

KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: TECHNIKI RELAKSACYJNE		2. punkty ECTS
		3
		3. kod ECTS
		S/N1KOS-F-TECHREL-IV
4. Kierunek studiów: Kosmetologia		5. Ścieżka kształcenia: -
6. Semestr studiów: IV		7. Stopień: studia I stopnia
8. Forma studiów: studia stacjonarne/niestacjonarne		9. Język wykładowy: polski
10. Status modułu: fakultatywny		11. Sposób zaliczenia: zaliczenie
12. Grupa: moduły do wyboru		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
wykład	wykład z prezentacją multimedialną/ wykład konwersatoryjny	zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
ćwiczenia audytoryjne/ ćwiczenia warsztatowe	ćwiczenia audytoryjne: analiza przypadków/ pogadanka/ uczenie się przez odkrywanie/ techniki relaksacyjne w praktyce	zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych / zajęcia prowadzone w sali fitness
16. Cele i zadania modułu:		
1. Zapoznanie studentów z dostępnymi technikami i metodami relaksacji oraz ich właściwym doбором w zależności od indywidualnych potrzeb klienta.		
2. Nabycie przez studentów umiejętności rozpoznawania stanów negatywnego napięcia u klienta.		
17. Wymagania formalne:		
1. Obecność na zajęciach organizowanych w formie ćwiczeń.		
2. Możliwość usprawiedliwienia nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego.		
18. Wymagania wstępne:		
1. Znajomość i rozumienie podstawowych pojęć związanych z negatywnymi stanami naszego organizmu narażonego na: stres, depresję, zmęczenie.		
2. Zapoznanie się z obowiązującymi instrukcjami BHP oraz zasadami pracy i zapewnienia bezpieczeństwa w sali fitness.		
19. Treści programowe:		
lp.	W - wykład / K - konwersatorium:	
W1	Stres: przyczyny i objawy. Mechanizm powstawania napięcia psychofizycznego. Sposoby redukcji stresu. Zmniejszenie podatności na stres.	
W2	Trening mentalny i psychiczny w sporcie i odnowie biologicznej. Świadomość ciała i umysłu.	
W3	Zastosowanie technik relaksacyjnych w pracy z dziećmi i młodzieżą.	
W4	Zastosowanie technik relaksacyjnych w pracy z pełnosprawnymi osobami dorosłymi.	
W5	Zastosowanie technik relaksacyjnych w pracy z osobami niepełnosprawnymi.	
W6	Metody relaksacyjno-koncentrujące. Umiejętność radzenia sobie z przewlekłym zmęczeniem psychofizycznym oraz stresem. Higiena pracy i odpoczynku.	
W7	Przybory do ćwiczeń relaksacyjnych. Aranżacja przestrzeni relaksacyjnej.	
lp.	C – ćwiczenia/ CW - ćwiczenia warsztatowe:	
C1/CW1	Metody i techniki relaksacji ciała i umysłu. Program odnowy psychofizycznej.	

