



Zarządzanie stresem w pracy lekarza stomatologa

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Lekarsko-Stomatologiczny
Kierunek studiów	Lekarsko-dentystyczny
Dyscyplina wiodąca	Nauki medyczne
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e	Zakład Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego ul. Pawińskiego 3a, 02-106 Warszawa, tel.: 22 116 63 35 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; mbogdan@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	III-V rok, semestr zimowy i letni	Liczba punktów ECTS	1
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W) w formie e-learningu		10	0.7
seminarium (S) w formie e-learningu		5	0.3
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		15	

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

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.W1.	aktualne poglądy na temat społecznego wymiaru zdrowia i choroby, wpływu środowiska społecznego (rodziny, sieci relacji społecznych) i nierówności społecznych oraz społeczno-kulturowych różnic na stan zdrowia, a także rolę stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych
-------	--

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

D.U4.	budować atmosferę zaufania podczas całego procesu diagnostycznego i leczenia
-------	--

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K.1	-
-----	---

*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	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1	zna rodzaje stresu, jego skutki nadmiaru stresu w kontekście układu nerwowego oraz metody jego redukcji.
----	--

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	Potrafi wykonywać ćwiczenia redukujące stres oraz regulujące emocje.
----	--

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K.1	posiada świadomość własnych ograniczeń i umiejętność stałego dokształcania się
-----	--

6. Zajęcia

Forma zajęć	Treści programowe	Efekt uczenia się
Wykłady (W) w formie e-learningu	W1* – Wykład 1 – Wprowadzenie. Stres a biologia – o skutkach nadmiaru stresu w kontekście układu nerwowego. Analiza materiałów zamieszczonych na platformie e-learningowej	D.W1.; D.U4; W.1; U.1; K.1

	WUM. W2* - Wykład 2 – Stres cywilizacyjny, wypalenie zawodowe i życiowe, przebudźcowanie – jak nimi zarządzać? Analiza materiałów zamieszczonych na platformie e-learningowej WUM. W3* - Wykład 3 - Metody redukcji stresu i regulacji emocji – medytacja, mindfulness, praca z ciałem (skanowanie ciała), joga, ćwiczenia relaksacyjne, techniki oddechowe. Analiza materiałów zamieszczonych na platformie e-learningowej WUM. W4* - Wykład 4 - Praca z emocjami i przekonaniami – analiza przykładowych metod: terapia poznawczo-behawioralna (CBT), terapia akceptacji i zaangażowania (ACT), EMDR. Analiza materiałów zamieszczonych na platformie e-learningowej WUM.	D.W1.; D.U4; W.1; U.1; K.1 D.W1.; D.U4; W.1; U.1; K.1 D.W1.; D.U4; W.1; U.1; K.1
Seminaria (S) w formie e-learningu	S1 *– Seminarium 1 – Rola stylu życia (dieta, aktywność fizyczna, sen) w zachowaniu dobrostanu psycho-fizycznego na co dzień – aspekty praktyczne. Analiza materiałów zamieszczonych na platformie e-learningowej WUM. S1* – Seminarium 2 – Ćwiczenia praktyczne wzmacniające poczucie sprawczości i odkrywanie swojego potencjału w życiu lekarza stomatologa. Analiza materiałów i realizacja projektu zamieszczonych na platformie e-learningowej WUM.	D.W1.; D.U4; W.1; U.1; K.1 D.W1.; D.U4; W.1; U.1; K.1

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
--	--	----------------------

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

D.W1.; D.U4; W.1; U.1; K.1	Zapoznanie się z treściami dostępnymi w ramach wykładów na platformie e-learningowej.	Zaliczenie wykładów poprzez zapoznanie się z nimi na platformie e-learningowej.
D.W1.; D.U4; W.1; U.1; K.1	Udział w seminariach na platformie e-learningowej.	
D.W1.; D.U4; W.1; U.1; K.1	Przygotowanie i prezentacja projektu zaliczeniowego. Kurs kończy się zaliczeniem bez oceny i będzie weryfikowany na podstawie: - aktywnego uczestnictwa w wykładach i seminariach ocenianego przez prowadzącego - realizacji zadań praktycznych wyznaczonych przez prowadzącego - przygotowania projektu zaliczeniowego.	Realizacja projektu praktycznego umieszczonego na platformie e-learningowej.

9. INFORMACJE DODATKOWE

1. Osoba odpowiedzialna za prowadzenie dydaktyki: dr hab. Magdalena Łoś; mbogdan@wum.edu.pl
2. Zajęcia prowadzone są w formie wykładów (e-learning), seminariów i ćwiczeń w ramach zajęć stacjonarnych.
3. Przed przystąpieniem do seminariów studenci powinni zapoznać się z zalecaną literaturą.
4. Obecność na zajęciach jest obowiązkowa. W szczególnie uzasadnionych przypadkach dopuszczalne jest odrobienie nieobecności na indywidualnie określonych zasadach.
5. Studenci są zobowiązani do zaliczenia przedmiotu w semestrze, w którym przystąpili do zajęć.
6. Zmiana grupy jest możliwa po uzyskaniu pisemnej zgody Kierownika Zakładu.
7. Przepisanie oceny jest możliwe po uzyskaniu pisemnej zgody Kierownika Zakładu w pierwszych 4 tygodniach semestru, w którym prowadzony jest przedmiot.
8. Studenckie Koło Naukowe przy Zakładzie Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego Zarządzania w Ochronie Zdrowia, Opiekun SKN dr hab. Magdalena Łoś, 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