

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Kosmetologia
Forma studiów: niestacjonarne
Stopień studiów: magisterskie
Specjalności: Bez specjalności
Rok akademicki: 2023/2024

NAZWA PRZEDMIOTU	
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. Zdobywanie 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 ¹	
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, P7S_WG)
MW2	Zna i rozumie w pogłębionym stopniu wpływ czynników fizycznych środowiska na organizm żywy, rozumie mechanizmy procesów patologicznych zachodzących w tkankach i układach organizmu ludzkiego. Zna metody przeciwdziałania wpływowi czynników zewnętrznych na skórę. Zna podstawowe zasady postępowania diagnostycznego i leczniczego w chorobach nowotworowych skóry. (EUK7_W4, P7S_WG)

NAZWA PRZEDMIOTU	
MW3	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 kosmologicznych. Zna i rozumie zasady higieny, sterylizacji i bezpieczeństwa pracy. (EUK7_W7, P7S_WK)
MU1	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, P7S_UW)
MU2	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, P7S_UK)
MU3	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, P7S_UU)
WYMAGANIA WSTĘPNE²	
Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.	
TREŚCI PROGRAMOWE	SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH
KONWERSATORIUM 1	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.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 1	Masaż stemplami ziołowymi
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 2	Masaż czekoladowy

NAZWA PRZEDMIOTU	
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 3	Łącznie terapie kosmetyczne na twarz i ciało z wykorzystaniem elementów aromaterapii
METODY DYDAKTYCZNE³	
M1	Prezentacje multimedialne
M2	Dyskusja
M3	Pokaz, instruktaż
M4	Ćwiczenia praktyczne
NAKŁAD PRACY STUDENTA⁴	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	15
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	10
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	25
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
Wszystkie zajęcia są obowiązkowe.	
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW	
W ZAKRESIE WIEDZY⁵	Zaliczenie na podstawie testu jednokrotnego wyboru
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI⁶	Obserwacja
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH⁷	Obserwacja
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE⁸	Brak
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE⁹ (I i II termin)	I termin-Zaliczenie w formie pisemnej II termin- zaliczenie w formie ustnej
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	50% - 59% całkowitej liczby punktów otrzymanej na zaliczeniu pisemnym
NA OCENĘ 3,5	60% - 69% całkowitej liczby punktów otrzymanej na zaliczeniu pisemnym
NA OCENĘ 4,0	70% - 79% całkowitej liczby punktów otrzymanej na zaliczeniu pisemnym
NA OCENĘ 4,5	80% - 89% całkowitej liczby punktów otrzymanej na zaliczeniu pisemnym

NAZWA PRZEDMIOTU

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.