

Karta przedmiotu

Nazwa: Elementy coachingu w dietetyce		Kod:	ECTS: 2
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Wydział Nauk o Zdrowiu			
Kierunek: Dietetyka			
Poziom PRK: 7/7			
Poziom: studia drugiego stopnia			
Profil: praktyczny			
Forma: studia stacjonarne			
Semestr: III			
Koordynator przedmiotu: prof. dr hab. Monika Bronkowska Prowadzący przedmiot:			
Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin:			Nakład pracy studenta:
A. Formy zajęć	wykład	ćwiczenia	konwersatorium
B. Tryb realizacji	w sali dydaktycznej		
C. Liczba godzin	0	10	15
D. Sposób zaliczenia		ZO	ZO
A. Godziny kontaktowe: 25h/ 1 ECTS Udział w zajęciach: 25h		B. Praca własna studenta: 25h/ 1 ECTS Przygotowanie do zajęć: 15h Udział w konsultacjach: 5h Przygotowanie do zaliczenia: 5h	
Język wykładowy: język polski		Rodzaj przedmiotu: przedmiot do wyboru	
Wymagania wstępne: Znajomość zagadnień dot. dietetyki ogolej, żywienia klinicznego, dietetyki prdiatrycznej, żywienia w różnych stanach fizjologicznych,			
Metody dydaktyczne: Seminarium z dyskusją i studium przypadku, ćwiczenia praktyczne z zakresu metod coachingowych			Metody i kryteria oceniania:
			A. Formy zaliczenia (weryfikacja efektów uczenia się) Sprawozdanie ze studium przypadku (efekty 1-5); Dyskusja – obserwacja studenta (efekty 6-10).
			B. Podstawowe kryteria ustalenia oceny Ustalenie oceny końcowej na podstawie punktów zdobytych ze sprawozdań i ocen cząstkowych wg kryteriów:
			%punktów: ocena
			95-100 bardzo dobra
			90-94 plus dobra
			80-89 dobra
			70-79 plus dostateczna
			60-69 dostateczna
			<60 niedostateczna

Skrócony opis:

Celem przedmiotu jest przekazanie studentom wiedzy i umiejętności z zakresu wykorzystania metod coachingu w pracy z pacjentem dietetycznym. Przedmiot realizowany w dwóch formach dydaktycznych: konwersatorium i ćwiczeń

Opis:

W trakcie zajęć student poznaje założenia i korzyści płynące z diet coachingu, rolę coacha w procesie wprowadzania zmian w aspekcie stylu życia. Nabywa umiejętność posługiwania się technikami coachingowymi (petla coachingu: zadawanie pytań, słuchanie, odzwierciedlanie, rozpoznawanie, budowanie i utrzymanie motywacji, postępowanie w przypadku kryzysu)

Zakres tematów:

Tematyka seminarium:

1. Wyjasnienie pojęcia coaching, mentoring, diet coaching
2. Coaching i mentoring - kluczowe elementy
3. Założenia coachingu, cechy coachingu, cele diet coachingu, główne zasady coachingu według Jenny Rogers,
4. korzyści wynikające z diet coachingu
5. Jakich umiejętności potrzebuje coach, rola i powinności diet coacha,
6. Główna petla coachingu: zadawanie pytań, słuchanie, odzwierciedlanie
7. Diet coaching w aspekcie zdrowego stylu życia - zdrowy styl życia i jego determinanty.

Tematyka ćwiczeń:

1. Podstawowe problemy zmiany zachowań i nawyków. Zasady budowania nowych nawyków.
2. Program zarządzania zmianą. Zasady ustalania celów. Koszty związane z procesem zmiany
3. Zasoby wspierające zmianę stylu życia.
4. Rozpoznawanie, budowanie i utrzymanie motywacji.
5. Narzędzia pomagające w utrzymaniu motywacji.
6. Trudności, bariery, kryzysy w procesie zmiany oraz sposoby ich przezwyciężania.
7. Stres i emocje a odżywianie się.

Literatura:

Podstawowa:

1. Bennewicz M., Prelewicz A. Coaching. Zestaw narzędzi. Onepress, 2019.
2. Gorell R., Gillian J. 50 najlepszych technik coachingowych. Rebis, 2020.
3. Mijakowska U. (red). Dier Coaching. Poradnik dla wiecznie odchudzających się. Wyd. Samo SednoEdgard, Warszawa 2012.

Uzupełniająca

1. Millwe R. W., , Rollnick S. (red). Wywiad motywujący. Jak przygotować ludzi do zmiany. Wyd. UJKraków 2010.
2. Rybezynska K., Zubrzycka-Nowak M., Monostori S. Czym jest coaching. GWP, 2018.

Efekty uczenia się (z odniesieniem do efektów kierunkowych):

Wiedza: student zna i rozumie

1. **(K_W03_WK)** zasady analizy procesów psychospołecznych ważnych dla zdrowia i jego ochrony oraz stylu życia i wybranych modeli zachowań prozdrowotnych, kreatywnych i rekreacyjnych podejmowanych przez człowieka w zakresie właściwym dla programu kształcenia na kierunku dietetyka

Umiejętności: student potrafi

2. **(K_U09_UW)** analizować problemy specyficzne dla przyszłej aktywności zawodowej oraz znajdować ich rozwiązania w oparciu o poznane twierdzenia i metody
3. **(K_U11_UW)** odnieść zdobytą wiedzę do zastosowań praktycznych

Kompetencje społeczne: student jest gotów do

4. **(K_K01_KK)** zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązywaniem problemu
5. **(K_K02_KR)** okazywanie dbałości o prestiż związany z wykonywaniem zawodu dietetyka i właściwie pojętą solidarność zawodową