

KARTA MODUŁU (sylabus)

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

efektu	Student, który zaliczył moduł:
01	ma niezbędną do wykonywania zawodu kosmetologa wiedzę z zakresu psychologii zdrowia.
02	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:
03	ma fundamentalne umiejętności promocji zdrowia wśród swoich klientów, dzięki zastosowaniu typowych narzędzi coachingowych.
04	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:
05	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
01	KK1P_W14
02	KK1P_W14
03	KK1P_U18
04	KK1P_U18
05	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
01	CW1-CW10	F1, F5, P3
02	CW1-CW10	F1, F5, P3
03	CW1-CW10	F1, F5, P3
04	CW1-CW10	F1, F5, P3
05	CW1-CW10	F1, F5, P3

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
50 h	50 h	2 ECTS	
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		1,2 ECTS	0,8 ECTS
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		0,8 ECTS	1,2 ECTS

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.