KARTA MODUŁU/PRZEDMIOTU

1.	Nazwa modułu/przedmiotu		Radzenie sobie ze stresem zawodowym, profilaktyka wypalenia zawodowego		
2.	Kod modułu/przedmiotu		FZT-125		
3.	Przynależność do grupy przedmiotów		zajęcia fakultatywne		
4.	Status modułu/przedmiotu	przedmiot fakultatywny			
5.	Poziom kształcenia	jednolite studia magisterskie			
6.	Forma studiów	stacjonarne			
7.	Profil kształcenia	praktyczny/ogólnoakademicki od roku 2017/2018			
8.	Język prowadzenia zajęć	polski			
9.	Kierunek	lekarski			
10.	Rok	V			
11.	Semestr	od 9 do 10			
12.	Ilość realizowanych godzin dydaktycznych	W: 0	S: 4	Ćw: 14	
13.	Forma zakończenia przedmiotu	zaliczenie			
14.	Jednostka realizująca moduł/przedmiot	Zakład Psychologii Katedry Nauk Społecznych i Humanistycznych			
15.	Adres/telefon/strona internetowa	ul. Medyków 12, 40-752 Katowice, tel. 32/2088642, 32/2088645, email: znh_sekretariat@sum.edu.pl; www.zakladpsychologii.sum.edu.pl			
16.	Kierownik jednostki	dr n. hum. Monika Bąk-Sosnowska			
17.	Osoba odpowidzialna za prowadzenie przedmiotu (kierownik ćwiczeń: imię, nazwisko, email)	mgr Agata Wons; agata.wons@gmail.com			
18.	Nauczyciele akademiccy realizujący przedmiot (imię, nazwisko, email)	dr n. med. Alicja Michalak, mgr Agata Wons			
19.	Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji				
Nr	Opis wymagania				
1.	znajomość podstaw psychologii zdrowia				
2.	zaliczenie z przedmiotu Psychologia lekarska				
20.	Cele kształcenia				
Nr	Opis celu				
C1	Student posiada wiedzę dotyczącą stresu i radzenia sobie ze stresem				
C2	Student posiada wiedzę dotyczącą konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i podstawowe umiejętnosci w tym obszarze				
C3	Student rozumie zagadnienia profilaktyki wypalenia zawodowego wśród personelu medycznego				
C4	Student zna metody przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu wśród personelu medycznego				
21.	Efekty kształcenia (EK)				

Opis efektu kształcenia i odniesienie do celów przedmiotu, EK dla programu i EK ze standardu

Nr EK	Student, który zaliczył przedmiot wie/umie/ potrafi:	Odniesienie do celów kształcenia	Odniesienie do treści program.	Odniesienie do EK ze standardu
	wiedza			
LK5_FZT-124_W01	Student rozumie działanie stresu na organizm i funkcjonowanie psychospołeczne człowieka	C1	s1, c1, c2	D.W1., D.W7., D.W10
LK5_FZT-124_W02	Student potrafi wymienić techniki radzenia sobie ze stresem i zna badania dotyczące wykorzystania techniki mindfulness w medycynie	C1, C2	s1, c1, c2	D.W1., D.W10
LK5_FZT-124_W03	Student rozumie mechanizmy powstawania, działania i zapobiegania zespołowi wypalenia zawodowego.	C3, C4	s2, c1, c2, c3	D.W1., D.W10., D.W11.

LK5_FZT-124_W04	Student rozumie ważność udzielanego i otrzymywanego wsparcia w radzeniu sobie ze stresem i profilaktyce wypalenia zawodowego	C3, C4	s2, c2, c3	D.W1., D.W14., D.W15
	umiejętności			
LK5_FZT-124_U01	student identyfikuje w swojej pracy i zachowaniu czynniki stresujące i zapobiega im	C1, C2	s1, c1, c2	D.U2., D.U8., D.U16.
LK5_FZT-124_U02	student wykorzystuje techniki relaksacji i wizualizacji w radzeniu sobie ze stresem	C1, C2	s1, c1, c2	D.U8., D.U10., D.U11.,
LK5_FZT-124_U03	student posiada umiejetności tworzenia indywidualnego planu radzenia sobie ze stresem	C1, C2	s1, c1, c2, c3	D.U2., D.U16.
LK5_FZT-124_U04	student potrafi rozpoznać w swojej pracy i zachowaniu czynniki ryzyka wypalenia i włącza działanie by im zapobiec	C3, C4	s2, c1, c2, c3	D.U2., D.U8., D.U10., D.U11., D.U16.
LK5_FZT-124_U05	student współpracuje w zespole i potrafi udzielić wsparcia osobom z którymi współpracuje	C3, C4	s2, c1, c2	D.U8., D.U10., D.U11.
	kompetencje			
LK5_FZT-124_K01	Student posiada świadomość własnych ograniczeń i umiejętność stałego dokształcania się	C1, C2, C3, C4	s1, s2, c3	K4, D.U15., D.U16.
LK5_FZT-124_K02	Student współdziała w zespole interdyscyplinarnym z zachowaniem zasad kodeksu etyki zawodowej	C3, C4	s2, c2	K4, D.U11., D.U12.

