

Seminarium monograficzne IC - Elementy terapii poznawczej opartej na uważności - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Seminarium monograficzne IC - Elementy terapii poznawczej opartej na uważności
Kod przedmiotu	14.4–PSChM-SMETPonU1C-S21
Wydział	Wydział Nauk Społecznych
Kierunek	Psychologia
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	jednolite magisterskie
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2021/2022

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obieralny
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Anna Paluszak

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Seminarium	15	1	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studentów z podstawami terapii poznawczej opartej na uważności: podstawy teoretyczne, mechanizmy zmiany, techniki oddziaływań.

Wymagania wstępne

brak

Zakres tematyczny

Opis metody i podstawowych technik MBCT. (skanowanie ciała, medytacja z dźwiękiem, medytacja w pozycji siedzącej, uważny ruch, technika kategoryzowania, radzenie sobie z trudnościami, trenowanie odróżniania myśli od faktów i faktów od interpretacji, trening kontaktu z ciałem, trening rozpoznawania uczuć) Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z uczuciami, rozwijania zdolności samoregulacji emocji i uwagi, autorefleksji, rozpoznawania myśli, przekonań o niepożądanych konsekwencjach, redukcji stresu. Rozwijanie orientacji na doświadczenia, szczególnej postawy wobec własnych przeżyć nacechowanej ciekawością, akceptacją i otwartością. Możliwości wykorzystania terapii poznawczej opartej na uważności w psychoterapii, edukacji i wychowaniu.

Metody kształcenia

Praktyka uważności, wykład, dyskusja

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student ma wiedzę na temat różnych korzyści wynikających z uważności; Student zna podstawowe koncepcje uważności i stosuje je do analizy zagadnień związanych z depresją	K_W03	- aktywność w trakcie zajęć - dyskusja - kolokwium - praca domowa	Seminarium
Zna związki między biologicznymi uwarunkowaniami funkcjonowania człowieka a jego funkcjonowaniem poznawczym	K_W02	- aktywność w trakcie zajęć - dyskusja - kolokwium - praca domowa	Seminarium
Student ma pogłębioną świadomość w zakresie podstawowych technik terapii poznawczej opartej na uważności	K_K02	- aktywność w trakcie zajęć - dyskusja - kolokwium - praca domowa	Seminarium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu terapii poznawczej opartej o uważność dla celów pomocowych	• K_U04	• aktywność w trakcie zajęć • dyskusja • kolokwium • praca domowa	• Seminarium

Warunki zaliczenia

Zaliczenie z oceną na podstawie: kolokwium, prezentacji przypadku, aktywności w trakcie zajęć.

Literatura podstawowa

Segal Z. V., Williams J., M. G., Teasdale J. D. (2017) *Terapia Poznawcza Depresji Oparta Na Uważności (Profilaktyka Nawrotów)* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Williams M., Teasdale J., Zindel S., (2018) *Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego.* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Padesky C.A., Greenberged D. (2004) *Umysł ponad nastrojem – poradnik terapeuty.* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Literatura uzupełniająca

Kabat-Zinn J., (2021) *Życie Piękna Katastrofa.* Wydawnictwo Czarna Owca;

Kabat-Zinn J. (2020) *Gdziekolwiek Jesteś, Bądź.* Wydawnictwo Czarna Owca

Padesky C.A., Greenberged D. (2005) *Umysł Ponad Nastrojem – Zmień Nastrój Poprzez Zmianę Sposoby Myślenia.* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Uwagi

brak

Zmodyfikowane przez dr inż. Anna Góralewska-Słońska (ostatnia modyfikacja: 26-04-2021 18:28)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