

SYLABUS			
rok akademicki 2020/2021 - cykl kształcenia 2019-2022			
Nazwa modułu/przedmiotu:	Coaching dietetyczny	Kod modułu	DT.1.036
Wydział:	WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU		
Kierunek studiów:	DIETETYKA		
Specjalności:	--		
Poziom studiów:	I (licencjackie) <input checked="" type="checkbox"/> II (magisterskie) <input type="checkbox"/> III (jednolite magisterskie) <input type="checkbox"/> (doktoranckie) <input type="checkbox"/>		
Rodzaj studiów:	stacjonarne <input checked="" type="checkbox"/> niestacjonarne <input type="checkbox"/>		
Rok studiów:	I <input type="checkbox"/> II <input checked="" type="checkbox"/> III <input type="checkbox"/> IV <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> VI <input type="checkbox"/>	Semestr studiów:	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/>
Typ modułu/przedmiotu:	obowiązkowy <input type="checkbox"/> fakultatywny <input checked="" type="checkbox"/>		
Język wykładowy:	polski <input checked="" type="checkbox"/> obcy <input type="checkbox"/>		
Forma kształcenia	Godziny		
Wykład (W)	5		
Seminarium (S)	10		
Ćwiczenia (Ć)	10		
E-wykłady (eW)	--		
Zajęcia praktyczne (ZP)	--		
Praktyki zawodowe (PZ)	--		
Inne: samokształcenie	10		
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie, sprawdzenie, itp.)		Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe		25	
2. Czas pracy własnej studenta		15	
• Samokształcenie		10	
• Przygotowanie do zajęć i sprawdzianów			
Sumaryczne obciążenie pracy studenta		50	
Punkty ECTS za moduł/przedmiot		2	
Cele kształcenia:			
Celem kształcenia jest wprowadzenie w tematykę coachingu, jako metody kształtowania racjonalnych i odpowiedzialnych zachowań żywieniowych oraz zarządzania motywacją osób podejmujących dietę.			
Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:			

Numer efektu kształcenia	Student, który zaliczy moduł (przedmiot) wie/umie/potrafi:	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia:	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol
WIEDZA			
K_W 40	Definiuje pojęcia coaching, diet coaching, mentoring. Zna kluczowe elementy coachingu i mentoringu. Omawia składowe pętle coachingowej. Wie na czym polega rozwijanie wewnętrznego diet coacha. Zna etapy i bariery „instalowania” wewnętrznego diet coacha. Wie co wyróżnia wewnętrznego diet coacha.	Test uzupełniania odpowiedzi	W, Ć, S
KOMPETENCJE SPOŁECZNE/POSTAWA			
K_K 2 K_K 10	Umie rozwijać samoświadomość w budowaniu wewnętrznego diet coacha i zaprezentować umiejętności jakich potrzebuje coacha, rolę i powinności diet coacha. Podaje zasady rozwijania nowych nawyków do jedzenia i wyboru zdrowego stylu życia. Prezentuje diet coaching w aspekcie zdrowego stylu życia. Potrafi opracować program zarządzania masą ciała i wskazówki dla długoterminowego zmniejszenia wagi.	Realizacja zleconego zadania	Ć, S
K_K 11	Prezentuje zasady zaufania i partnerstwa w modelu coachingowym. Postępuje zgodnie z przyjętymi normami prawnymi w odniesieniu do osoby własnej, członków zespołu terapeutycznego i pacjentów.	Przedłużona obserwacja nauczyciela	Ć, S
PRZYKŁADOWE METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW KSZTAŁCENIA			
<p>w zakresie wiedzy: Egzamin ustny (<i>niestandaryzowany, standaryzowany, tradycyjny, problemowy</i>); Egzamin pisemny – student generuje/rozpoznaje odpowiedź (<i>esej, raport; krótkie strukturyzowane pytania /SSQ/; test wielokrotnego wyboru /MCQ/; test wielokrotnej odpowiedzi /MRQ/; test dopasowania; test T/N; test uzupełniania odpowiedzi</i>);</p> <p>w zakresie umiejętności: Egzamin praktyczny; Obiektywny Strukturyzowany Egzamin Kliniczny /OSCE/; Mini-CEX (mini – clinical examination); Realizacja zleconego zadania; Projekt; Prezentacja;</p> <p>w zakresie kompetencji społecznych: Esej refleksyjny; Przedłużona obserwacja przez opiekuna/nauczyciela prowadzącego; Ocena 360° (opinie nauczycieli, kolegów/koleżanek, pacjentów, innych współpracowników); Samoocena (w tym portfolio);</p>			
<p>TREŚĆ ZAJĘĆ: Wykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wyjaśnienie pojęcia coaching, mentoring, diet coaching ▪ Coaching i mentoring – kluczowe elementy ▪ Założenia coachingu, cechy coachingu, cele diet coachingu, główne zasady coachingu według Jenny Rogers, filary coachowania, korzyści wynikające z diet coachingu <p>Seminarium:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jakich umiejętności potrzebuje coacha, rola i powinności diet coacha, na czym polega rozwijanie 			

wewnętrznego diet coacha, etapy „instalowania” wewnętrznego diet coacha, Co wyróżnia wewnętrznego diet coacha

