

zał. nr 10 do uchwały 53/2017

**RAMOWY PROGRAM STUDIÓW PODYPLOMOWYCH
DLA NAUCZYCIELI JOGI**

**„PSYCHOSOMATYCZNE
PRAKTYKI JOGI”**



Rok założenia 1946

Wrocław, 2017 rok

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

Nazwa formy kształcenia:

Studia Podyplomowe dla nauczycieli jogi
„Psychosomatyczne Praktyki Jogi”

Organizator:

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Wstęp:

Praktyki psychosomatyczne jogi wywodzą się z Indii i stosowane są przez człowieka ponad trzy tysiące. Od ponad trzech dekad można mówić o wzmożonym zainteresowaniu tego rodzaju ćwiczeniami we wszystkich środowiskach krajów zachodnich: medycznym, kultury fizycznej, wychowawczo-pedagogicznym, sportowym czy filozoficznym. Szacuje się, że w Polsce regularnie uprawia jogę około 200-250 tys. osób i do prowadzenia klas potrzebni są instruktorzy i nauczyciele jogi. Jeszcze dziesięć lat temu z badań wynikało, że była to grupa rzędu 50 tys. Biorąc pod uwagę dynamikę zainteresowania tego rodzaju aktywnością w krajach szybciej przechodzący proces adaptacji jogi do potrzeb zainteresowanych w coraz większym stopniu będą potrzebni dobrze przygotowani nauczyciele tej dyscypliny. Dla porównania w USA 12 proc. dorosłej populacji deklaruje zainteresowanie tego rodzaju ćwiczeniami. W związku z rosnącym zainteresowaniem, pojawia się coraz więcej szkół jogi, oferujących szeroką gamę programów adresowanych do różnych grup. Praktyki jogi są jednym z najbardziej docenionych systemów prozdrowotnych na całym świecie. W rozumieniu współczesnych sam termin „joga” dotyczy przede wszystkim zintegrowania ciała i umysłu poprzez opanowanie emocji, myśli oraz funkcji ciała. Od kilkadziesiąt lat znane są również na Zachodzie pozytywne strony oddziaływania fizycznych i psychicznych ćwiczeń jogi na człowieka. Praktyki jogi pomagają

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

współczesnemu człowiekowi w radzeniu sobie ze napięciami stresem oraz zapobiegają wielu schorzeniom psychosomatycznym. Badania potwierdzają korzystny wpływ klasycznych pozycji jogi na rozluźnienie mięśniowe oraz na osiągnięcie stanów równowagi emocjonalnej, obniżenia aktywności myślowej czy zwolnienie procesów metabolicznych. W konsekwencji trening jogi sprzyja relaksacji, 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 psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej ukierunkowanej na poprawę samopoczucia psychofizycznego oraz samorozwój.

Cele szczegółowe:

- Opanowanie przez uczestników studiów merytorycznej wiedzy teoretycznej i metodycznej z zakresu psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej.
- Umożliwienie uczestnikom studiów praktycznego poznania oddziaływania na ciało i umysł wybranych praktyk psychosomatycznych jogi klasycznej.
- Doskonalenie u uczestników studiów umiejętności zorganizowania i poprowadzenia sesji, treningu lub warsztatu ćwiczeń jogi klasycznej.
- Rozwijanie u uczestników studiów umiejętności i nawyku samokształcenia zawodowego oraz samorozwoju.
- Wdrażanie uczestników studiów do wykorzystywania naukowo zweryfikowanych ćwiczeń fizycznych jogi jak i praktyk relaksowo-koncentrujących inspirowanych jogą w realizacji zadań zawodowych.

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

Uczestnicy:

Oferta skierowana jest przede wszystkim do nauczycieli, trenerów, terapeutów i rodziców. Głównym celem studiów jest przekazanie psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej, które mogą być wykorzystane w pracy zawodowej.

Organizacja Studiów:

Studia prowadzone są w oparciu o poniższe założenia organizacyjne.

