

Datum: Rijeka, 22. rujna 2020.

Kolegij: Tehnike osobnog rasta i razvoja

Voditelj: Lukrecija Poropat, mag.med.techn.

Katedra: Katedra za zdravstvenu njegu

Studij: Preddiplomski stručni studiji - Sestrinstvo izvanredni

Godina studija: 3

Akadska godina: 2020./2021.

IZVEDBENI NASTAVNI PLAN

Podaci o kolegiju (kratak opis kolegija, opće upute, gdje se i u kojem obliku organizira nastava, potreban pribor, upute o pohađanju i pripremi za nastavu, obveze studenata i sl.):

Kolegij **Tehnike osobnog rasta i razvoja** je izborni kolegij na trećoj godini Stručnog studija sestrinstva i sastoji se od 15 sati predavanja i 15 sati seminara, ukupno 30 sati (2 ECTS). Kolegij se izvodi u zgradi Fakulteta zdravstvenih studija.

Cilj kolegija je holističkim pristupom upoznati studente s procesom osobnog razvoja. Stečena znanja trebaju omogućiti studentima spoznaju i razvoj osobnih potencijala, upravljanje stresom, lakše i jednostavnije dostizanje željenih ciljeva te učinkovitu komunikaciju s okolinom. Usvojene vještine omogućiti će njihovu kvalitetnu primjenu u osobnom i profesionalnom segmentu i pozitivno utjecati na kvalitetu života.

Po odslušanom kolegiju student će biti sposoban:

- protumačiti načela funkcioniranja svijesti, podsvijesti i frekvencija uma;
- objasniti načine i metode upravljanja stresom;
- samostalno izvoditi antistres tehniku;
- objasniti djelovanje i način izvođenja tehnike disanja;
- objasniti značaj obrazaca ponašanja, stavova i uvjerenja;
- primijeniti tehnike kojima se mijenjaju ograničavajući obrasci i uvjerenja;
- razviti vještinu mentalnog reprogramiranja uma;
- primijeniti tehniku afirmacije;

- primijeniti tehniku vizualizacije po All Level Healing™ metodi;
- objasniti i analizirati osnove neverbalne komunikacije;
- objasniti povezanost emocija i tijela;
- poticati pozitivno razmišljanje i usmjerenost ka željenim ishodima;
- poticati primjenu antistres metoda u osobnom i profesionalnom životu;

Opće kompetencije koje se očekuju kao ishod ovog kolegija su:

savladvanje novih vještina

odgovornost

empatija i asertivnost

Popis obvezne ispitne literature:

1. Benson H. Reakcija opuštanja. Zagreb: Algoritam. 2001.
2. Rijavec M, Miljković D, Brdar I. Pozitivna psihologija. Zagreb: IEP- D2. 2008.
3. Knapp ML, Hall JA. Neverbalna komunikacija u ljudskoj interakciji. Jastrebarsko: Naklada slap. 2010

Popis dopunske literature:

1. Milivojević Z. Emocije. Novi Sad: Prometej. 2000
2. Mladenović D. Algoritam za uspjeh. Zagreb: Miroras centar za osobni rast i razvoj. 2017.
3. Buzan T. Snagom uma. Zagreb: Naklada Veble. 2003
4. Murphy J. Moć vaše podsvijesti. Zagreb: V.B.Z. 2001
5. Gawain S. Kreativna vizualizacija. Zagreb: MG. 2000
6. Hay LL. Kako iscijeliti duh i tijelo. Zagreb: MG. 2000

Nastavni plan:

Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):

1. Uvod u osobni razvoj

Ishodi učenja:

Upoznati se i usvojiti znanja o temeljnim načelima djelovanja svijesti, predsvijesti i podsvijesti te frekvencija uma. Usvojiti znanje o pozitivnom razmišljanju i usmjerenosti na željene ishode. Razumijeti važnost osobne

odgovornosti u radu na sebi.

2. Upravljanje stresom

Ishodi učenja:

Upoznati se i usvojiti znanje o uzrocima i načinima djelovanja stresa te metodama opuštanja i rasterećenja uma i tijela. Upoznati se i usvojiti znanje o koncentraciji i kontemplaciji. Upoznati se i usvojiti znanje o vrstama i načinima primjene tehnika disanja. Usvojiti znanje o izvođenju antistres tehnike.

3. Obrasci ponašanja i uvjerenja

Ishodi učenja:

Objasniti značaj obrazaca ponašanja, stavova i uvjerenja. Analizirati utjecaj najčešćih pozitivnih i negativnih uvjerenja u različitim životnim područjima (zdravlje, emocije, financije). Usvojiti znanja o alatima i tehnikama kojima se mijenjaju ograničavajuća uvjerenja, obrasci i ponašanja.

4. Povezanost emocija i tijela

Ishodi učenja:

Upoznati se i usvojiti znanje o povezanosti emocija i tijela. Objasniti mehanizam suočavanja, prihvatanja i otpuštanja negativnih emocija (ljutnja, tuga, strah, krivnja, povrijeđenost)

5. Neverbalna komunikacija

Ishodi učenja:

Upoznati se i usvojiti znanje o osnovama neverbalne komunikacije (držanje i položaj tijela, mimika, govor, udaljenost, dodir). Objasniti pojam kongruentnosti u primanju i slanju informacija. Identificirati i objasniti neverbalna ponašanja sebe i drugih.