- Zasady zaufania i partnerstwa w modelu coachingowym, samoświadomość w budowaniu wewnętrznego diet coacha
- Główna pętla coachingu: zadawanie pytań, słuchanie, odzwierciedlanie
- Diet coaching w aspekcie zdrowego stylu życia - zdrowy styl życia i jego determinanty

Ćwiczenia:

- Jak rozwijać nowe nawyki do jedzenia, jak wybierasz żywność, jak nie stracić kontroli nad jedzeniem, łączenie pokarmów dla maksymalnej strawności
- Stres a odżywianie dla zdrowia
- Program zarządzania masą ciała, wskazówki dla długoterminowego zmniejszenia wagi, efekt jo-jo
- Zalecane dzienne proporcje grup pokarmowych - piramida zintegrowanego odżywiania
- Jak wygląda twoja „góra lodowa”, bariery na drodze do rozwoju wewnętrznego diet coacha: motywacja, przekonania, trudności w podejmowaniu decyzji, poczucie własnej wartości, odpowiedzialność, asertywność
- Świątowanie osiągnięć
- Przeżywanie=przeżywanie
- Być „tu i teraz”- jak pogłębiać zdolność bycia uważnym
- Dbłość o ciało w diet coachingu, waga ciała a twoje wyobrażenie o pięknie
- 5 kroków do sukcesu w odchudzaniu
- Myślenie wyszczuplające

Samokształcenie:

- Emocje w budowaniu wewnętrznego diet coacha - ABC emocji, negatywne myślenie i reakcje emocjonalne - zmiana myślenia a zmiana postępowania, techniki emocjonalnej wolności

Literatura podstawowa i uzupełniająca, inne pomoce dydaktyczne:

Literatura podstawowa:

1. Mijakowska U. (red) *.Diet Coaching. Poradnik dla wiecznie odchudzających się.* Wyd. Samo Sedno Edgard, Warszawa 2012.
2. Millwe R. W., Rollnick S. (red). *Wywiad motywujący. Jak przygotować ludzi do zmiany.* Wyd. UJ, Kraków 2010.
3. Sasin A. (red). *Głodne emocje. Jak schudnąć mądrze, skutecznie i na zawsze.* Wyd. Sensus, Gliwice 2010.

Literatura uzupełniająca:

1. Sidor – Rządkowska M (red). *Pojęcie i odmiany coachingu, Coaching – teoria, praktyka, studia przypadków.* Wyd. Wolters Kluwer Polska, Kraków 2009.

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: Laptop, rzutnik multimedialny

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

Student za realizację zadań może otrzymać maksymalnie następującą liczbę punktów:

Test jednokrotnego wyboru – 15 punktów

Realizacja zleconego zadania – 20 punktów

Samoocena – 10 punktów.

Zalicza przedmiot jeżeli zdobędzie co najmniej 27 punktów.

45-43 – bardzo dobry

42-39 – ponad dobry

38-35 – dobry

34-31 – prawie dobry

30-27 – dostateczny.

Nazwa i adres jednostki prowadzącej modul/przedmiot, kontakt (tel./e-mail)

Zakład Patologii i Rehabilitacji Mowy, 20-124 Lublin ul. S. Staszica 4/6
ewa.humeniuk@umlub.pl
tel. 448 67 92

Imię i nazwisko osoby przygotowującej sylabus/osób przygotowujących sylabus:
dr hab. Ewa Humeniuk

Imię i nazwisko osoby prowadzącej/osób prowadzących zajęcia:

dr hab. Ewa Humeniuk

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

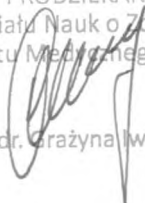
KIEROWNIK
Zakładu Patologii i Rehabilitacji Mowy
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie


prof. dr hab. Zbigniew Tarkowski

Data sporządzenia sylabusu: 13.06. 2019

Podpis Dziekana

PRODZIEKAN
Wydziału Nauk o Zdrowiu
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie


Dr hab. n. o. zdr. Grażyna Iwanowicz-Palus