



Zarządzanie stresem w pracy medyka

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2026/2027
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. Pawińskiego 3a, 02-106 Warszawa e-mail: msizp@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch-Osuch
Koordynator 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	IV - Semestr zimowy i 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	1.20
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
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
D.W23	podstawy medycyny opartej na dowodach
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 studentie*

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
K1	posiada świadomość własnych ograniczeń i umiejętność stałego dokształcania się

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
S1	Wprowadzenie. Stres a biologia – o skutkach nadmiaru stresu w kontekście układu nerwowego.	D.W23; D.U16; K1
S2	Stres cywilizacyjny, wypalenie zawodowe i życiowe, przebudźcowanie – jak nimi zarządzać?	D.W23; D.U16; K1
S3	Metody redukcji stresu i regulacji emocji – medytacja, mindfulness, praca z ciałem (skanowanie ciała), joga, ćwiczenia relaksacyjne, techniki oddechowe.	D.W23; D.U16; K1
S4	Techniki samoregulacji emocji nurtu Somatic Experiencing (SE) poprzez świadomość i regulację układu nerwowego.	D.W23; D.U16; K1
S5	Praca z emocjami i przekonaniami – analiza przykładowych metod: terapia poznawczo-behawioralna (CBT), terapia akceptacji i zaangażowania (ACT), EMDR, Internal Family Systems (IFS).	D.W23; D.U16; K1
S6	Rola stylu życia (dieta, aktywność fizyczna, sen) w zachowaniu dobrostanu psychofizycznego na co dzień.	D.W23; D.U16; K1
S7	Jak zaprzyjaźnić się z lękiem i niepewnością – o umiejętności przeżywania trudnych emocji.	D.W23; D.U16; K1
S8	Praca własna – ćwiczenia praktyczne wzmacniające poczucie sprawczości i odkrywanie swojego potencjału.	D.W23; D.U16; K1

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.W23; D.U16; K1	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

Informacje nt. zajęć przekazywane są wyłącznie mailem na studenckie konta poczty WUM. Zgodnie z zarządzeniem JM Rektora WUM, Studenci są zobowiązani do korzystania z adresów mailowych WUM do korespondencji z Nauczycielami. Przy Zakładzie Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego działa Studenckie Koło Naukowe Zarządzania w Ochronie Zdrowia (kontakt do opiekuna naukowego SKN: mbogdan@wm.edu.pl). Informacje o SKN dostępne są na stronie Zakładu.

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