

Biuletyn Informacji Publicznej Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Adres artykułu: <https://bip.awf.katowice.pl/uchwala/u-10563-rwzst-4-ii-1-2021>

Uchwała nr RWZST-4-II/1/2021

Uchwała nr:	RWZST-4-II/1/2021
Jakiego organu:	Rady Wydziału
Z dnia:	16.02.2021
W sprawie:	przyjęcia koncepcji oraz ramowego programu studiów podyplomowych Zarządzanie stresem
Na podstawie:	§ 1 ust. 1. pkt.4 Uchwały Nr AR001-2-X/I/2019 Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach z dnia 29 października 2019 roku w sprawie ustalenia wytycznych dla Rad Wydziałów AWF Katowice, Rada Wydziału Zarządzania Sportem i Turystyką uchwała, co następuje
Status:	Obowiązująca

§ 1.
Przyjmuje się koncepcję oraz ramowy program studiów podyplomowych Zarządzanie stresem.

§ 2.
Koncepcja oraz ramowy program studiów podyplomowych Zarządzanie stresem stanowią Załącznik nr 1 do niniejszej Uchwały.

§ 3.
Uchwała wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Uprawnionych do głosowania: 14 osób, obecnych: 10 osób, głosowało: 10 osób.
Głosowanie: 10 TAK, 0 NIE, 0 WSTRZ.

Rada Wydziału Zarządzania Sportem i Turystyką Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach w głosowaniu jawnym jednogłośnie przyjęła koncepcję

oraz ramowy program studiów podyplomowych Zarządzanie stresem.

Dziekan Wydziału
Zarządzania Sportem i Turystyką
dr Grzegorz Mikrut

Załącznik nr 1
do Uchwały Nr RWZST-4-II/1/2021
z dnia 16 lutego 2021r.

Koncepcja studiów podyplomowych Zarządzania stresem

Zarządzanie stresem to umiejętność niezbędna do osiągnięcia sukcesu w pracy i spełnienia w życiu osobistym. Studia podyplomowe Zarządzanie stresem mają charakter praktyczny, a w ich trakcie przedstawiona zostanie wiedza i nabywane będą umiejętności i kompetencje w zakresie:

1. rozpoznania objawów stresu,
2. wybrania sposobu radzenia sobie ze stresem,
3. wypracowania odpowiednich do sytuacji stresowej zachowań,
4. poprowadzenia grupy osób w celu zmniejszenia wśród nich napięcia wywołanego stresem.

Zajęcia na studiach dotyczyć będą poznania modeli stresu, fizjologii i psychologii stresu oraz skutków jego działania. Aby te skutki zminimalizować przedstawione zostaną sposoby zarządzania stresem, w tym strategię budowania osobistej marki oraz zarządzanie zasobami ludzkimi.

W szczególności prowadzone będą treningi psychomotoryczne uwzględniające:

1. aktywność ruchową – jogę fizyczną, nordic-walking, trekking, wybrane elementy sztuk walki, techniki taneczne, aqua fitness, e-sport,
2. metody relaksacyjne – Jacobsona, Schultza, techniki poizometrycznej relaksacji mięśni,
3. metody koncentracji umysłu.

Cykl wykładów będzie również dotyczył żywienia i suplementacji, zarządzania czasem, zaburzeń funkcjonowania człowieka w pracy, zagadnień prawnych oraz promocji zdrowia i jej psychologicznych aspektów.

Załączniki:

[Załącznik nr 1 do Uchwały Nr RWZST-4-II/1/2021](#) pdf, 552 kB

Podmiot udostępniający:	dr Grzegorz Mikrut
Odpowiedzialny za treść:	dr Grzegorz Mikrut
Wytworzył:	dr Grzegorz Mikrut
Data wytworzenia:	16.02.2021
Opublikował w BIP:	Katarzyna Nowotarska
Data opublikowania:	19.02.2021 15:37
Liczba pobrań:	167

[Uchwała RWZST-4-II/1/2021](#) pdf, 384 kB

Podmiot udostępniający:	dr Grzegorz Mikrut
Odpowiedzialny za treść:	dr Grzegorz Mikrut
Wytworzył:	dr Grzegorz Mikrut
Data wytworzenia:	16.02.2021
Opublikował w BIP:	Katarzyna Nowotarska
Data opublikowania:	19.02.2021 15:41

Liczba pobrań:	173
-----------------------	-----

Metryczka

Podmiot udostępniający:	dr Grzegorz Mikrut
Odpowiedzialny za treść:	dr Grzegorz Mikrut
Data wytworzenia:	16.02.2021
Opublikował w BIP:	Katarzyna Nowotarska
Data opublikowania:	19.02.2021 15:38
Ostatnio zaktualizował:	Katarzyna Nowotarska
Data ostatniej aktualizacji:	16.04.2021 08:23
Liczba wyświetleń:	80