22.	Treści programowe	
22.1.	Forma zajęć: WYKŁADY	Liczba godzin
Σ		**0**
22.2.	Forma zajęć: SEMINARIA	Liczba godzin
s1	Stres i radzenie sobie ze stresem.	2
s2	Wypalenie zawodowe w zawodach medycznych.	2
Σ		**4**
22.3.	Forma zajęć: ĆWICZENIA	Liczba godzin
c1	Techniki radzenie sobie ze stresem. Wpływ przekonań dot. stresu na poziom stresu.	5
c2	Wsparcie społeczne (istota, funkcje, badania). Grupy Balinta.	5
c3	Tworzenie indywidualnego planu radzenia sobie ze stresem z użyciem metod coachingu.	4
Σ		14
23.	Stosowane narzędzia dydaktyczne	
1.	prezentacja multimedialna	
2.	scenki tematyczne, psychodramy	
3.	film edukacyjny	
4.	dyskusja, burza mózgów	
5.	ćwiczenia w parach i grupach	
24.	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia i sposoby oceny	

Nr EK	Sposoby weryfikacji	Warunki zaliczenia
LK5_FZT-124_W01	Bezpośrednia obserwacja studenta	obecność na zajęciach, aktywność,

LK5_FZT-124_W02	Bezpośrednia obserwacja studenta	obecność na zajęciach, aktywność,
LK5_FZT-124_W03	Bezpośrednia obserwacja studenta	obecność na zajęciach, aktywność,
LK5_FZT-124_W04	Bezpośrednia obserwacja studenta	obecność na zajęciach, aktywność,
LK5_FZT-124_U01	Bezpośrednia obserwacja studenta	obecność na zajęciach, aktywność,
LK5_FZT-124_U02	Bezpośrednia obserwacja studenta	obecność na zajęciach, aktywność,
LK5_FZT-124_U03	Bezpośrednia obserwacja studenta	obecność na zajęciach, aktywność,
LK5_FZT-124_U04	Bezpośrednia obserwacja studenta	obecność na zajęciach, aktywność,
LK5_FZT-124_U05	Bezpośrednia obserwacja studenta	obecność na zajęciach, aktywność,
LK5_FZT-124_K01	Bezpośrednia obserwacja studenta	obecność na zajęciach, aktywność,
LK5_FZT-124_K02	Bezpośrednia obserwacja studenta	obecność na zajęciach, aktywność,

25.	Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)		
	Forma aktywności	Przecietna ilość godzin na zrealizowanie aktywności	
	Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	udział w wykładach	0
		udział w seminariach	4
		udział w ćwiczeniach	14
		Σ	18
	Samodzielna praca studenta	przygotowanie do ćwiczeń	8
		przygotowanie do zaliczenia	4
		przygotowanie do egzaminu	
		Σ	12
	Łącznia ilość godzin		30
	Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu		1
26.	Sumaryczne wskaźniki charakteryzujące przedmiot		
	Liczba punktów ECTS, które student uzyskuje na zajęcaich wymagajacych bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego		0,25
	Liczba punktów ECTS, które student uzyskuje na zajęcaich o charakterze praktycznym		0,25
	Liczba punktów ECTS, które student uzyskuje w trakcie samodzielnej pracy		0,5

27.	Literatura
27.1.	Literatura podstawowa
1.	Heszen I., Sęk H.: Psychologia zdrowia, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa, 2007; rozdz: 5, 7 i 9
2.	Trzcieniecka-Green A. (red.): Psychologia. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych. TAIWPN Uniwersitas, Kraków, 2006; rozdz: 12 i 13
3.	Maslach Ch.: Prawda o wypaleniu zawodowym: co robić ze stresem w organizacji, PWN, 2011.
27.2.	Literatura uzupełniająca
1.	Clayton Mike: Zarządzanie stresem czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, Wyd.Edgard, 2012.

2.	McGonigal K.: Siła stresu. Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie, Wyd. Helion, 2016.		
3.	Litzcke S.: Stres, mobbing i wypalenie zawodowe, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.		
28.	Formy oceny - szczegóły		
	Zaliczenie bez oceny, warunki zaliczenia: - 70% obecności, - aktywność na zajęciach, - praca pisemna-indywidualny plan radzenia sobie ze stresem		
29.	Inne przydatne informacje o module/przedmiocie		
29.1	Liczebność grup	seminaryjnych	min 24
		ćwiczeniowych	min 12
29.2	Miejsce odbywania się zajęć	Wydział Lekarski w Katowicach - ul. Medyków 18; Centrum Symulacji i Dydaktyki Medycznej - ul. Medyków 8b	
29.3	Miejsce i godziny konsultacji	Zakład Psychologii ul. Medyków 12 Katowice, pokój 212, wg grafiku konsultacji	
29.4	Materiały do zajęć	-	