C2/C W2	Relaksacja mięśni Jacobsona. Trening relaksacyjny Bensona.	
C3/C W3	Relaksacja oddechowa. Techniki Alexandra. Trening Malza i Lazarusa.	
C4/C W4	Trening autogenny Schultza. Medytacja Siemsa i Schwabisza.	
C5/C W5	Muzykoterapia i aromaterapia.	
C6/C W6	Choreoterapia, taniec terapeutyczny.	
C7/C W7	Techniki wizualizacyjne. Opowieści relaksacyjne.	
20. Zakładane efekty uczenia się:		
Wiedza: zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej		
Nr efektu	Efekt uczenia się - WIEDZA	
	Student, który zaliczył moduł:	
01	zna i definiuje pojęcie stresu, rozumie mechanizmy jego powstawania oraz wpływu na organizm.	
02	posiada wiedzę na temat technik i metod relaksacyjnych, które mogą mieć również zastosowanie w gabinecie kosmetycznym.	
03	ma aktualny stan wiedzy na temat społecznego wymiaru zdrowia i choroby oraz czynników je warunkujących.	
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:	
04	potrafi podjąć działania profilaktyczne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom klienta narażonego na przewlekły stres i przemęczenie.	
05	potrafi szczegółowo i rzetelnie wytłumaczyć klientowi mechanizmy i konsekwencje związane z takimi pojęciami, jak „zmęczenie”, „przemęczenie” i „stres”.	
06	posiada umiejętność doboru i dostosowania metod i technik relaksacyjnych do indywidualnych potrzeb klienta.	
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:	
07	dba o dobro i zdrowie klienta z poszanowaniem wszystkich jego praw i przywilejów.	
08	rozumie konieczność współpracy z zespołem specjalistów w indywidualnych/ trudnych przypadkach swoich klientów.	
20a. Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się:		
Nr efektu modułowego	Symbol EKK	
01	KK1P_W02	
02	KK1P_W19	
03	KK1P_W01	
04	KK1P_U18	
05	KK1P_U20	
06	KK1P_U22	
07	KK1P_K09	
08	KK1P_K02	
21. Sposoby oceny:		
F – formująca: F2 – prezentacja F5 – odpowiedź ustna F6 – ocena bieżąca	P – podsumowująca: P3-średnia ocen zdobytych w czasie semestru	
22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:		
Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny
01	W1, C1/CW1	F2, F5, F6, P3

02	W1-W7, C1-C7/CW1-CW7	F2, F5, F6, P3
03	W1, C1/CW1	F2, F5, F6, P3
04	W2-W7, C1-C7/CW1-CW7	F2, F5, F6, P3
05	W1, C1/CW1	F2, F5, F6, P3
06	W2-W7, C1-C7/CW1-CW7	F2, F5, F6, P3
07	C1-C7/CW1-CW7	F2, F5, F6, P3
08	W1-W7, C1-C7/CW1-CW7	F2, F5, F6, P3

23. Warunek zaliczenia modułu:

Na ocenę końcową z modułu *Techniki relaksacyjne* mają wpływ następujące składowe:

1. Frekwencja na zajęciach w wymiarze zgodnym z programem studiów.
 2. Ocena z opracowanej samodzielnie przez studenta prezentacji multimedialnej.
 3. Ocena bieżąca za realizowane zadania podczas zajęć.
- * Ocena z odpowiedzi ustnej W przypadku konieczności przystąpienia do odpowiedzi ustnej [nieusprawiedliwiona nieobecność].

** Aktywni na zajęciach studenci mają możliwość zaliczenia modułu na podstawie:

100% obecności. Każda dodatkowa nieobecność obniża oceną o 0,5 stopnia w obowiązującej w WSiIZ skali.

*** Nieusprawiedliwiona nieobecność na więcej niż trzech zajęciach w czasie semestru skutkuje nie klasyfikacją z modułu *Techniki relaksacyjne*.

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

Ogółem stacjonarne	Ogółem niestacjonarne	stacjonarne	niestacjonarne
75 h	75 h	3 ECTS	
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		1,2 ECTS [w tym 0,48 ECTS online]	1,04 ECTS [w tym 0,4 ECTS online]
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		1,8 ECTS	1,96 ECTS

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

1. Doktor T., Orientalne techniki relaksu i medytacji, Warszawa 1993.
2. Książek E., Autoterapia-zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu, Wrocław 2011.
3. Gmitrzak D., Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji, Warszawa 2017.

26. Wykaz literatury uzupełniającej:

1. Terelak J.F., Psychologia stresu, Bydgoszcz 2001.
2. Marillac A., Techniki szybkiego relaksu, Warszawa 2004.
3. Weller S., Oddech w psychoterapii, Gdańsk 2012.
4. Brody K., Joga nidra. Szybki relaks dla zmęczonych kobiet, Białystok 2019.
5. O'Neill A., Medytacja dla relaksu, Białystok 2020.
6. Materiały dydaktyczne opracowane przez prowadzącego.