

zał. nr 9 do uchwały 53/2017

**RAMOWY PROGRAM STUDIÓW PODYPLOMOWYCH DLA
TRENERÓW TECHNIK RELAKSACYJNYCH**

„TECHNIKI RELAKSACYJNE”



Rok założenia 1946

Wrocław, 2017 rok

Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych

Nazwa formy kształcenia:

Studia Podyplomowe Technik Relaksacyjnych

„Techniki Relaksacyjne”

Organizator:

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Wstęp:

Stres jest integralną częścią życia. Stawiamy sobie coraz większe wymagania, inni od nas wymagają coraz więcej, oraz my dorośli tego samego oczekujemy od dzieci. Chcemy lepiej je przygotować do życia dorosłego, chcemy więcej je nauczyć aby mogły sprostać konkurencji i współzawodniczeniu na drodze do sukcesu. Chcemy by mogły dorównać swym rówieśnikom zarówno tu w Polsce jak i w innych rozwiniętych krajach zachodnich. Techniki relaksacyjne mogą być skutecznym sposobem na radzenie sobie z reakcją stresową. Termin „relaks” pochodzenia łac. przyjęty z języka ang. i analogicznie jak słowo relaksacja (ang. relaxation) używany jest do określenia stanów i czynności w których dominuje odpoczynek, odprężenie oraz zwolnienie psychofizyczne. Przez relaks należy rozumieć nie tylko zwolnienie napięcia fizycznego czyli wyeliminowanie naprężenia mięśni ale również świadome obniżenie aktywności myśli. Początków i źródeł należy poszukiwać wśród starożytnych Indii, gdzie stosowane były tego rodzaju ćwiczenia od ponad 2500 lat. To indyjscy jogowie dali podstawy teoretyczno-praktyczne tego rodzaju technikom odprężeniowym. Tak naprawdę w świecie zachodnim dopiero dr Johannes Schulz - niemiecki neurolog i psychiatra opracował na podstawie ćwiczeń jogi własny system zwany treningiem autogennym. Był on prekursorem i w ślad za nim na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat pojawiły się inne techniki.

Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych

Ćwiczenia relaksacyjne są naturalnymi sposobami radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Badania potwierdzają korzystny wpływ rozluźnienia mięśniowego na stan osiągnięcia równowagi emocjonalnej, obniżenia aktywności myślowej czy zwolnienie procesów metabolicznych. W konsekwencji stan relaksacji sprzyja procesom uczenia się, koncentracji, kontroli negatywnych stanów emocjonalnych (agresji, lęku, poczucia własnej wartości itp.) oraz ułatwia relacje interpersonalne.

Cel ogólny:

- Zapoznanie uczestników studiów z teoretycznymi i praktycznymi aspektami wybranych technik relaksacyjnych ukierunkowanych na radzenie sobie z napięciem i stresem.

Cele szczegółowe:

- Opanowanie przez uczestników studiów merytorycznej wiedzy teoretycznej i metodycznej z zakresu wybranych technik relaksacyjnych.
- Umożliwienie uczestnikom studiów praktycznego poznania oddziaływania na ciało i umysł wybranych technik relaksacyjnych.
- Doskonalenie u uczestników studiów umiejętności zorganizowania i poprowadzenia sesji lub treningu (warsztatu) relaksacyjnego wg jednej z poznanych technik.
- Rozwijanie u uczestników studiów umiejętności i nawyku samokształcenia zawodowego.
- Doskonalenie u uczestników studiów umiejętności w zakresie komunikowania się społecznego i współpracy ze środowiskiem.
- Wdrażanie uczestników studiów do wykorzystywania współczesnych technik relaksacyjnych w realizacji zadań zawodowych.

Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych

Uczestnicy:

Oferta skierowana jest przede wszystkim do nauczycieli, trenerów, terapeutów i rodziców. Głównym celem studiów jest przekazanie podstawowych technik relaksacyjnych, które mogą być wykorzystane w pracy zawodowej przez nauczycieli wychowania fizycznego w ramach promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.

