

SYLABUS KURSU

Nazwa kursu: Mindfulness-Based Stress Reduction			
Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia			
Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania fizycznego		Jednostka realizująca kurs: Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej Zakład Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego	
Rodzaj kursu: kurs			Liczba godzin: 40
Język modułu/przedmiotu: polski		Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim	
Forma zajęć: zajęcia teoretyczne/praktyczne			
Koordynatorzy kursu	mgr Tomasz Michałek dr hab. Dorota Groffik, prof. AWF		
Wymagania wstępne	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.		
Cele 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.		

Lp.	Modułowe efekty uczenia się uczestnik:	Odniesienie do efektów kierunkowych (wybranego kierunku studiów, kod z efektów kierunkowych)	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego-poziomy 6/ poziomy 7
w zakresie wiedzy			
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

w zakresie umiejętności			
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
w zakresie kompetencji społecznych			
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

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład, case study, metoda waloryzacyjna (eksponująca) oraz metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy i umiejętności, pracy własnej w okresie pomiędzy odbywającymi się raz w tygodniu sesjami, wywiad, dyskusja.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników

Proces weryfikacji uzyskanych efektów składa się z czterech etapów. Ze względu na specyfikę tego typu treningu rozwojowego i wysoce zindywidualizowany sposób wyznaczania sobie przez poszczególnych uczestników kursu potrzeb oraz odkrywania dróg do ich optymalnego zaspokojenia są one absolutnie wystarczające.

1. Rozmowy przeprowadzane z każdym uczestnikiem przed rozpoczęciem kursu, w czasie których definiowane są indywidualne oczekiwania i potrzeby.
2. Ankiety wypełniane przez kursantów na półmetku treningu.
3. Dyskusja podsumowująca na ostatniej sesji kursu.
4. Ankiety wypełniane po zakończeniu kursu.
5. Domykające proces indywidualne rozmowy z każdym uczestnikiem w okresie dwóch tygodni po zakończeniu kursu.

Treści modułu kształcenia		Godziny
Zajęcia teoretyczne		
1.	Sesja nr 1: Ciało	2
	Definicja mindfulness. Fakty i mity. Czym jest, a czym nie jest mindfulness? Omówienie modelu funkcjonowania: „szybciej – dalej – wyżej” vs. „wolniej – głębiej – bliżej”. Czym jest „autopilot”, a czym umysł początkującego i jak można z nich korzystać? Na czym polega doświadczanie i poznawanie nie tylko przy użyciu umysłu, ale również wszystkich zmysłów? Jak nawiązać kontakt z ciałem oraz wychwytywać i odczytywać wszystkie wysyłane przez nie sygnały?	

2.	Sesja nr 2: Oddech	
	Czym w istocie jest oddech? Jakie sygnały można odczytać po wsłuchaniu się w to jak ciało oddycha? Jakie ćwiczenia oddechowe warto wprowadzić do swojej codziennej praktyki? Jak postrzegam świat i siebie? Omówienie potencjału tkwiącego w świadomym postrzeganiu i czujnej samoobserwacji z uwzględnieniem aspektu samouzdrawiania. Omówienie zadań i ćwiczeń wykonanych przez uczestników kursu w ramach aktywności własnej pomiędzy sesjami nr 1 i 2.	2
3.	Sesja nr 3: Ruch	
	Wprowadzenie do praktyki pracy z ciałem w formie uważnego ruchu z wykorzystaniem asan zaczerpniętych z jogi. Prezentacja przykładów wykorzystania różnych aspektów uważnego ruchu w życiu codziennym i w innych jego sferach, także w ramach pracy zawodowej i aktywności sportowej. Omówienie zadań i ćwiczeń wykonanych przez uczestników kursu w ramach aktywności własnej pomiędzy sesjami nr 2 i 3.	2
4.	Sesja nr 4: Stres	
	Czym jest stres i jaki jest mechanizm powstawania reakcji na sytuację stresującą? Czym różnią się od siebie trzy podstawowe reakcje atawistyczne na sytuację stresującą opisane jak „3 x F”? Co można zrobić, aby nie wpaść w nieuświadomiony proces powstawania i rozwoju reakcji stresowej oraz zminimalizować jej skutki? Ćwiczenie: „Stresuję się gdy... i gdy się stresuję, to...”. Omówienie zadań i ćwiczeń wykonanych przez uczestników kursu w ramach aktywności własnej pomiędzy sesjami nr 3 i 4.	2
5.	Sesja nr 5: Myśli	
	Czym tak naprawdę są, a czym nie są myśli? Jak funkcjonuje umysł ruminujący? Jak odróżnić myśli, które wzmacniają, odżywiają i rozwijają od tych, które osłabiają, zatruwają i uwsteczniają? Jaki możemy mieć wpływ na produkty mentalne generowane przez mózg? Omówienie zadań i ćwiczeń wykonanych przez uczestników kursu w ramach aktywności własnej pomiędzy sesjami nr 4 i 5.	2
6.	Sesja nr 6: Słowa	
	Na czym polega w pełni świadoma komunikacja i jak ją doskonalić? Jaka jest waga i moc wypowiedzianych słów? Jakie słowa warto usunąć ze słownika porozumiewania się z innymi i ze sobą samym? Czym je zastąpić? Jakie są najważniejsze zasady uważnego słuchania? Na czym polega nieocenianie i w pełni świadome ocenianie? Omówienie zadań i ćwiczeń wykonanych przez uczestników kursu w ramach aktywności własnej pomiędzy sesjami nr 5 i 6.	2
7.	Sesja nr 7: Emocje	
	Jakie są moje wzorce stylu życia? Co i w jaki sposób przyjmuję? Jak dbam o siebie? W jaki sposób uświadomić sobie doznawane emocje? Jak je przeżyć bez Ignięcia i wypierania? Jak precyzyjnie nazwać przeżywane emocje? W jaki sposób zakomunikować je innym i jak opisać swój wewnętrzny emocjonalny krajobraz? Jaki jest wpływ emocji na podejmowane decyzje? Omówienie zadań i ćwiczeń wykonanych przez uczestników kursu w ramach aktywności własnej pomiędzy sesjami nr 6 i 7.	2
8.	Sesja nr 8: Codzienność	

