

**RAMOWY PROGRAM STUDIÓW PODYPLOMOWYCH DLA
NAUCZYCIELI JOGI**

**„PSYCHOSOMATYCZNE
PRAKTYKI JOGI”**

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

Ramowy plan studiów:

Lp.	Przedmiot	Wykłady	Ćwiczenia	ETCS	Zaliczenie
1.	Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi Klasycznej	24	-	3	Zaliczenie
2.	Biomedyczne Podstawy Jogi	12	12	3	Zaliczenie
3.	Psychologia i socjologia Jogi	9	6	2	Zaliczenie
4.	Strategie antystresowe	6	3	2	Zaliczenie
5.	Pratyahara – praktyki relaksacji	3	18	2	Zaliczenie
6.	Asana - praktyki ciała fizycznego.		63	4	Egzamin
7.	Shat Kriyas – higieniczne zabiegi Jogi.	6	15	2	Zaliczenie
8.	Pranayama - praktyki regulacji oddechu i energii.	6	12	2	Zaliczenie
9.	Dharana i Dhyana - praktyki koncentracji i medytacji.	6	12	2	Zaliczenie
10.	Uzupełniające Techniki Inspirowane Jogą (Ajurweda, Joga dla dzieci, Somayoga, Joga interpersonalna, Metoda Fendelkrais, Mindfulness i inne)	6	55	2	Zaliczenie
11.	Metodyka prowadzenia zajęć Jogi	3	56	4	Egzamin
12.	Seminarium dyplomowe	3	24	4	Praca dyplomowa
	Razem 360 godzin	84	276	32	

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.

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

- 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.

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 trwa trzy semestry i obejmuje 360 godzin zajęć dydaktycznych oraz około 30 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.

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

Zakładane efekty uczenia się:

Jednostka prowadząca studia	Centrum Doskonalenia Kadr Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Obszar kierunkowy studiów	wychowanie fizyczne, promocja zdrowia, edukacja zdrowotna
Poziom kształcenia	podyplomowy
Profil kształcenia	praktyczny
Umiejscowienie studiów w dziedzinach i dyscyplinach nauki	Dziedziny nauki: w zakresie nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Absolwent studiów legitymuje się wiedzą, umiejętnościami z dyscyplin 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)

P_W1 - uczestnik studiów zna podstawy budowy, funkcjonowania i czynności organizmu ludzkiego oraz podstawowe procesy zachodzące w organizmie człowieka podczas psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej;

P_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;

P_W3 - uczestnik studiów ma podstawowe wiadomości z zakresu teorii psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej oraz metodyki ich nauczania;

P_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

P_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)

P_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;

P_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;

P_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;

P_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;

P_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

P_U6 - uczestnik studiów umie wykorzystać odpowiednie środki (muzyka, przybory, rekwizyty) w celu uatrakcyjnienia i pełniejszego wykorzystania ćwiczeń jogi;

P_U7 - uczestnik studiów umie zorganizować seminarium, warsztat, pokaz w celu zainteresowania sposobami wykorzystania psychosomatycznych ćwiczeń jogi klasycznej dla poprawy zdrowia i rozwoju;

P_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;

P_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)

P_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.

P_K2 - uczestnik studiów samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją, doksztalcaniem się i samorozwojem.

P_K3 - uczestnik studiów nawiązuje relacje społeczne w sposób prawidłowy, posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji.

P_K4 - uczestnik studiów buduje właściwą atmosferę współpracy i życzliwości sprzyjającą wyciszeniu i zrównoważeniu psychofizycznemu.

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

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 doksztalcaniu 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.

Opracowanie: dr hab. Lesław Kulmatycki
dr Katarzyna Gębura