

<b>Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach</b> <b>Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką</b>		
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Zarządzanie-I stopnia	Tryb studiów: S/N
Nazwa przedmiotu	<b>MINDFULNESS W BIZNESIE</b>	
Nazwa modułu kształcenia i jego symbol	<b>Grupa przedmiotów z nauk o zarządzaniu w kulturze fizycznej</b>	<b>GNKF</b>
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	
Język wykładowy	polski	
Rodzaj modułu kształcenia	do wyboru	
Specjalność	<b>wszystkie specjalności</b>	
Rok studiów	trzeci	
Semestr	piąty	
Liczba punktów ECTS	trzy	
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF mgr Agnieszka Kmiecik	
Kierunkowe efekty kształcenia- symbole	Przedmiotowe efekty kształcenia	
<b>WIEDZA</b>		
K_W01, K_W17	W1	Posiada podstawową wiedzę o specyfice nauk o kulturze fizycznej, zna podstawową terminologię stosowaną w treningu uważności.
K_W16, K_W17	W2	Zna zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń mindfulness odpowiedzialnych także za utrzymanie prawidłowej sylwetki.
K_W17	W3	Potrafi wyjaśnić pojęcia związane z mindfulness, stresem, emocjami.
<b>UMIĘJĘTNOŚCI</b>		
K_U17	U1	Posiada umiejętność planowania treningów i świadomie pracować z ciałem w przestrzeni, kontrolować ruch ciała i napięcie mięśniowe.
K_U25	U2	Posiada umiejętność poprawnego wykonywania technik koncentracji umysłu wpływających na komunikację interpersonalną.
K_U17	U3	Potrafi zarządzać czasem własnym wykonując ćwiczenia mindfulness, doskonalić cały czas swoje umiejętności na bazie materiałów z treningów uważności.
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
K_K01, K_K13	K1	Jest świadomy stanu swojej wiedzy, kompetencji, ciągłego doskonalenia umiejętności w obszarze nauk o kulturze fizycznej i jej wpływu na funkcjonowanie psychosomatyczne.
K_K02	K2	Ma świadomość propagowania zachowań prozdrowotnych, w obszarze aktywności fizycznej w środowisku biznesowym z wykorzystaniem technik uważności.
K_K14	K3	Dbą o poziom sprawności psychosomatycznej przy użyciu różnych technik treningu uważności.
Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizacja zajęć. Zapoznanie z regulaminem przedmiotu. Omówienie zasad BHP. Mindfulness – obszar działania. Charakterystyka koncepcji mindfulness. Zastosowanie techniki uważności-Przestrzeń na oddech.</li> <li>2. Cele mindfulness. Znaczenie oddechu w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka. Zapoznanie z badaniami klinicznymi przedstawiającymi wpływ uważności na dobrostan życia człowieka. Zastosowanie techniki uważności-Oddech i ciało.</li> <li>3. Uważności – sposób zarządzania własnymi emocjami. Analiza</li> </ol>	

	<p>funkcjonowania mózgu, układu nerwowego. Definicja emocji, nastroju- różnice. Podział emocji. Zarządzanie emocjami. Zastosowanie techniki uważności- Przestrzeń na oddech. Kalendarz przyjemnych i nieprzyjemnych zdarzeń.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Mindfulness w organizacji- obszary wykorzystania. Integracja ruchu, oddechu i kontroli ciała. Oddychanie przeponowe. Zastosowanie techniki - Uważny ruch.</li> <li>5. Uważność w miejscu pracy. Procesy poznawcze, zachowanie- wpływ na efektywność pracownika. Technika – Świadomość w czterech krokach.</li> <li>6. Wykorzystanie mindfulness w zespołach pracowniczych (relacje, samopoczucie pracowników). Rola menadżera w kreowaniu kultury organizacji z wykorzystaniem technik uważności jako elementów zapobiegających powstawaniu konfliktów. Trening uważności - Oddech i ciało oraz techniki – Uważne jedzenie.</li> <li>7. Wpływ mindfulness na funkcjonowanie całości organizacji. Zastosowanie techniki uważności- Skanowanie ciała.</li> <li>8. Uważność w działaniu- kształtowanie uważności w praktyce np. kursy dla pracowników, studentów, kadry zarządzającej, organizacji sportowych. Technika uważności: Przestrzeń na oddech, Uważny ruch.</li> <li>9. Promocja uważności i wartości wspierających uważność w organizacji. Zastosowanie techniki – Uważność myśli.</li> <li>10. Techniki mindfulness w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. Stres i jego modelowanie. Zastosowanie techniki uważności - Świadomość w czterech krokach, Uważność myśli.</li> <li>11. Kreatywność i zaangażowanie- praktyczne zastosowanie ćwiczeń uwalniających mięśnie od napięcia i stresu. Technika: Skanowanie ciała, Uważny ruch.</li> <li>12. Korzyści z bycia uważnym w miejscu pracy. Świadome zarządzanie sobą. Świadomość i automatyczny pilot. Zastosowanie techniki – Oddech i ciało.</li> <li>13. Podsumowanie zajęć, zaliczenie na ocenę.</li> </ol>
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak
Literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bartkowiak G., <i>Człowiek w pracy: od stresu do sukcesu w organizacji</i>, PWE, Warszawa 2009,</li> <li>2. Gmitrzak D., <i>Trening relaksacji : jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji</i>, Edgard - Samo Sedno, Warszawa 2017,</li> <li>3. Heszen I., <i>Psychologia stresu</i>, PWN, Warszawa 2016,</li> </ol>
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Havey M.L., <i>Mindfulness w bieganiu : jak dzięki bieganiu poprawić swoją sprawność oraz stać się szczęśliwym i spełnionym</i>, Edra Urban &amp; Partner - Esteri, Wrocław 2019,</li> <li>2. Hobfoll S.E., <i>Stres, kultura i społeczność : psychologia i filozofia stresu</i>, GWP, Gdańsk 2006,</li> </ol>
Planowane formy/działania/ metody dydaktyczne	Ćwiczenia teoretyczno-praktyczne na sali gimnastycznej Uczelni, dyskusja dydaktyczna, pogadanka, objaśnienie, pokaz
Sposób zaliczenia	Zaliczenie na ocenę
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia	Zaliczenie na ocenę na podstawie opracowania samodzielnie lub w grupie zadanego zagadnienia – projektu, prezentacji, aktywności i obecności na zajęciach

Kryteria oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia	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  Bilans punktów ECTS	<p>udział w ćwiczeniach: 39 h zapoznanie się ze wskazaną literaturą: 20 h przygotowanie do ćwiczeń: 16 h przygotowanie do zaliczenia: 3 h</p> <p>łącznie ilość godzin = 78h w bezpośrednim kontakcie z prowadzącym 50% godzin Liczba punktów ECTS = 3pkt. Minimalna ilość godzin nakładu pracy studenta = 3 x 26h =78h</p>

<b>Forma oceny efektów uczenia się</b>				
<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Forma oceny</b>			
	Test	Projekt	Dyskusja dydaktyczna	Prezentacja
<b>W1</b>		X	X	X
<b>W2</b>		X	X	X
<b>W3</b>		X	X	X
<b>U1</b>		X		X
<b>U2</b>			X	
<b>U3</b>		X		X
<b>K1</b>			X	X
<b>K2</b>			X	X
<b>K3</b>			X	X