

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką			
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Zarządzanie – I stopień		Tryb studiów: S/N
Nazwa przedmiotu	TRENING PSYCHOSOMATYCZNY W PRACY MENEDŻERA		
Nazwa grupy przedmiotów i jej symbol	Grupa przedmiotów z nauk o zarządzaniu w kulturze fizycznej	GNKF	
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		
Język wykładowy	polski		
Forma realizacji przedmiotu	obligatoryjny	do wyboru	X
Specjalność	wszystkie specjalności		
Rok studiów	drugi		
Semestr	trzeci		
Liczba punktów ECTS	trzy		
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	dr hab. Janusz Szopa prof. AWF dr inż. Agnieszka Ulfik		
Kierunkowe efekty uczenia się - symbole	Przedmiotowe efekty uczenia się		
WIEDZA			
K_W17	W1	ma podstawową wiedzę i zna terminologię nauk o kulturze fizycznej, promocji zdrowia i zdrowego stylu życia w zakresie niezbędnym dla swojej specjalności	
UMIEJĘTNOŚCI			
K_U25	U1	potrafi komunikować się ze środowiskiem sportowym w zakresie wybranych form aktywności fizycznej	
K_U27	U2	potrafi komunikować się z otoczeniem w miejscu pracy i poza nim oraz posiada umiejętność przekazywania swojej wiedzy przy użyciu różnych środków przekazu informacji	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_K01	K1	ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia	
K_K02	K2	rozumie, iż bez bieżącej aktualizacji wiedzy jego wiedza staje się archaiczna i mało przydatna a w wielu przypadkach może być szkodliwa	
Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Psychosomatyka jako dyscyplina wiedzy zawierająca w sobie elementy filozofii, medycyny, psychologii, pedagogiki, nauki o kulturze fizycznej, socjologii i ekologii 2. Techniki psychosomatyczne i ich rola w pracy menedżera. 3. Techniki relaksacyjne jako metoda oddziaływania na organizm człowieka w celu regeneracji jego sił psychofizycznych. 4. Definicja relaksu, działanie organizmu człowieka w stanie relaksu, korzyści z regularnego wprowadzania organizmu w stan relaksu. 5. Trening relaksacyjny Jacobsona, całościowy i fragmentaryczny. Sposób jego stosowania oraz kolejność czynności wykonywanych w trakcie jego uczenia się. 6 – 7. Trening relaksacyjny Schultza. Sposób jego stosowania oraz kolejność czynności wykonywanych w trakcie jego uczenia się. 8. Techniki wizualizacyjne jako metoda poprawy stanu psychosomatycznego i sposób na uwalnianie się od napięcia psychicznego 		

	<p>9. Techniki koncentracji umysłu i ich rola w pracy menedżera.</p> <p>10. Człowiek jako układ samosterujący. Rodzaje środków odnowy psychosomatycznej człowieka.</p> <p>11. Metody odnowy biologicznej człowieka.</p> <p>12. Organizm człowieka jako jedność psychofizyczna (podejście holistyczne).</p> <p>13. Opracowanie przez studenta techniki odnowy psychosomatycznej.</p>
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak
Literatura obowiązkowa	<p>1. Jaskólska A., <i>Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka</i>, AWF, Wrocław 2009,</p> <p>2. Richardson C., Hodges P., Hides J., <i>Kinezyterapia w stabilizacji kompleksu lędźwiowo-miednicznego</i>, Elsevier Urban& Partner, Wrocław 2009,</p> <p>3. Selby A., Herdman A., <i>Pilates-kształtowanie ładnej sylwetki ciała</i>, Delta W-Z, Warszawa, 2009,</p>
Literatura uzupełniająca	<p>1. Binda E., Bilczyńska J., Bąk J., <i>Piękne ciało: joga pilates fitness</i>, Dragon, Bielsko-Biała 2012,</p> <p>2. Stephens M., <i>Pilates na co dzień : na zdrowie! : SPA dla ciała i ducha</i>, Helion – Septem, Gliwice 2018,</p> <p>3. Wood S., <i>Pilates w rehabilitacji</i>, PZWL, Warszawa 2020,</p>
Planowane formy/działania/ metody dydaktyczne	ćwiczenia praktyczne na sali gimnastycznej
Sposób zaliczenia	Zaliczenie na ocenę
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	Zaliczenie na ocenę na podstawie aktywności i obecności na zajęciach, zaangażowania w wykonywanie ćwiczeń
Kryteria oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	Zaliczenie na ocenę na podstawie aktywności i obecności na zajęciach. Szczegółowe warunki uzyskania oceny oraz uzupełniające elementy oceny (obecność, aktywność itp.), prowadzący egzamin/zaliczenie podaje do wiadomości studentów na pierwszych zajęciach oraz na zajęciach poprzedzających egzamin/zaliczenie.
Praktyki zawodowe	nie dotyczy
STUDIA STACJONARNE	udział w ćwiczeniach = 39h samodzielne wykonywanie ćwiczeń fizycznych: 39h
Bilans punktów ECTS	łącznie: 78h w bezpośrednim kontakcie z prowadzącym 50% godzin liczba punktów ECTS = 3pkt. Minimalna ilość godzin nakładu pracy studenta = 3 x 26h =78h

Forma oceny efektów uczenia się		
Efekty uczenia się	Forma oceny	
	Aktywność	Zaangażowanie
W1	X	X

U1	X	X
U2	X	X
K1	X	X
K2	X	X