



Zarządzanie stresem w pracy medyka

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Lekarski
Kierunek studiów	Lekarski
Dyscyplina wiodąca	Nauki medyczne
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Stacjonarne i niestacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego Ul. A. Pawińskiego 3a, 02-106 Warszawa msizp@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch - Osuch
Koordinator przedmiotu	Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch-Osuch anitsch@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus)	Dr hab. n. med. i n. o zdr. Magdalena Łoś mbogdan@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr hab. n. med. i n. o zdr. Magdalena Łoś

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	III – IV, semestr zimowy, semestr letni	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)			
seminarium (S)			
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)		30	1.2
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		20	0.8

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Celem nauczania jest zapoznanie z tematyką wellbeing'u, w tym radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w pracy medyka.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
Umiejętności – Absolwent* potrafi:	
D.U16.	wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym;

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	(pole nieobowiązkowe) Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
K.S1	posiada świadomość własnych ograniczeń i umiejętność stałego doskonalenia się;

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
S1	Wprowadzenie. Stres a biologia – o skutkach nadmiaru stresu w kontekście układu nerwowego.	D.U4; K.S1
S2	Stres cywilizacyjny, wypalenie zawodowe i życiowe, przebudzowanie – jak nimi zarządzać?	D.U4; K.S1
S3	Metody redukcji stresu i regulacji emocji – medytacja, mindfulness, praca z ciałem (skanowanie ciała), joga, ćwiczenia relaksacyjne, techniki oddechowe.	D.U4; K.S1
S4	Techniki samoregulacji emocji nurtu Somatic Experiencing (SE) poprzez świadomość i regulację układu nerwowego.	D.U4; K.S1
S5	Praca z emocjami i przekonaniami – analiza przykładowych metod: terapia poznawczo-behawioralna (CBT), terapia akceptacji i zaangażowania (ACT), EMDR, Internal Family Systems (IFS).	D.U4; K.S1
S6	Rola stylu życia (dieta, aktywność fizyczna, sen) w zachowaniu dobrostanu psycho-fizycznego na co dzień.	D.U4; K.S1
S7	Jak zaprzyjaźnić się z lękiem i niepewnością – o umiejętności przeżywania trudnych emocji.	D.U4; K.S1
S8	Praca własna – ćwiczenia praktyczne wzmacniające poczucie sprawczości i odkrywanie swojego potencjału.	D.U4; K.S1

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Makara-Studzińska M., Stres i wypalenie zawodowe u lekarzy, PZWL 2020
2. Covey S.R., 7 nawyków skutecznego działania, 2022
3. Halbesleben J., Managing Stress and Preventing Burnout in the Healthcare Workplace (ACHE Management) 1. Edition, 2010

Uzupełniająca

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
D.U4; K.S1	Udział w seminariach online, poprawne rozwiązanie wszystkich zadań oraz zdanie testu na platformie e-learningowej. Pozytywna ocena nabytych umiejętności i kompetencji uzyskana u Prowadzącego zajęcia.	Zaliczenie testowe >70% poprawnych odpowiedzi.

9. INFORMACJE DODATKOWE

- 1) Zajęcia prowadzone są w formie e – learningu (kurs na platformie www.e-learning.wum.edu.pl).
- 2) Zajęcia e-learningowe składają się z modułów, które zawierają prezentacje, artykuły z prasy medycznej w języku polskim i/lub angielskim, filmy edukacyjne. Przejście do kolejnego modułu jest możliwe po zaliczeniu modułów poprzednich. Warunkiem zaliczenia kursu e-learningowego jest pozytywne zaliczenie testu oraz uzyskanie pozytywnej oceny przesłanych na platformie e-learningowej zadań (trzech).
- 3) Po uzyskaniu minimalnej liczby punktów z testu (9/20pkt.) – uzyskuje się certyfikat zaliczenia szkolenia e-learningowego. Test jest testem jednokrotnego wyboru, można do niego przystępować trzy razy (w przypadku niezaliczenia trzykrotnego testu – konieczny kontakt z prowadzącym zajęcia). Certyfikat należy zarchiwizować (wydrukować i/ lub zapisać w pamięci komputera).

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich