**karta przedmiotu**

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Coaching zdrowia |
| Rocznik studiów | 2019/20 |
| Kolegium | Medyczne |
| Kierunek studiów | Dietetyka |
| Poziom kształcenia | Studia pierwszego stopnia - licencjackie |
| Profil kształcenia | praktyczny |
| Specjalność | - |
| Osoba odpowiedzialna | prof. dr hab. n. med. Jan Gmiński |

1. Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów)

|  |
| --- |
| Brak |

1. Efekty uczenia się i sposób realizacji zajęć
   1. Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zdobycie przez studenta wiedzy z zakresu podstaw psychologii zdrowia. |
| C2 | Zdobycie przez studenta wiedzy z zakresu umiejętności interpersonalnych pozwalających wspierać pacjentów i ich rodziny. |
| C3 | Zapoznanie studenta z coachingiem jako metodą rozwoju, a nie interwencją. |
| C4 | Zapoznanie studenta z kluczowymi kompetencjami coacha i narzędziami coachingu w relacji z pacjentami. |
| C5 | Zdobycie przez studenta umiejętności radzenia sobie ze stresem i poznanie różnych technik relaksacyjnych. |

* 1. Przedmiotowe efekty uczenia się, z podziałem na wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne, wraz z odniesieniem do efektów uczenia się dla kierunku

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Opis przedmiotowych efektów uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **wiedzy** potrafi | | |
| P\_W01 | rozróżnić podstawowe metody wspierania samodzielnego rozwoju potencjału zdrowotnego, w tym mentoringu, doradztwa, terapii i coachingu zdrowotnego. | K\_W11 K\_W14 |
| P\_W02 | opisać podstawowe zadania i uwarunkowania wyboru coachingu jako metody wspierania samodzielnego rozwoju potencjału zdrowia. | K\_W12  K\_W14 |
| P\_W03 | omówić komunikację transformującą w coachnigu medycznym. | K\_W11 |
| P\_W04 | scharakteryzować mechanizmy wspierające motywacje pacjenta. | K\_W06 |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **umiejętności** potrafi | | |
| P\_U01 | wykorzystać podstawowe techniki motywacyjne w promowaniu zdrowego stylu życia. | K\_U21 |
| P\_U02 | rozróżnić podstawowe rodzaje coachingu. | K\_U21 |
| P\_U03 | inicjować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę chorób z użyciem metody coachingowej. | K\_U06 |
| P\_U04 | zaproponować wybraną technikę redukcji stresu w sytuacji tego wymagającej. | K\_U21 |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **kompetencji społecznych** potrafi | | |
| P\_K01 | przejawiać gotowość do przestrzegania zasad etyki prowadzenia sesji coachingowych w ramach poznanych standardów. | K\_K02  K\_K10 |

* 1. Formy zajęć dydaktycznych oraz wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia stacjonarne (ST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
| 18 |  | 20 |  |  | 14 |  | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia niestacjonarne (NST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
| 10 |  | 12 |  |  | 12 |  | 3 |

* 1. Metody realizacji zajęć dydaktycznych

|  |  |
| --- | --- |
| Formy zajęć | Metoda realizacji |
| Wykład | Wykład informacyjny zapoznający z nowoczesnymi metodami pracy dietetyka, w tym w szczególności z coachingiem zdrowotnym. Program przedmiotu uwzględnia obowiązujące na świecie i w Polsce standardy dotyczące rozwijania kompetencji w zakresie coachingu. |
| Ćwiczenia | Rozwinięcie szczegółowe zagadnień prezentowanych na wykładzie tematycznie powiązanym, pokaz multimedialny. Struktura programu zakłada pracę warsztatową i ćwiczeniową, podczas której zostaną przećwiczone podstawowe narzędzia wykorzystywane w coachingu. |
| Projekt | Przygotowanie pracy poglądowej na zadany temat w oparciu o treści wykładowe, ćwiczeniowe i wskazaną literaturę. |

* 1. Treści kształcenia (oddzielnie dla każdej formy zajęć)

Wykład

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach wykładów |
| W1 | Coaching – definicja, zasady, metodologia. |
| W2 | Sesja coachingowa – struktura rozmowy coachingowej, budowanie kontaktu i tworzenie układu coachingowego. Technika GROW i SWOT w praktyce coachingu. |
| W3 | Coachingowy model pracy z pacjentem - teoria przywiązania, czynniki wspierające pracę z pacjentem. |
| W4 | Kompetencje coachingowe – komunikacja z pacjentem i rodziną, radzenie sobie z wymagającymi  sytuacjami i reakcjami. Inteligencja emocjonalna. |
| W5 | Choroby psychosomatyczne – teorie powstawania. Coaching w chorobach psychosomatycznych - świadomość w obszarze specyfiki danej choroby, budowanie siatki wsparcia społecznego, praca z żałobą, zaburzeniami lękowymi i traumą. |
| W6 | Kontakt ze służbą zdrowia - emocje w pracy w służbie zdrowia. |
| W7 | Podstawy psychopatologii ogólnej – typy osobowości, podstawowa terminologia. Symptomatologia i syndromologia psychopatologiczna. |

