

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

SYLABUS W CYKLU AKADEMICKIM 2015 - 2017

Jednostka Organizacyjna:		Zakład Teorii Wychowania Fizycznego		Kierunek:		Fizjoterapia		
Rodzaj studiów i profil			Ogólno akademicki i praktyczny	Kod przedmiotu:		FIISNz03		
Nazwa przedmiotu:			<i>Coaching zdrowotny</i>					
Tryb studiów		Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
<i>stacjonarne</i>		I	1	<i>wykłady</i>	-	1	Fakultatywny	polski
				<i>ćwiczenia</i>	15			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: dr Piotr Włodarczyk								
e-mail: pw@awf.gda.pl								
Wymagania wstępne:								
brak								
Cele przedmiotu:								
Zapoznanie studentów z nowoczesnymi metodami pracy fizjoterapeuty w tym w szczególności z coachingiem zdrowotnym i dialogiem motywującym. Program przedmiotu uwzględnia obowiązujące na świecie i w Polsce standardy dotyczące rozwijania kompetencji w zakresie coachingu. W części teoretycznej, definicje, filozofia, proces coachingu. Studenci mają możliwość samodzielnego przećwiczenia elementów procesu wykorzystywanych w coachingu zdrowotnym i sportowym. Program składa się z trzech głównych modułów - zasady, modele i proces coachingu i dialogu motywującego. Wielkość grupy z racji na specyfikę przedmiotu oszacowano na maksymalnie 18 osób.								

Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:		
<i>WIEDZA</i>		
W1	Posiada wiedzę z zakresu elementów metod pracy z osobami niepełnosprawnymi. Rozróżnia podstawowe metody wspierania samodzielnego rozwoju potencjału zdrowotnego i odzyskiwania sprawności narządów ruchu w tym mentoringu, doradztwa terapii i coachingu zdrowotnego oraz dialogu motywującego. Zna historię i rozwój pojęcia coachingu oraz dialogu motywującego.	K_W10
W2	Zna i rozumie podstawowe koncepcje i modele zdrowia oraz rozumie cele, zadania. Rozumie znaczenie motywacji i aspiracji w podejmowaniu aktywności fizycznej w kontakcie z pacjentem. Wie, jakie są podstawowe zadania i uwarunkowania wyboru, coachingu jako metody wspierania samodzielnego rozwoju potencjału zdrowia. Rozumie znaczenie aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia i możliwości wykorzystywania coachingu i dialogu motywującego w toku pracy fizjoterapeuty, jako coacha zdrowia.	K_W10 K_W13 K_W14
<i>UMIĘTNOŚCI</i>		
U1	Umie wykorzystać podstawowe techniki motywacyjne w promowaniu zdrowego stylu życia. Umie rozróżnić instruktarz, informację zwrotną, coaching, mentoring, doradztwo zdrowotne. Potrafi rozróżnić podstawowe rodzaje coachingu. Potrafi dostrzec i zrozumieć oraz uszanować dodatkowe uwarunkowania kulturowe, religijne i etniczne problemy pacjenta w programowaniu usprawniania z wykorzystaniem metody coachingowej. Umie stosować wybrane proste narzędzia coachingowe Potrafi przeprowadzić fragmenty sesji coachingowej wykorzystując podstawowe narzędzia coachingowe z wykorzystaniem dialogu motywującego.	K_U06
U2	Potrafi programować aktywność ruchową adaptacyjną w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami wspierając ją metodami coachingu zdrowotnego i dialogu motywującego. Potrafi dobrać elementy coachingowe do specyfiki pracy fizjoterapeuty z wykorzystaniem metody coachingu zdrowotnego. Posiada umiejętność inicjowania, organizowania i realizowania działań ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia poprzez profilaktykę niepełnosprawności z użyciem metody coachingowej i dialogu motywującego.	K_U09
U3	Potrafi zinterpretować wyniki użycia prostych narzędzi podczas sesji coachingowej. Umie stosować proste techniki motywowania pacjentów, sportowców oraz osób z niepełnosprawnością ruchową przy użyciu metody coachingowej.	K_U25
<i>KOMPETENCJE</i>		
K1	Przejawia gotowość do samodzielnego stosowania metod coachingowych w pracy z zawodnikami oraz	K_K02

	pacjentami. Ma gotowość do pracy nad rozwojem własnych umiejętności metodami selfcoachingu. Wykazuje gotowość do propagowania zachowań prozdrowotnych, w tym aktywności fizycznej w środowisku lokalnym i międzykulturowym.	K_K03
<p>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia: Testy wiedzy wielokrotnego wyboru: K_W10, K_W13-14. Arkusze samoo/obserwacji sesji coachingowych: K_U06, K_U09, K_U25, K_K02-03. Samodzielnie wykonywane projekty: K_W10, K_W13-14, K_U09, K_U25, K_K02-03. Raporty z sesji coachingowych: K_U09, K_U25, K_K02-03.</p> <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.</p>		
<p>Metody i formy realizacji przedmiotu:</p>		
<p>Metody: Wykład z prezentacją multimedialną; wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja moderowana, Ćwiczenia audytoryjne, ćwiczenia warsztatowe, metoda projektów, praca grup, analiza przypadków, dyskusja, analiza tekstów, praca z kamerą, trening umiejętności, analiza tekstów z dyskusją, analiza przypadków, dyskusja moderowana, analiza zdarzeń krytycznych, projekty wykonywane indywidualnie i zespołowo.</p> <p>Formy: Demonstrowanie: jako forma przekazywania informacji nauczania umiejętności prowadzenia sesji coachingowych, instruowanie wraz z treningiem trening umiejętności: indywidualnych/ pary/ trójki/ zespoły. Studium przypadku; metoda małych grup. Odgrywanie ról. Ćwiczenia „papier-ołówek”. Wykonanie projektu.</p>		
<p>Treści kształcenia:</p>		
<p><i>Wykłady:</i> <i>brak</i></p>		