Organizacja Studiów:

Studia prowadzone są w oparciu o poniższe założenia organizacyjne.

- Kształcenie obejmuje 350 godzin zajęć dydaktycznych oraz około 20 godzin pracy własnej uczestnika w zakresie przygotowania scenariuszy prowadzenia zajęć własnych.
- Zajęcia realizowane są w formie wykładowej oraz ćwiczeniowej - seminaryjnej lub warsztatowej.
- Zajęcia praktyczne, ćwiczeniowe prowadzone są w grupach do 25 osób.
- Zajęcia programowe odbywają się w salach posiadających odpowiednie wyposażenie prezentacyjne oraz niezbędne pomoce dydaktyczne do realizacji zajęć ruchowych.
- Organizator studiów prowadzi ewaluację wewnętrzną, zgodnie z ogólnym planem studiów.

Zakładane efekty kształcenia:

Jednostka prowadząca studia	Centrum Doskonalenia Kadr Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Obszar kierunkowy studiów	wychowanie fizyczne, promocja zdrowia, edukacja zdrowotna

Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych

Poziom kształcenia	podyplomowy
Profil kształcenia	praktyczny
Umiejscowienie studiów w obszarach kształcenia	Obszar kształcenia w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej. Absolwent studiów legitymuje się wiedzą, umiejętnościami z obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej oraz specyficznymi kompetencjami personalnymi umożliwiającymi efektywne oddziaływanie w sferze radzenia sobie ze stresem poprzez zastosowanie wybranych technik relaksacyjnych

Kompetencje szczegółowe

WIEDZA (W)

PEK_W1 - uczestnik studiów zna podstawy budowy, funkcjonowania i czynności organizmu ludzkiego oraz podstawowe procesy zachodzące w organizmie człowieka podczas reakcji stresowej i reakcji relaksacyjnej;

PEK_W2 - uczestnik studiów zna podstawowe założenia metodyki wybranych technik relaksacyjnych z uwzględnieniem metod, form i środków stosowanych w zależności od wieku uczestników sesji relaksacyjnej;

PEK_W3 - uczestnik studiów ma podstawowe wiadomości z zakresu teorii technik relaksacyjnych oraz metodyki ich nauczania;

PEK_W4 - uczestnik studiów ma podstawowe wiadomości z zakresu zindywidualizowanych form relaksacyjnych i antystresowych oraz metodyki

Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych

ich nauczania w odniesieniu do specyficznych grup, np. dzieci niepełnosprawnych lub osób w wieku podeszłym;

PEK_W5 - uczestnik studiów zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane z szeroko rozumianym zdrowiem, promocją zdrowia, samopoczuciem w zakresie niezbędnym dla dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego niniejszego kierunku studiów.

UMIEJĘTNOŚCI (U)

PEK_U1 - uczestnik studiów potrafi prawidłowo wykorzystać podstawowe metody i techniki monitorowania i ewaluacji do oceny poziomu stresu i stanu relaksacji;

PEK_U2 - uczestnik studiów potrafi formułować i operacjonalizować podstawowe cele edukacyjne oraz projektować i oceniać proste programy sesji relaksacyjnych i antystresowych w odniesieniu do różnych grup ze względu na wiek jak specyficzne potrzeby;

PEK_U3 - uczestnik studiów umie stosować środki ekspresji werbalnej i cielesnej w pracy z technikami relaksacyjnymi; prawidłowo, artykułuje i akcentuje wypowiedź; potrafi posługiwać się mową ciała; wykorzystuje podstawowe zasady komunikacji dydaktycznej;

PEK_U4 - uczestnik studiów potrafi wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną z zakresu technik relaksacyjnych oraz powiązanych dyscyplin w celu analizy i oceny efektów zastosowanych praktyk;

