

# KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu  
Kierunek studiów: Kosmetologia  
Forma studiów: niestacjonarne  
Stopień studiów: magisterskie  
Rok akademicki: 2024/2025

TECHNIKI RELAKSACJI	
NAZWA PRZEDMIOTU	Techniki relaksacji
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	mgr Katarzyna Spyt
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	mgr Katarzyna Spyt
LICZBA GODZIN	
KONWERSATORIA	5
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	10
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1	Pogłębienie wiedzy z zakresu wpływu stresu na organizm, psychodermatologii i psychokosmetologii. Poznanie podstawowej wiedzy z zakresu technik relaksacyjnych.
CEL 2	Nabycie podstawowych umiejętności z zakresu technik relaksacyjnych. Zdobycie umiejętności praktycznego wykonywania zabiegów kosmetycznych redukujących następstwa stresu: m.in., aromaterapia, masaż czekoladowy, masaż stemplami ziołowymi oraz łączone terapie kosmetyczne na twarz i ciało.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
MW1	Zna i rozumie w pogłębionym stopniu aspekty farmakologii, niezbędne dla zawodu kosmetologa, aspekty mikrobiologii, immunologii, dermatologii, a także toksykologii kosmetyków na poziomie właściwym dla kierunku kosmetologia. Zna techniki i procedury badań laboratoryjnych składu kosmetyków. Posiada pogłębioną wiedzę o prawidłowym żywieniu i suplementach, a także zna ich wpływ na organizm. (EUK7_W3)
MW2	Zna i rozumie w pogłębionym stopniu wpływ czynników fizycznych środowiska na organizm żywy, rozumie mechanizmy procesów patologicznych zachodzących w tkankach i układów organizmu ludzkiego. Zna metody przeciwdziałania wpływowi czynników zewnętrznych na skórę. Zna podstawowe zasady postępowania diagnostycznego i leczniczego w chorobach nowotworowych skóry. (EUK7_W4)

TECHNIKI RELAKSACJI	
<b>MW3</b>	Posiada rozszerzoną i usystematyzowaną wiedzę na temat ograniczeń i skutków ubocznych zabiegów kosmetycznych, pielęgnacji skóry problemowej, dojrzałej a także męskiej i dziecięcej – zna zasady projektowania programów zabiegowych – kosmologii pielęgnacyjnej, upiększającej oraz technik masażu, zmierzających do poprawy skóry klienta. Zna metody oceny stanu zdrowia klienta, zna zasady funkcjonowania sprzętu do badań kosmetycznych. Zna i rozumie zasady higieny, sterylizacji i bezpieczeństwa pracy. (EUK7_W7)
<b>MU1</b>	Umiejętności: Poprzez krytyczną analizę potrafi skutecznie rozróżnić rodzaje skóry, a także podstawowe jednostki chorobowe skóry, skóry owłosionej i paznokci, w tym zmiany alergiczne, endokrynologiczne a także zmiany spowodowane zakażeniami oraz zmiany nowotworowe, w tym te, wymagające dalszego specjalistycznego postępowania lekarskiego. w każdym przypadku potrafi zaprojektować i poprawnie wykonać stosowny dopuszczalny i zalecany) zabieg kosmetyczny pielęgnacyjny, upiększający i korekcyjny (bądź taktownie odmówić wykonania zabiegu) z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań. Potrafi zastosować różne techniki masażu. w razie konieczności potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w wykonywaniu poszczególnych zabiegów. Potrafi uwzględnić indywidualne potrzeby klienta wynikające z uwarunkowań społecznych i kulturowych. (EUK7_U1)
<b>MU2</b>	Posiada umiejętność komunikacji interpersonalnej w relacji kosmetolog – klient, potrafi w zrozumiały dla klienta sposób przekazać wszelkie informacje, potrafi stosować specjalistyczne słownictwo w zakresie kosmologii, a także innych nauk pokrewnych. (EUK7_U7)
<b>MU3</b>	Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie, aby móc profesjonalnie wyjaśnić klientowi wybór zabiegu kosmetycznego odpowiedniego dla potrzeb, a także udzielać porad w zakresie trybu życia, diety i stosowanych kosmetyków, edukować w zakresie zachowań prozdrowotnych, prowadzenia zdrowego trybu życia i zachęcać do aktywności fizycznej. (EUK7_U12)
WYMAGANIA WSTĘPNE	
Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.	
TREŚCI PROGRAMOWE	SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH
<b>KONWERSATORIUM 1</b>	Definicja stresu, przegląd wybranych psychologicznych koncepcji stresu, wpływ stresu na organizm, biologia stresu (wpływ przewlekłego stresu na poszczególne narządy), relaksacja - sposoby radzenia sobie ze stresem, klasyczne techniki relaksacyjne (trening autogenny Schultza, trening relaksacji mięśniowej progresywnej Jacobsona), Mindfulness, techniki oddechowe, Biofeedback, Technika systematycznej desensytyzacji Wolpego. Przegląd relaksacyjnych zabiegów kosmetycznych wraz z omówieniem.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 1</b>	<b>Masaż stemplami ziołowymi</b>
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 2</b>	<b>Masaż czekoladowy</b>

<b>TECHNIKI RELAKSACJI</b>	
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 3</b>	<b>Łączone terapie kosmetyczne na twarz i ciało z wykorzystaniem elementów aromaterapii</b>
<b>METODY DYDAKTYCZNE</b>	
<b>M1</b>	Prezentacje multimedialne
<b>M2</b>	Dyskusja
<b>M3</b>	Pokaz, instruktaż
<b>M4</b>	Ćwiczenia praktyczne
<b>NAKŁAD PRACY STUDENTA</b>	
<b>GODZINY KONTAKTOWE z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM</b>	15
<b>GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO</b>	10
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU</b>	25
<b>REGULAMIN ZAJĘĆ i WARUNKI ZALICZENIA</b>	
Wszystkie zajęcia są obowiązkowe.	
<b>METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW</b>	
<b>W ZAKRESIE WIEDZY</b>	Zaliczenie na podstawie testu jednokrotnego wyboru
<b>W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI</b>	Obserwacja
<b>W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH</b>	Obserwacja
<b>SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE</b>	Brak
<b>SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)</b>	I termin-Zaliczenie w formie pisemnej II termin- zaliczenie w formie ustnej
<b>KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA z OCENĄ</b>	
<b>NA OCENĘ 3,0</b>	50% - 59% całkowitej liczby punktów otrzymanej na zaliczeniu pisemnym
<b>NA OCENĘ 3,5</b>	60% - 69% całkowitej liczby punktów otrzymanej na zaliczeniu pisemnym
<b>NA OCENĘ 4,0</b>	70% - 79% całkowitej liczby punktów otrzymanej na zaliczeniu pisemnym
<b>NA OCENĘ 4,5</b>	80% - 89% całkowitej liczby punktów otrzymanej na zaliczeniu pisemnym

## TECHNIKI RELAKSACJI

**NA OCENĘ 5,0**

90% - 100% całkowitej liczby punktów otrzymanej na zaliczeniu pisemnym

### LITERATURA OBOWIĄZKOWA

- [1] Heszen-Celińska I. Psychologia stresu, PWN Warszawa 2013.  
[2] Kolankowska Trzcińska M. Kosmetologia holistyczna. Wstęp do psychokosmetologii, Indygo Zahir Media 2022.  
[3] Kołodziejczak A. Kosmetologia 1. PZWL Warszawa 2019

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- [1] Sapolsky RM. Dlaczego zebry nie mają wrzodów PWN 2010.  
[2] Magiera L, Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej, Bio-Styl 2018.