne: <b>1. Brak.</b>		
19. Treści programowe:		
lp.	<b>CW – ćwiczenia warsztatowe:</b>	
<b>CW1</b>	Wprowadzenie do psychologii zdrowia. Psychologiczne aspekty promocji zdrowia.	
<b>CW2</b>	Wellbeing: dobrostan mentalny, emocjonalny, fizyczny i społeczny proces dążenia i utrzymywania.	
<b>CW3</b>	Psychologiczne mechanizmy chorób i dysfunkcji somatycznych. Higiena zdrowia psychicznego.	
<b>CW4</b>	Coaching zdrowia – metodologia, narzędzia, etyka w zawodzie coacha.	
<b>CW5</b>	Budowanie motywacji do zmiany – określanie właściwej motywacji wg. teorii samodeterminacji.	
<b>CW6</b>	Coaching w procesie zmiany – faza zaprzeczenia, oporu, eksperymentowania, zaangażowania.	
<b>CW7</b>	Praca z przekonaniami, błędami poznawczymi i samooszukiwaniem.	
<b>CW8</b>	Praca z nawykami – kształtowanie pozytywnych i zmiana negatywnych nawyków.	
<b>CW9</b>	Praca ze stresem. Coaching psychosomatyczny.	
<b>CW10</b>	Praca z ciałem i umysłem – podejście holistyczne, synergia aktywności fizycznej i mentalnej.	
20. Zakładane efekty uczenia się:		
<b>Wiedza:</b> <i>zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej</i>		
Nr	<b>Efekt uczenia się - WIEDZA</b>	

efektu	Student, który zaliczył moduł:
<b>01</b>	ma niezbędną do wykonywania zawodu kosmetologa wiedzę z zakresu psychologii zdrowia.
<b>02</b>	ma niezbędną do wykonywania zawodu kosmetologa wiedzę z zakresu technik i narzędzi coachingowych.

**Umiejętności:** zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej

Nr efektu	Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI
	Student, który zaliczył moduł:
<b>03</b>	ma fundamentalne umiejętności promocji zdrowia wśród swoich klientów, dzięki zastosowaniu typowych narzędzi coachingowych.
<b>04</b>	ma podstawowe umiejętności prowadzenia sesji coachingowej.

**Kompetencje społeczne:** zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania

Nr efektu	Efekt uczenia się - KOMPETENCJE
	Student, który zaliczył moduł:
<b>05</b>	jest przygotowany do rozwijania dorobku zawodowego i zasad etyki zawodowej.

20a. Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się:

Nr efektu modułowego	Symbol EKK
<b>01</b>	KK1P_W14
<b>02</b>	KK1P_W14
<b>03</b>	KK1P_U18
<b>04</b>	KK1P_U18
<b>05</b>	KK1P_K01

21. Sposoby oceny:

**F** – formująca:

**F1-projekt do samodzielnego opracowania**  
**F5-odpowiedź ustna**

**P** – podsumowująca:

**P3-średnia ocen zdobytych w czasie semestru**

22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:

Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny
<b>01</b>	<b>CW1-CW10</b>	<b>F1, F5, P3</b>
<b>02</b>	<b>CW1-CW10</b>	<b>F1, F5, P3</b>
<b>03</b>	<b>CW1-CW10</b>	<b>F1, F5, P3</b>
<b>04</b>	<b>CW1-CW10</b>	<b>F1, F5, P3</b>
<b>05</b>	<b>CW1-CW10</b>	<b>F1, F5, P3</b>

23. Warunek zaliczenia modułu:

Ocenę końcową stanowi średnia ocen zdobytych w czasie semestru, w tym oceny z: odpowiedzi ustnych (aktywności w czasie zajęć) oraz samodzielnie opracowanego projektu (dopuszcza się możliwość pracy w parach, ale przy konieczności wskazania % zaangażowania każdego ze studentów).

24. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS:

Ogółem stacjonarne	Ogółem niestacjonarne	stacjonarne	niestacjonarne
<b>50 h</b>	<b>50 h</b>	<b>2 ECTS</b>	
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		<b>1,2 ECTS</b>	<b>0,8 ECTS</b>
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		<b>0,8 ECTS</b>	<b>1,2 ECTS</b>

25. Wykaz **literatury podstawowej** (wykorzystywana podczas zajęć i studiowana samodzielnie przez studenta)

1. Heszen I., Sęk H., Psychologia zdrowia, Warszawa 2007.
2. McGonigal K. Siła woli, Gliwice 2015.
3. Ziolkowski P. Fenomen chodzenia, Warszawa 2022.

26. Wykaz **literatury uzupełniającej:**

1. Łuczyńska A., Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczą, Gdańsk 2004.
2. Gruszkowska M., Aktywność fizyczna i psychika. Korzyści i zagrożenia, Toruń 2013.
3. Juczyński Z., Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia, Warszawa 2019.
4. Szymczak-Kępka M., Jak budować zdrowe nawyki? Praktyczna psychologia dla każdego, Warszawa 2020.