PEK_U5 - uczestnik studiów potrafi projektować, realizować i dokumentować pracę dydaktyczną, profilaktyczną i promocyjną w kontekście rozwijania kompetencji uczestnika treningu relaksacyjnego; potrafi prawidłowo dobrać strategię, formy, środki i metody kształcenia oraz wykorzystać warunki i środki do realizacji zadań i celów sesji lub treningu relaksacyjnego;

Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych

PEK_U6 - uczestnik studiów umie wykorzystać odpowiednie środki (muzyka, przybory, rekwizyty) w celu uatrakcyjnienia i pełniejszego wykorzystania określonej techniki;

PEK_U7 - uczestnik studiów umie zorganizować seminarium, warsztat, pokaz w celu zainteresowania sposobami redukcji stresu;

PEK_U8 - uczestnik studiów umie prawidłowo stosować metodykę relaksacyjnych form ruchowych uwzględniając ich elementy w aktywności fizycznej zarówno u dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych;

PEK_U9 - uczestnik studiów umie w zakresie podstawowym dostosowywać cele, zadania, metody, formy i środki właściwe technikom relaksacyjnym do potrzeb i możliwości uczestników sesji i treningów relaksacyjnych.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE (K)

PEK_K1 - uczestnik studiów samodzielnie i w zespołach angażuje się w realizację stawianych przed nim celów i zadań; projektuje i wykonuje działania edukacyjne w różnych środowiskach społecznych; jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć.

PEK_K2 - uczestnik studiów samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i doksztalcaniem się.

PEK_K3 - uczestnik studiów nawiązuje relacje społeczne w sposób prawidłowy, posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji.

PEK_K4 - uczestnik studiów buduje właściwą atmosferę współpracy i życzliwości sprzyjającą odprężeniu i relaksacji.

Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych

Ramowy plan studiów:

Lp.	Przedmiot	Wykłady	Ćwiczenia	P.W.	ETCS	Zaliczenie
1.	Humanistyczne Podstawy Relaksacji (filozofia przemiany)	40	10	30	3	Zaliczenie
2.	Masaż relaksacyjny	2	10	40	2	Zaliczenie
3.	Somayog i Technika Aleksandra	4	30	20	2	Zaliczenie
4.	Relaksacja w terapii; Biomedyczne Podstawy Relaksacji – psychosomatyka.	15	20	40	3	Egzamin
5.	Teorie stresu	19	20	40	3	Zaliczenie
6.	Hatha joga	4	42	20	2	Zaliczenie
7.	Relaksacja Jacobsona	4	40	20	2	Zaliczenie
8.	Zdrowie i dieta	10	10	40	2	Zaliczenie
9.	Metodyka technik relaksacyjnych	4	20	80	4	Egzamin
10.	Trening autogenny	6	22	30	2	Zaliczenie
11.	Seminarium dyplomowe	-	20	100	5	Praca dyplomowa
	Razem 350 godzin	106	244	450	30	

Kadra prowadząca:

Zajęcia dydaktyczne prowadzone są przez pracowników naukowo-dydaktycznych AWF Wrocław oraz innych szkół wyższych posiadających odpowiedni dorobek merytoryczny w obszarze realizowanych treści jak i doświadczenia w zakresie edukacji, doskonaleniu i doształcaniu zawodowym nauczycieli.

Warunki ukończenia studiów i uzyskania dyplomu:

Ukończyć studia i uzyskać dyplom ukończenia mogą osoby, które spełniły poniższe warunki:

- Aktywnie uczestniczyły w minimum 90% zajęć z poszczególnych przedmiotów.
- Złożyły wszystkie pisemne prace zaliczeniowe.
- Uzyskały zaliczenia z poszczególnych przedmiotów.
- Zdały wszystkie egzaminy przewidziane w ogólnym planie kursu.
- Złożyły i obroniły pracę dyplomową.

Dokumentacja studiów:

- Program studiów.
- Szczegółowy harmonogram studiów.
- Skład kadry dydaktycznej studiów.
- Preliminarz finansowy studiów.
- Protokoły egzaminacyjne.
- Rejestr wydanych świadectw i dyplomów.

Opracował: dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. AWF