Popis seminara s pojašnjenjem:

1. Antistres

Ishodi učenja:

Objasniti utjecaj stresa na zdravlje. Objasniti djelovanje antistres tehnika i tehnika disanja. Izvesti antistres tehniku. Izvesti jednu od tehnika disanja. Izraditi plan i program upravljanja stresom u osobnom životu

2. Mentalna higijena

Ishodi učenja:

Objasniti značaj pozitivnih misli, usmjerenja pažnje i odabir djelovanja. Identificirati osobne sabotirajuće misli (trigeri) i predložiti načine korekcije istih. Izdvojiti ponavljajuću neželjenu situaciju i/ili ponašanje te izraditi plan suočavanja i promjene istog. Prepoznati osobne potencijale i pozitivno utjecati na okolinu.

Razumjeti i interpretirati pojmove: unutarnji monolog, automatizam u svakodnevnom životu, stvaranje novih navika.

3. Samopouzdanje

Ishodi učenja:

Objasniti utjecaj samopouzdanja na kvalitetu života. Prepoznati osobne ograničavajuće čimbenike. Prepoznati osobna podržavajuća uvjerenja i vrijednosti. Kreirati pozitivnu sliku o sebi. Odabrati i primijeniti tehnike i alate kojima se postiže pozitivan ishod.

4. Ciljevi

Ishodi učenja:

Definirati jedan cilj po osobnom odabiru. Definirati podciljeve istog. Prikazati dinamiku ostvarenja podciljeva. Utvrditi moguće prepreke. Odabrati i primijeniti tehnike i alate za brže i lakše dostizanje odabranog cilja.

5. Uvjerenja

Ishodi učenja:

Identificirati osobne ograničavajuće obrasce i uvjerenja (student odabire područje) na koje se želi pozitivno utjecati. Odabrati alate i tehnike kojima se mijenjaju prethodno definirana ograničenja. Izraditi plan i program koji vodi do željenog cilja.

Popis vježbi s pojašnjenjem:

Unesite tražene podatke

Obveze studenata:

Obveze studenta odnose se na redovito pohađanje nastave, a koje je određeno prema Pravilniku o studiranju. Za evidenciju prisutnosti studenata na predavanjima/ seminarima koristiti će se potpisne liste.

Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):

ECTS bodovni sustav ocjenjivanja:

Ocjenjivanje studenata provodi se prema važećem Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci, te prema Pravilniku o ocjenjivanju studenata na Fakultetu zdravstvenih studija.

Rad studenata vrednovat će se i ocjenjivati tijekom izvođenja nastave, te na završnom ispitu. Od ukupno 100 bodova, tijekom nastave student može ostvariti 50 bodova, a na završnom ispitu 50 bodova. Ocjenjivanje studenata vrši se primjenom ECTS (A-F) i brojčanog sustava (1-5).

Od maksimalnih 50 ocjenskih bodova koje je moguće ostvariti tijekom nastave, student mora sakupiti minimum od 25 ocjenskih bodova da bi pristupio završnom ispitu.

Ocjenske bodove student stječe aktivnim sudjelovanjem u nastavi, izvršavanjem postavljenih zadataka i izradom seminarskog rada.

USMENI DIO ISPITA - ZAVRŠNI ISPIT

Izvrstan (5) - 50 bodova
Vrlo dobar (4) - 45 bodova
Dobar (3) - 35 bodova
Dovoljan (2) - 24 bodova
Nedovoljan (0) - 0 bodova
Student prije izlaska na završni ispit mora sakupiti minimalno 25 bodova

IZRADA ppt. prezentacije zadane teme*

Izvrstan (5)- 20 bodova
Vrlo dobar (4)- 15 bodova
Dobar (3)- 10 bodova
Dovoljan (2)- 5 bodova
Nedovoljan (1)- 0 bodova

*Tijekom akademske godine studenti su dužni predati i prezentirati jednu ppt. prezentaciju na zadanu temu.

DOLASCI NA NASTAVU

Prisutnost na nastavi 90 do 100 % - 20 bodova
Prisutnost na nastavi 80 do 90 % - 13 bodova
Prisutnost na nastavi 70 do 80 % - 7 bodova
Prisutnost na nastavi ispod 70 % - 0 bodova

AKTIVNOSTI NA NASTAVI

Izvrstan (5) - 10 bodova
Vrlo dobar (4) - 8 bodova
Dobar (3) - 6 bodova
Dovoljan (2) - 3 bodova
Nedovoljan (1) - 0 bodova

Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:

Unesite tražene podatke

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Seminari će se izvoditi u obliku radionica.

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2020./2021. godinu)

Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik

Popis predavanja, seminara i vježbi:

P	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1	Uvod u proces osobnog razvoja	3	
P2	Tehnike opuštanja uma i tijela	3	
P3	Obrasci ponašanja, navike i uvjerenja	3	
P4	Povezanost emocija i tijela	3	
P5	Neverbalna komunikacija	3	
	Ukupan broj sati predavanja	15	

S	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
S1	Antistres	3	
S2	Mentalna higijena	3	
S3	Samopouzdanje	3	
S4	Ciljevi	3	
S5	Uvjerenja	3	
	Ukupan broj sati seminara	15	

V	VJEŽBE (tema vježbe)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
	Ukupan broj sati vježbi		

	ISPITNI TERMINI (završni ispit)
1.	
2.	
3.	
4.	