



Projekt pn. *Doskonałość dydaktyczna uczelni*
nr umowy MEiN/2022/DIR/1823

Nazwa szkolenia: Relaksacja neuromięśniowa z elementami automobilizacji stawowej
Prowadzący szkolenie: prof. dr hab. Piotr Błajet

- 1. Liczba godzin dydaktycznych – 5**
- 2. Liczba dni szkolenia – 2**
- 3. Maksymalna liczba osób w grupie – 10**
- 4. Forma zajęć: stacjonarna**
- 5. Miejsce odbywania szkolenia – Toruń**
- 6. Zakładane efekty uczenia się**

a) wiedza

- uczestnik zna i rozumie zasady relaksacji neuromięśniowej i automobilizacji stawów kręgosłupa piersiowego i biodrowego,

b) umiejętności

- uczestnik potrafi samodzielnie zastosować poznane techniki relaksacji i automobilizacji stawowej,

c) kompetencje społeczne

- uczestnik rozumie potrzebę systematycznej relaksacji i automobilizacji stawowej.

7. Opis szkolenia

Szkolenie obejmuje naukę obniżania napięcia psychicznego związanego ze stresem poprzez zastosowanie relaksacji neuromięśniowej (progresywnej) wg metody Edmunda Jacobsona. Redukcję napięcia emocjonalnego uzyskuje się poprzez napinanie i rozluźnianie mięśni skoordynowane z oddechem. Automobilizacja stawów kręgosłupa piersiowego i biodrowego stanowi uzupełnienie autorelaksacji.

8. Sposób weryfikacji zakładanych efektów uczenia się/warunki uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia:

1. Aktywny udział w szkoleniu,
2. Samodzielne sesje autorelaksacji i automobilizacji stawowej.