

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką			
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Zarządzanie – II stopień	Tryb studiów: S/N	
Nazwa przedmiotu	ZARZĄDZANIE STRESEM – TECHNIKI RELAKSACYJNE		
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	pierwszy		
Semestr	drugi		
Liczba punktów ECTS	dwa		
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_W01	W1	ma rozszerzoną wiedzę o charakterze nauk społecznych, ich miejscu w systemie nauk i relacjach do innych nauk a w szczególności do nauk o organizacji i zarządzaniu oraz ich miejscu w naukach społecznych	
UMIĘJĘTNOŚCI			
K_U03	U1	posiada pogłębione umiejętności obserwowania, wyszukiwania i przetwarzania informacji na temat zjawisk społecznych oraz interpretowania ich z punktu widzenia problemów zarządzania	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_K01	K1	rozumie, iż bez bieżącej aktualizacji wiedzy jego wiedza staje się archaiczna i mało przydatna a w wielu przypadkach może być szkodliwa	
K_K02	K2	ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego	
Treści przedmiotu	1-2.Techniki relaksacyjne jako metoda oddziaływania na organizm człowieka w celu jego regeneracji psychofizycznej. 3-4.Definicja relaksu, działanie organizmu człowieka w stanie relaksu, korzyści z regularnego wprowadzania organizmu w stan relaksu. 5-7.Trening relaksacyjny Jacobsona, całościowy i fragmentaryczny. Sposób jego stosowania oraz kolejność czynności wykonywanych w trakcie jego uczenia się. 8-11.Trening relaksacyjny Schultza. Sposób jego stosowania oraz kolejność czynności wykonywanych w trakcie jego uczenia się. 12.Metody wzmacniania odporności na stres. 13.Autosugestia jako formowanie pozytywnego obrazu siebie.		
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak		
Literatura obowiązkowa	1. Górna J., Szopa J., Joga, ruch-oddech-relaks, Katowice, Wyd. KOS, 2005. 2. Grabara M., Szopa J., <i>Asany jogi dla współczesnego człowieka</i> . AWF, Katowice 2011. 3. Clayton M., Zarządzanie stresem, czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, Wyd. Samo Sedno, Warszawa 2012. 4. Harciarek M., Stres w kontekście relaksu. W: Stres i jego		

	modelowanie. Red. nauk. J. Szopa, M. Harciarek. Częstochowa: Wyd. WZ Politechniki Częstochowskiej; 2004. s. 11-15.
Literatura uzupełniająca	1. Hesen I., <i>Psychologia stresu</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013. 2. Wheeler C., <i>Pokonaj stres: 10 sprawdzonych metod</i> , Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2016.
Planowane formy/działania/ metody dydaktyczne	ćwiczenia praktyczne na sali gimnastycznej Uczelni
Sposób zaliczenia	Zaliczenie na ocenę
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	Zaliczenie na ocenę na podstawie aktywności i obecności na zajęciach, zaangażowanie 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 Bilans punktów ECTS	udział w ćwiczeniach = 26h przygotowanie do zaliczenia = 13h konsultacje = 3h Praca z literaturą = 10h łącznie = 52h w bezpośrednim kontakcie z prowadzącym 50% godzin Liczba punktów ECTS = 2pkt Minimalna ilość godzin nakładu pracy studenta 2 (pkt ECTS) x 26h = 52h

Forma oceny efektów uczenia się		
Efekty uczenia się	Forma oceny	
	Aktywność	Zaangażowanie
W1	X	X
U1	X	X
K1	X	X
K2	X	X