

Seminarium monograficzne IC - Elementy terapii poznawczej opartej na uważności - course description

General information	
Course name	Seminarium monograficzne IC - Elementy terapii poznawczej opartej na uważności
Course ID	14.4--PSCM-SMETPonU1C-S21
Faculty	Faculty of Social Sciences
Field of study	Psychology
Education profile	academic
Level of studies	Long-cycle studies leading to MS degree
Beginning semester	winter term 2019/2020

Course information	
Semester	6
ECTS credits to win	2
Course type	optional
Teaching language	polish
Author of syllabus	dr Anna Paluszak

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Seminar	15	1	-	-	Credit with grade

Aim of the course

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

Prerequisites

brak

Scope

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.

Teaching methods

Praktyka uważności, wykład, dyskusja

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
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	- a discussion - activity during the classes - an evaluation test - praca domowa	Seminar
Student ma pogłębioną świadomość w zakresie podstawowych technik terapii poznawczej opartej na uważności	K_K02	- a discussion - activity during the classes - an evaluation test - praca domowa	Seminar
Zna związki między biologicznymi uwarunkowaniami funkcjonowania człowieka a jego funkcjonowaniem poznawczym	K_W02	- a discussion - activity during the classes - an evaluation test - praca domowa	Seminar

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu terapii poznawczej opartej o uważność dla celów pomocowych	K_U04	- a discussion - activity during the classes - an evaluation test - praca domowa	Seminar

Assignment conditions

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

Recommended reading

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

Further reading

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

Notes

brak

Modified by dr inż. Anna Góralewska-Słońska (last modification: 05-01-2022 14:01)

Generated automatically from SylabUZ computer system