

## OPIS EFEKTÓW UCZENIA SIĘ KURSU

### Mindfulness-Based Stress Reduction

1. **Opis kursu:** Celem kształcenia jest zdecydowany wzrost świadomości i wieloaspektowy rozwój osobisty oraz możliwość wykorzystania nabytych kompetencji w czasie studiów, treningu sportowego i rywalizacji, w pracy zawodowej i w życiu osobistym.  
W kursie mogą wziąć udział nauczyciele akademicki i studenci wszystkich kierunków i specjalności. Absolwenci kursu będą znacznie lepiej przygotowani do odnalezienia się na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy, nabędą umiejętności radzenia sobie ze stresem i wszelkimi wyzwaniami. Program kursu i cele, które można osiągnąć dzięki jego ukończeniu wpisują się w strategię AWF Katowice, ze szczególnym uwzględnieniem wszechstronnego rozwoju uwzględniającego walory mentalne.
2. **Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji:** kurs kwalifikacyjny, w czasie którego zrealizowany zostanie kompletny program Mindfulness-Based Stress Reduction. Zdobyte ww. świadectwa jest warunkiem wejścia na ścieżkę nauczycielską, a następnie prowadzenia kursów dla dorosłych, a także dla dzieci i młodzieży.
3. **Kryteria naboru:** ukończone 18 lat, wykształcenie co najmniej średnie, warunkiem wzięcia udziału w kursie jest odbycie rozmowy kwalifikacyjnej z trenerem prowadzącym kurs, w czasie której zweryfikowane zostaną ewentualne przeciwwskazania.
4. **Liczba godzin:**
  - a) zajęcia teoretyczne: 17
  - b) zajęcia praktyczne: 23
  - c) praktyki: nie dotyczy
5. **Związek z kierunkiem studiów realizowanym w AWF Katowice** (*proszę wskazać kierunek i stopień studiów*): wychowanie fizyczne I stopnia
6. **Zakres wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych uzyskiwanych przez uczestników w procesie kształcenia:**

Lp.	Modułowe efekty uczenia się uczestnik:	Odniesienie do efektów kierunkowych (wybranego kierunku studiów, kod z efektów kierunkowych)	Odniesienie Charakterystyki II stopnia PRK dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego-poziomy 6/ poziomy 7
<b>w zakresie wiedzy</b>			
W01	Posiada elementarną wiedzę dotyczącą psychospołecznych uwarunkowań funkcjonowania człowieka w życiu	K_W05	P6S_WK

W02	Ma podstawową wiedzę o współczesnych zagrożeniach społecznych i rozumie ich wpływ na funkcjonowanie jednostki	K_W06	P6S_WK
W03	Zna podstawowe metody psychologiczne stosowane w działalności sportowej oraz w procesie edukacji	K_W12	P6S_WK
W04	Posiada wiedzę na temat komunikowania się interpersonalnego i społecznego	K_W13	P6S_WK
<b>w zakresie umiejętności</b>			
U01	Potrafi dostosować sposób komunikowania się do poziomu rozwoju psychicznego i społecznego jednostki i grupy	K_U05	P6S_UK
U02	Potrafi zaprojektować plan własnego rozwoju	K_U24	P6S_UO
<b>w zakresie kompetencji społecznych</b>			
K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji	K_K01	P6S_KK
K02	Okazuje szacunek uczestnikom zajęć edukacyjnych, jest przekonany że najważniejsze jest ich dobro	K_K05	P6S_KK
K03	Jest odpowiedzialny za swoje działania i za zachowanie	K_K08	P6S_UO
K04	Jest przygotowany do adaptacji i działania w nowych warunkach i sytuacjach, potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny	K_K11	K_K11

**7. Wymogi związane z ukończeniem kursu:**

Warunkiem ukończenia kursu jest wzięcie udziału w co najmniej siedmiu czterogodzinnych sesjach treningowych i jednej ośmiogodzinnej sesji specjalnej oraz wypełnienie ankiety podsumowującej na zakończenie kursu.

**8. Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu:** absolwenci otrzymają świadectwo ukończenia kursu