Ćwiczenia

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach ćwiczeń |
| Cw1 | Psychologiczne, ekonomiczne i społeczne uwarunkowania zdrowia i choroby. |
| Cw2 | Przekonania i emocje w coachingu. |
| Cw3 | Efektywność osobista – ćwiczenia praktyczne. |
| Cw4 | Narzędzia terapeutyczne w coachingu. |
| Cw5 | Coaching dietetyczny - w poszukiwaniu motywacji pacjenta. |
| Cw6 | Coaching life balance - równowaga i spokój w życiu codziennym, witalność ciała i umysłu. |
| Cw7 | Dialog motywujący a coaching. Pomaganie a coaching. |
| Cw8 | Techniki relaksacyjne i redukcji stresu – ćwiczenia praktyczne. |

Projekt

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach projektu |
| P1 | Opracowanie w formie pisemnej założeń:  - Coachingu aktywności fizycznej i kontaktu z ciałem.  - Coachingu eliminacji nałogów i niezdrowych zachowań nawykowych.  - Coachingu relacji międzyludzkich (pary, związki, rodziny).  - Coachingu work-life balance (wraz z coachingiem higieny snu).  - Coachingu life balance (równowaga i spokój w życiu codziennym, witalność ciała i umysłu).  - Coachingu w chorobach somatycznych (świadomość w obszarze specyfiki danej choroby, kontakt ze służbą zdrowia, budowanie siatki wsparcia społecznego).  - Coachingu duchowego i sensu życia.  - Higieny mózgu i umysłu (fizjologia pracy i wysiłku umysłowego; zasady higieny umysłowej, techniki relaksacji i redukcji stresu).  - Coachingu zdrowia w korporacji.  - Źródeł i mechanizmów emocjonalnej potrzeby jedzenia oraz nieświadomych schematów i nawyków. |

* 1. Korelacja pomiędzy efektami uczenia się, celami przedmiotu, a treściami kształcenia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Cele przedmiotu | Treści kształcenia |
| P\_W01 | C1, C3 | W1, W2, W7 |
| P\_W02 | C2 | W3, W2 |
| P\_W03 | C2 | W5, W6 |
| P\_W04 | C2, C4 | W4 |
| P\_U01 | C2 | Ćw3, Ćw5 |
| P\_U02 | C3 | Ćw4, P1 |
| P\_U03 | C2, C3 | Ćw2, Ćw3,Ćw5, Ćw6, Ćw7 |
| P\_U04 | C5 | Ćw8 |
| P\_K01 | C3, C4 | Ćw7, P1 |

* 1. Metody weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt  uczenia się | Metoda oceny | Forma zajęć, w ramach której następuje weryfikacja efektu |
| P\_W01 | Pytania otwarte | Wykład |
| P\_W02 | Pytania otwarte | Wykład |
| P\_W03 | Pytania otwarte | Wykład |
| P\_W04 | Pytania otwarte | Wykład |
| P\_U01 | Pytania otwarte | Ćwiczenia |
| P\_U02 | Praca pisemna | Projekt |
| P\_U03 | Pytania otwarte | Ćwiczenia |
| P\_U04 | Pytania otwarte | Ćwiczenia |
| P\_K01 | Pytania otwarte | Ćwiczenia |