Ćwiczenia:

Cele, metody i formy wspierania zmiany zachowań zdrowotnych. Coaching zdrowotny a terapia zdrowotna, mentoring zdrowotny, doradztwo zdrowotne, trening zdrowotny, konsulting zdrowotny. Istota coachingu jako metody konwersacyjnej. Historia i rozwój coachingu pojęcia coachingu oraz specyfika coachingu zdrowotnego w fizjoterapii. Role w coachingu zdrowotnym. Budowanie samoświadomości zdrowotnej. Specyfika Coachingu na tle innych form wsparcia zdobywania, utrzymywania i rozwijania zdrowia. Life coaching a coachingu zdrowotny. Coachingu jako narzędzie pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Coaching jako metoda wsparcia rozwoju umiejętności zdrowotnych. Pojęcie kompetencji. Pojęcie kompetencji zdrowotnych. Coaching środowiska, zachowań i umiejętności a coachingu przekonań, wartości i tożsamości.

Rodzaje coachingu: Coaching a trening zdrowotny, Coaching dla trenerów zdrowia, Coaching Peer to peer. Podłoże naukowe coachingu. Racjonalna terapia zachowań, Wywiad motywacyjny. Modele uczenia wykorzystywane w Coachingu zdrowotnym. Procesy poznawcze, jako podłoże procesów coachingowych. Efekt Zeigarnik. Rola i kształtowanie się pojęcia „JA”. Samoocena i samoświadomość zdrowotna. Założenia modyfikacji poznawczo-behawioralnych. Wykorzystanie kwestionariuszy do diagnozy norm i zachowań zdrowotnych.

Zalety i wady metod wspierania rozwoju zdrowia. Jakie korzyści daje użycie metody coachingowej fizjoterapeucie? Wykorzystanie coachingu do usamodzielniania zdrowotnego. Kiedy wykorzystywać, metodę coachingową a kiedy inne rodzaje metod wspierania rozwoju zdrowia. Etapy edukacji zdrowotnej i ich cele. Czy i kiedy warto użyć coachingu zdrowotnego.

Przygotowania do coachingu – zbieranie wiadomości o kliencie. Rola „twardych” i „miękkich” danych na temat zdrowia.

Koło życia a koło umiejętności, – jako wstęp do autoanalizy obszarów rozwoju. Dążenie do realizowania planów czy unikanie problemów – rama celu i rama problemu. Uzgadnianie celów Coachingu. Zasady budowania celów zdrowotnych. Kryteria dobrze sformułowanego celu. Planowanie coachingu i struktura sesji – przegląd modeli. GROW, Inner Game.

Logistyka coachingu – gdzie, jak długo, materiały, co wziąć ze sobą. Pierwsza sesja coachingowa i zawieranie kontraktu. Rejestrowanie sesji. Raport z sesji.

Opracowanie sesji metoda GROW. Narzędzia komunikacyjne coacha: pytania, parafrazy (backtracking), klaryfikacje. Korzystanie z bazy pytań i narzędzi. Rola pytań w procesie. Rozwijanie umiejętności zadawania pytań. Jakie pytania w jakim etapie procesu? Rodzaje i dobór pytań. Jakie narzędzia, w jakiej fazie procesu? Kierowanie procesem coachingu i kontrolowanie dynamiki sesji. Częściowe podsumowania w trakcie sesji. Podsumowanie końcowe. Układanie planów działania. Metodyka C5. Zdrowotne zadania „domowe”.

Forma zaliczenia:

zaliczenie z oceną

Literatura:

Podstawowa:

Zubrzycka-Nowak M., Rybczyńska K., Monostori S. (2010). Czym (nie) jest coachingu. Prawdy i mity o coachingu. Sopot. GWP

Vickers A., Bavister S. (2005). Coaching. Gliwice: Helion

Miller W.R., Rollnick S., (2011). Wywiad motywacyjny. Kraków: WUJ

Miller W.R., Rollnick S., (2014). Dialog motywujący. Kraków: WUJ

Rosengren D.B.,(2013). Rozwijanie umiejętności w dialogu motywującym. Kraków: WUJ

Rogers J. (2010). Coaching. Podstawy umiejętności. Gdańsk: GWP

McLeod A. (2008). Mistrz coachingu. Gliwice: Helion

Passmore J. (2012). Coaching doskonały. Warszawa: Muza SA

Uzupełniająca:

Duhigg C. (2013). Siła nawyku. Warszawa: PWN

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	0 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki ćwiczeń	3 godz.
Udział w ćwiczeniach	15 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	2 godz.
E-learning	5 godz.
Samodzielna analiza literatury	2 godz.
Przygotowanie projektów	3 godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta
	30 godz.
	Punkty ECTS za przedmiot
	1 ECTS