	<p>Uważny dialog z uczestnikami na temat podsumowania kursu. Spojrzenie wstecz: odniesienie się do listów „Moje OCZKO” napisanych przez siebie na początku kursu i podzielenie się refleksjami na ten temat. Spojrzenie w przyszłość: omówienie planów dotyczących praktyki formalnej i wprowadzenia mindfulness do codziennego życia. Odpowiedź na pytanie: w jaki sposób zatroszczę się o siebie? Omówienie ćwiczeń jakie uczestnicy mogą wykonywać we własnym zakresie po zakończeniu kursu. Zachęcenie do spotkań w grupie z udziałem innych osób praktykujących mindfulness. Omówienie krótko- i długoterminowych planów związanych z dalszym pogłębianiem praktyki mindfulness.</p>	3
--	---	---

Zajęcia praktyczne		
1.	Sesja nr 1: Ciało	
	<p>Ćwiczenie wstępne: „Chwila, w której byłem szczęśliwy”. Mindful Eating – praktyka w pełni świadomego jedzenia. Body Scan – praktyka nawiązywania kontaktu z ciałem i wsłuchiwanie się w jego sygnały. Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 1.</p>	2
2.	Sesja nr 2: Oddech	
	<p>Powtórzenie i utrwalenie praktyki skanowania ciała. Ćwiczenia oddechowe wprowadzające do praktyki świadomości oddechu: oddech piersiowy i przeponowy oraz wdech na wdech. Medytacja obserwacji oddechu i wszystkich informacji, które można z niego wyczytać. Ćwiczenie opracowane przez Nilsa Altnera – postrzeganie świata i siebie. Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 2.</p>	2
3.	Sesja nr 3: Ruch	
	<p>Powtórzenie i utrwalenie praktyki medytacji na oddechu. Mindful Yoga: praktyka z wykorzystaniem asan połączona z doświadczaniem pełni świadomości ciała w ruchu. Mindful Walking: ćwiczenie medytacji i skupienia w czasie wykonywania podstawowej formy ruchu jaką jest chodzenie. Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 3.</p>	2
4.	Sesja nr 4: Stres	
	<p>Powtórzenie i utrwalenie praktyk Mindful Yoga i Mindful Walking. Mindful Moving – ćwiczenie uzmysławiające, że ruch w każdej formie może być wykonywany z pełnią świadomości. Mindful Sitting – wprowadzenie do medytacji w pozycji siedzącej, ze szczególnym uwzględnieniem skupienia na oddechu, doznaniach fizycznych i ciała jako całości. Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 4.</p>	2
5.	Sesja nr 5: Myśli	
	<p>Mindful Sitting – pełna medytacja w pozycji siedzącej z w pełni świadomą obserwacją takich obszarów jak: oddech, dźwięki, doznania w ciele, emocje i myśli. Ćwiczenie medytacyjne z uświadomieniem sobie myśli potęgujących stres. Praktyka medytacyjna ze zdaniami wyrażającymi przyzwolenie. Schematy i wzorce myślowe, które nie są wspierające oraz ich przepracowanie. Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 5.</p>	2

w sprawie ustalenia programu kursu „Mindfulness-Based Stress Reduction” organizowanego przez Akademickie Centrum Kształcenia