* 1. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Na ocenę 2  student nie potrafi | Na ocenę 3  student potrafi | Na ocenę 4  student potrafi | Na ocenę 5  student potrafi |
| P\_W01 | rozróżnić podstawowych metod wspierania samodzielnego rozwoju potencjału zdrowotnego w tym mentoringu, doradztwa terapii i coachingu zdrowotnego. | w 51% rozróżnić podstawowe metody wspierania samodzielnego rozwoju potencjału zdrowotnego w tym mentoringu, doradztwa terapii i coachingu zdrowotnego. | w 75% rozróżnić podstawowe metody wspierania samodzielnego rozwoju potencjału zdrowotnego w tym mentoringu, doradztwa terapii i coachingu zdrowotnego. | w 90% rozróżnić podstawowe metody wspierania samodzielnego rozwoju potencjału zdrowotnego w tym mentoringu, doradztwa terapii i coachingu zdrowotnego. |
| P\_W02 | opisać podstawowych zadań i uwarunkowań wyboru coachingu jako metody wspierania samodzielnego rozwoju potencjału zdrowia | w 51% opisać podstawowe zadania i uwarunkowania wyboru coachingu jako metody wspierania samodzielnego rozwoju potencjału zdrowia | w 75% opisać podstawowe zadania i uwarunkowania wyboru coachingu jako metody wspierania samodzielnego rozwoju potencjału zdrowia | w 90% opisać podstawowe zadania i uwarunkowania wyboru coachingu jako metody wspierania samodzielnego rozwoju potencjału zdrowia |
| P\_W03 | omówić komunikacji transformującej w coachnigu medycznym | w 51% omówić komunikację transformującą w coachnigu medycznym | w 75% omówić komunikację transformującą w coachnigu medycznym | w 90% omówić komunikację transformującą w coachnigu medycznym |
| P\_W04 | scharakteryzować mechanizmów wspierających motywacje pacjenta | w 51% scharakteryzować mechanizmy wspierające motywacje pacjenta | w 75% scharakteryzować mechanizmy wspierające motywacje pacjenta | w 90% scharakteryzować mechanizmy wspierające motywacje pacjenta |
| P\_U01 | wykorzystać podstawowych technik motywacyjnych w promowaniu zdrowego stylu życia | wykorzystać co najmniej dwie podstawowe techniki motywacyjne w promowaniu zdrowego stylu życia | wykorzystać co najmniej trzy techniki motywacyjne w promowaniu zdrowego stylu życia | wykorzystać wszystkie dotychczas poznane techniki motywacyjne w promowaniu zdrowego stylu życia |
| P\_U02 | potrafi rozróżnić podstawowych rodzajów coachingu | potrafi rozróżnić podstawowe rodzaje coachingu | potrafi rozróżnić i scharakteryzować podstawowe rodzaje coachingu | potrafi rozróżnić i scharakteryzować podstawowe rodzaje coachingu z podaniem przykładów |
| P\_U03 | inicjować działań ukierunkowanych na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę chorób z użyciem metody coachingowej | inicjować w co najmniej 51% działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę chorób z użyciem metody coachingowej | inicjować w co najmniej 75% działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę chorób z użyciem metody coachingowej | inicjować w co najmniej 90% działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę chorób z użyciem metody coachingowej |
| P\_U04 | zaproponować żadnej techniki redukcji stresu w sytuacji stresogennej | zaproponować co najmniej jedną wybraną technikę redukcji stresu w sytuacji stresogennej | zaproponować co najmniej dwie wybrane techniki redukcji stresu w sytuacji stresogennej | zaproponować co najmniej trzy wybrane techniki redukcji stresu w sytuacji stresogennej |
| P\_K01 | przejawiać gotowości do przestrzegania zasad etyki prowadzenia sesji coachingowych w ramach poznanych standardów | przejawiać gotowość do przestrzegania zasad etyki prowadzenia sesji coachingowych w ramach poznanych standardów | przejawiać gotowość do przestrzegania zasad etyki prowadzenia sesji coachingowych w ramach poznanych standardów mając szczególnie na uwadze dobro pacjenta | przejawiać gotowość do przestrzegania zasad etyki prowadzenia sesji coachingowych w ramach poznanych standardów mając na uwadze zarówno dobro pacjenta, jak i efektywność podejmowanych działań |

* 1. Literatura

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa |
| Coaching zdrowia. Twoje życie w twoich rękach. Wilczyńska M. i inni.GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2013 |
| Moc coachingu. Poznaj narzędzia rozwijające umiejętności i kompetencje osobiste. Wilczyńska M. i inni. Wydawnictwo Helion, Gliwice 2013 |
| Coaching czyli restauracja osobowości. Bennewicz M. GJ Gruner + Jahr, Warszawa 2013 |
| Coaching i mentoring w praktyce. Bennewicz M. GJ Gruner + Jahr, Warszawa 2011 |
| Coaching – trening efektywności. Whitmore J. GJ Gruner + Jahr, Warszawa 2011 |

|  |
| --- |
| Literatura uzupełniająca |
| Magazyn Coaching |
| Czasopismo Charaktery |
| Coaching Tao. Opowieść metaforyczna o regułach ludzkiego rozwoju w drodze do szczęścia, Bennewicz M. GJ Gruner + Jahr, Warszawa 2011 |
| Coaching czyli przebudzacz neuronów. Bennewicz M. GJ Gruner + Jahr, Warszawa 2009 |

1. Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Rodzaje aktywności** | **Obciążenie studenta** | |
| **studia ST** | **studia NST** |
| Udział w K (UB) | 18h | 10h |
| Konsultacje do K (UB) | 4h | 2h |
| Samodzielne studiowanie tematyki K, w tym przygotowanie do egzaminu/zaliczenia | 2h | 12h |
| Udział w C (UB) | 20h | 12h |
| Konsultacje do C (UB) | 4h | 2h |
| Samodzielne przygotowanie się do C, w tym przygotowanie do zaliczenia | 8h | 18h |
| Udział w i konsultacje do PN (UB) | 14h | 12h |
| Samodzielne przygotowanie się do zaliczenia PN | 8h | 10h |
| **Sumaryczne obciążenie pracą studenta** | **78h** | **78h** |
| **Punkty ECTS za przedmiot** | **3 ECTS** | **3 ECTS** |
| **Punkty ECTS za zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczycieli i studentów (UB)** | **2 ECTS** | **1 ECTS** |
| **Punkty ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne (PZ)** | **2 ECTS** | **2 ECTS** |