- Kształcenie obejmuje 406 godzin zajęć dydaktycznych oraz około 420 godzin pracy własnej uczestnika w zakresie przygotowania scenariuszy prowadzenia zajęć własnych.
- Zajęcia realizowane są w formie wykładowej, ćwiczeniowej, seminaryjnej lub warsztatowej.
- Zajęcia praktyczne, ćwiczeniowe, warsztatowe prowadzone są w grupach do 25 osób.
- Zajęcia programowe odbywają się w salach posiadających odpowiednie wyposażenie, sprzęt 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
Poziom kształcenia	podyplomowy

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

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 zakresie psychosomatycznych ćwiczeń inspirowanych jogą klasyczną.

Kompetencje szczegółowe

WIEDZA (W)

PEK_W1 - uczestnik studiów zna podstawy budowy, funkcjonowania i czynności organizmu ludzkiego oraz podstawowe procesy zachodzące w organizmie człowieka podczas psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej;

PEK_W2 - uczestnik studiów zna podstawowe założenia metodyki wybranych psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej z uwzględnieniem metod, form i środków stosowanych w zależności od wieku uczestników lekcji jogi;

PEK_W3 - uczestnik studiów ma podstawowe wiadomości z zakresu teorii psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej oraz metodyki ich nauczania;

PEK_W4 - uczestnik studiów ma podstawowe wiadomości z zakresu zindywidualizowanych form psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej oraz metodyki ich nauczania w odniesieniu do specyficznych grup;

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

PEK_W5 - uczestnik studiów zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane z szeroko rozumiany 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 zaawansowania w ćwiczeniach jogi klasycznej zarówno w odniesieniu do ciała jak i koncentracji umysłu.

PEK_U2 - uczestnik studiów potrafi formułować i operacjonalizować podstawowe cele edukacyjne oraz projektować i oceniać proste programy lekcji jogi 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 psychosomatycznymi ćwiczeniami jogi klasycznej; 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 psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej 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 psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej; potrafi prawidłowo dobrać strategię, formy, środki i metody kształcenia oraz wykorzystać warunki i środki do realizacji zadań i celów sesji, lekcji lub treningu jogi;

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

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

PEK_U7 - uczestnik studiów umie zorganizować seminarium, warsztat, pokaz w celu zainteresowania sposobami wykorzystania psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej dla poprawy zdrowia i rozwoju;

PEK_U8 - uczestnik studiów umie prawidłowo stosować metodykę statycznych jak i dynamicznych form ruchowych ćwiczeń jogi 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 psychosomatycznym ćwiczeniom jogi klasycznej do potrzeb i możliwości uczestników treningu, lekcji czy sesji jogi.

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, doksztalcaniem się i samorozwojem.

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 wyciszeniu i zrównoważeniu psychofizycznemu.

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

Ramowy plan studiów:

Lp.	Przedmiot	Wykłady	Ćwiczenia	P.W.	ETCS	Zaliczenie
1.	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej	24	-	60	3	Zaliczenie
2.	Biomedyczne Podstawy Jogi	20	16	40	3	Zaliczenie
3.	Psychologia i socjologia Jogi	18	9	30	2	Zaliczenie
4.	Pratyahara – praktyki relaksacji	3	18	30	2	Zaliczenie
5.	Asana - praktyki ciała fizycznego.		84	30	4	Egzamin
6.	Shat Kriyas – higieniczne zabiegi Jogi.	10	12	30	2	Zaliczenie
7.	Pranayama - praktyki regulacji oddechu i energii.	6	18	30	2	Zaliczenie
8.	Dharana i Dhyana - praktyki koncentracji i medytacji.	7	20	30	2	Zaliczenie
9.	Uzupełniające Techniki Inspirowane Jogą	-	75	20	2	Zaliczenie
10.	Metodyka prowadzenia zajęć Jogi	2	40	60	4	Egzamin
11.	Seminarium dyplomowe	4	20	60	4	Praca dyplomowa
	Razem 420 godzin	94	312	420	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 doszkalceniu zawodowym nauczycieli.

Warunki ukończenia studiów i uzyskania dyplomu:

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

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

- 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