

## KARTA MODUŁU (sylabus)

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| 1. Nazwa modułu: <b>NOWOCZESNE TECHNIKI RELAKSACYJNE</b>   |  | 2. punkty ECTS                           |   |
|  |  | 4  |   |
|  |  | 3. kod ECTS                              |   |
|  |  | <b>S/N1KOS-F-NTECHREL-V</b>              |   |
| 4. Kierunek studiów: <b>Kosmetologia</b>   |  | 5. Ścieżka kształcenia: -                |   |
| 6. Semestr studiów: <b>V</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>fakultatywny</b>   |  | 11. Sposób zaliczenia: <b>zaliczenie</b> |   |
| 12. Grupa: <b>moduły do wyboru</b>   |  |  |   |
| 13. Forma zajęć  | 14. Metody dydaktyczne   |  | 15. Sposób realizacji zajęć   |
| <b>wykład</b>  | <b>wykład z prezentacją multimedialną/ wykład konwersatoryjny</b>  |  | <b>zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość</b> |
| <b>ćwiczenia audytoryjne</b>   | <b>ćwiczenia audytoryjne: analiza przypadków/ dyskusja/ metoda projektów</b>   |  | <b>zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych</b>                                    |
| 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 audytoryjnych.  |  |  |   |
| 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.       |  |  |   |
| 19. Treści programowe:   |  |  |   |
| lp.  | <b>W - wykład / K - konwersatorium:</b>  |  |   |
| <b>W1</b>  | Stres: przyczyny i objawy. Mechanizm powstawania napięcia psychofizycznego. Sposoby redukcji stresu. Zmniejszenie podatności na stres.           |  |   |
| <b>W2</b>  | Trening mentalny i psychiczny w sporcie i odnowie biologicznej. Świadomość ciała i umysłu.   |  |   |
| <b>W3</b>  | Zastosowanie technik relaksacyjnych w pracy z dziećmi i młodzieżą.   |  |   |
| <b>W4</b>  | Zastosowanie technik relaksacyjnych w pracy z pełnosprawnymi osobami dorosłymi.  |  |   |
| <b>W5</b>  | Zastosowanie technik relaksacyjnych w pracy z osobami niepełnosprawnymi.   |  |   |
| <b>W6</b>  | Metody relaksacyjno-koncentrujące. Umiejętność radzenia sobie z przewlekłym zmęczeniem psychofizycznym oraz stresem. Higiena pracy i odpoczynku. |  |   |
| <b>W7</b>  | Przybory do ćwiczeń relaksacyjnych. Aranżacja przestrzeni relaksacyjnej.   |  |   |
| lp.  | <b>C - ćwiczenia / L - laboratorium:</b>   |  |   |
| <b>C1</b>  | Metody i techniki relaksacji ciała i umysłu. Program odnowy psychofizycznej.   |  |   |
| <b>C2</b>  | Relaksacja mięśni Jacobsona. Trening relaksacyjny Bensona.   |  |   |
| <b>C3</b>  | Relaksacja oddechowa. Techniki Alexandra. Trening Malza i Lazarusa.  |  |   |

|           |  |
|-----------|--|
| <b>C4</b> | Trening autogenny Schultza. Medytacja Siemsa i Schwabisza. |
| <b>C5</b> | Muzykoterapia i aromaterapia.                              |
| <b>C6</b> | Choreoterapia, taniec terapeutyczny.                       |
| <b>C7</b> | 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:   |
| <b>01</b> | zna i definiuje pojęcie stresu, rozumie mechanizmy jego powstawania oraz wpływu na organizm.                           |
| <b>02</b> | posiada wiedzę na temat technik i metod relaksacyjnych, które mogą mieć również zastosowanie w gabinecie kosmetycznym. |
| <b>03</b> | 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:  |
| <b>04</b> | potrafi podjąć działania profilaktyczne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom klienta narażonego na przewlekły stres i przemęczenie.      |
| <b>05</b> | potrafi szczegółowo i rzetelnie wytłumaczyć klientowi mechanizmy i konsekwencje związane z takimi pojęciami, jak „zmęczenie”, „przemęczenie” i „stres”. |
| <b>06</b> | 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:   |
| <b>07</b> | dba o dobro i zdrowie klienta z poszanowaniem wszystkich jego praw i przywilejów.                              |
| <b>08</b> | 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         |
|----------------------|--------------------|
| <b>01</b>            | KK1P_W02           |
| <b>02</b>            | KK1P_W19           |
| <b>03</b>            | KK1P_W16           |
| <b>04</b>            | KK1P_U18           |
| <b>05</b>            | KK1P_U02, KK1P_U20 |
| <b>06</b>            | KK1P_U19           |
| <b>07</b>            | KK1P_K09           |
| <b>08</b>            | 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   |
|-----------|-------------------|----------------|
| <b>01</b> | W1, C1            | F2, F5, F6, P3 |
| <b>02</b> | W1-W7, C1-C7      | F2, F5, F6, P3 |
| <b>03</b> | W1, C1            | F2, F5, F6, P3 |
| <b>04</b> | W2-W7, C1-C7      | F2, F5, F6, P3 |
| <b>05</b> | W1, C1            | F2, F5, F6, P3 |
| <b>06</b> | W2-W7, C1-C7      | F2, F5, F6, P3 |

|           |                     |                       |
|-----------|---------------------|-----------------------|
| <b>07</b> | <b>C1-C7</b>        | <b>F2, F5, F6, P3</b> |
| <b>08</b> | <b>W1-W7, C1-C7</b> | <b>F2, F5, F6, P3</b> |

23. Warunek zaliczenia modułu:  
Na ocenę końcową z modułu Nowoczesne 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 WSiZ skali.

\*\*\* Nieusprawiedliwiona nieobecność na więcej niż trzech zajęciach w czasie semestru skutkuje nieklasyfikacją z modułu *Nowoczesne techniki relaksacyjne*.

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

| Ogółem stacjonarne  | Ogółem niestacjonarne | stacjonarne                         | niestacjonarne                        |
|---|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 100 h   | 100 h                 | 4 ECTS                              |                                       |
| - w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego |                       | 1,2 ECTS<br>[w tym 0,6 ECTS online] | 0,96 ECTS<br>[w tym 0,48 ECTS online] |
| - w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy                      |                       | 2,8 ECTS                            | 3,04 ECTS                             |

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

- Grochamł S., Teoria i metodyka ćwiczeń reklasowo-koncentrujących, Warszawa 1986.
- Siek S., Trening relaksacyjny, Warszawa 1990.
- Doktor T., Orientalne techniki relaksu i medytacji, Warszawa 1993.
- Książek E., Autoterapia-zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu, Wrocław 2001.
- Kulmatycki L. Lekcje relaksacji, Wrocław 2002.
- Kulmatycki L., Torzyńska K., Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji, Wrocław 2013.
- Gmitrzak D., Trening relaksacji, Warszawa 2017.

26. Wykaz literatury uzupełniającej:

- Kłodecka-Rosalska J., Radzimy sobie ze stresem. Przewodnik do relaksacji i treningu umysłowego dla sportowców, Warszawa 1993.
- Terelak J.F., Psychologia stresu, Bydgoszcz 2001.
- Marillac A., Techniki szybkiego relaksu, Warszawa 2004.
- Weller S., Oddech w psychoterapii, Gdańsk 2012.
- Brody K., Joga nidra. Szybki relaks dla zmęczonych kobiet, Białystok 2019.
- O'Neill A., Medytacja dla relaksu, Białystok 2020 [aktualizacja r/a 2020/2021].
- Czasopisma branżowe.