6.	Sesja nr 6: Słowa	
	<p>Powtórzenie i utrwalenie praktyki Mindful Sitting w pełnym wymiarze. Położenie akcentu na Choiceless Awareness, czyli świadomość niewybiórczą.</p> <p>Mindful Moving – zestaw ćwiczeń w pozycji stojącej wykonywanych z pełną świadomością każdej fazy ruchu.</p> <p>Ćwiczenie komunikacyjne według metody Edela Maexa.</p> <p>Praktyka komunikacji w parach: uważne mówienie i słuchanie.</p> <p>Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 6.</p>	2

7.	Sesja specjalna	
	<p>Body Scan – skanowanie ciała.</p> <p>Walking Meditation – medytacja w czasie chodzenia.</p> <p>Loving Kindness – medytacja miłującej dobroci.</p> <p>Mindful Yoga – w pełni świadomy ruch z wykorzystaniem asan.</p> <p>Sitting Meditation – medytacja w pozycji siedzącej z akcentem na „Choiceless Awareness”.</p> <p>Walking Meditation – medytacja w czasie chodzenia.</p> <p>Ćwiczenie wprowadzające do lunchu: świadome jedzenie.</p> <p>Lunch spożyty w milczeniu. (w sali lub na zewnątrz, wedle wyboru).</p> <p>Just Breathe – medytacja ze świadomością oddechu.</p> <p>Medytacja góry lub medytacja jeziora (do wyboru w milczeniu przez grupę).</p> <p>Ćwiczenie w parach: „Ty to ja, a ja to ty”.</p> <p>Gratitude Meditation – medytacja wdzięczności.</p> <p>Ćwiczenie: „Życie jest piękne!”.</p>	8
8.	Sesja nr 7: Emocje	
	<p>Powtórzenie i utrwalenie praktyki Mindful Walking i Mindful Movement</p> <p>Ćwiczenie z zamianą miejsc: „Gdziekolwiek jesteś bądź”.</p> <p>Badanie wzorców myślowych i uświadomienie sobie tego, co na co dzień przyjmuję.</p> <p>Medytacja góry lub medytacja jeziora.</p> <p>Dyskusja na temat doświadczeń i odkryć dokonanych przez uczestników w czasie poszczególnych praktyk i ćwiczeń w ramach sesji nr 5.</p>	2
9.	Sesja nr 8: Codzienność	
	<p>Body Scan – skanowanie ciała w wersji skróconej.</p> <p>Mindful Walking – wersje zmodyfikowane.</p> <p>Bieg transowy – szczególna forma poruszania się z pełnią świadomości i możliwością pozbywania się nadmiaru emocji i napięć z nimi związanych.</p> <p>Powtórzenie i utrwalenie praktyk do wykorzystania na co dzień po zakończeniu kursu, w tym: obserwacji oddechu i ćwiczeń oddechowych, Sitting Meditation, Loving Kindness i Gratitude Meditation.</p>	1

Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu

Warunki uzyskania certyfikatu ukończeniu kursu są następujące:

- a) wzięcie udziału w co najmniej siedmiu spośród ośmiu sesji, z których każda składa się z czterech godzin edukacyjnych,
- b) obowiązkowy udział w programie „My Mindful Day” obejmującym osiem godzin edukacyjnych,
- c) wypełnienie i przekazanie prowadzącemu zajęcia ankiety podsumowującej kurs.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu

Literatura podstawowa:

Jon Kabat-Zinn „Praktyka uważności dla początkujących” Czarna owca. 2023.
Jon Kabat-Zinn „Życie, piękna katastrofa” Czarna owca. 2021.
Daniel Goleman i Richard J. Davidson „Trwała przemiana. Co nauka mówi o tym, jak medytacja może zmienić twoje ciało i umysł” Media Rodzina. 2018.

Literatura uzupełniająca:

Thich Nhat Hanh „Cud uważności” Czarna owca. 2021.
Christophe André „Czas na medytację” Czarna owca. 2021.
Tomasz Kryszczyński „Mindfulness znaczy sati” Sensus. 2020.
Chade-Meng Tan „Poszukaj w sobie”. Galaktyka. 2017.
Nikodem Ryś „Poradnik obsługi umysłu”. RM. 2022.
Jay Shetty „Zacznij myśleć jak mnich”. Insignis. 2020.
Joseph Goldstein „Medytacja wglądu” Czarna owca. 2021.
Marcin Fabjański „Uwolnij się! O dobrym życiu według siedmiu filozofów-terapeutów” Znak. 2022.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kursu przewiduje praktyki

brak

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Forma oceny			
	Obserwacja na zajęciach	Dyskusja podsumowująca	Ankieta podsumowująca	Rozmowa indywidualna
W01		X	X	X
W02		X	X	X
W03		X	X	X
W04		X	X	X
U01	X	X	X	X
U02	X	X	X	X
K01	X			X
K02	X	X	X	X
K03	X			X
K04	X	X	X	X