

WYDZIAŁ TURYSTYKI I REKREACJI KATEDRA REKREACJI I ODNOWY BIOLOGICZNEJ

Specjalność na studiach II stopnia kierunku TiR: COACHING W REKREACJI

COACHING oznacza rozwój, stabilizację i wzmocnienie wewnętrzne. Jest to interaktywny proces, który pomaga pojedynczym osobom lub organizacjom w przyspieszeniu tempa rozwoju i polepszeniu efektów działania.

Istotą coachingu w rekreacji jest wykorzystanie zasobów wiedzy i umiejętności już posiadanych i odpowiednie zmotywowanie oraz towarzyszenie klientowi w celowym usprawnianiu jego funkcjonowania w zakresie wykorzystania czasu wolnego i twórczego realizowania się w aspekcie aktywności ruchowej.

Coachowie pracują z klientami w zakresach związanych z biznesem, rozwojem kariery, finansami, zdrowiem i relacjami interpersonalnymi. Dzięki coachingowi klienci ustalają konkretniejsze cele, optymalizują swoje działania, podejmują trafniejsze decyzje i pełniej korzystają ze swoich naturalnych umiejętności. Coaching jest procesem, którego głównym celem jest wzmocnienie klienta oraz wspieranie go w samodzielnym dokonywaniu zamierzonej zmiany (w oparciu o własne odkrycia, wnioski i zasoby). Powyższe elementy dotyczą również zachowań w czasie wolnym, dlatego coaching w rekreacji jest innowacyjną specjalnością kształcenia na kierunku turystyka i rekreacja.

Couch to zawód o bardzo precyzyjnie określonych zadaniach, przede wszystkim ma:

- przekazać wiedzę, teoretyczną i praktyczną
- udzielać wskazówek, rad, szkolić
- kierować zachowaniem klienta
- wyznaczać konkretne zadania i ćwiczenia
- być odpowiedzialnym za osiągnięcie celów i uzyskanie odpowiednich, zamierzonych efektów przez klienta

Couchem może zostać właściwie każdy, kto jest specjalistą w danej dziedzinie i potrafi dzielić się zdobytym doświadczeniem i wiadomościami oraz chce pomagać ludziom w osiągnięciu ich celu.

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI POWINIEN POSIADAĆ COUCH ?

- indywidualne podejście do klienta
- dobranie najbardziej adekwatnego treningu
- potrafi ułożyć indywidualną dietę, w zależności od organizmu oraz rodzaju i intensywności treningów,
- potrafi zmotywować i pobudzić do działania
- ma wiedzę z zakresu biologicznych podstaw aktywności ruchowej
- potrafi pracować i komunikować się z ludźmi
- jest osobą entuzjastyczną, pełną energii, potrafiącą zainteresować i zaangażować
- musi być przygotowany do pracy w nieokreślonych ramach czasowych i umieć dostosować się do rytmu i wymagań klienta
- inne cechy: cierpliwość, charyzma, umiejętność słuchania i przekazywania wiedzy

PERSPEKTYWY ZAWODOWE

Absolwent zyskuje szerokie perspektywy zawodowe, może podjąć pracę w charakterze:

- doradcy
- opiekuna klienta
- może podjąć pracę w klubach fitness
- ośrodkach SPA
- ośrodkach wypoczynkowych, sportowych i rekreacyjnych
- organizacjach zajmujących się upowszechnianiem kultury fizycznej
- może podjąć pracę w firmach, przedsiębiorstwach dbających o kondycję psychofizyczną swoich pracowników

DO KOGO KIEROWANA JEST SPECJALNOŚĆ COACHING W REKREACJI ?

Specjalność adresowana jest do osób aktywnych, kreatorów kultury fizycznej i czasu wolnego, miłośników fitness, pragnących rozpocząć pracę w zawodzie coucha. Specjalność zapewnia profesjonalne przygotowanie przyszłych opiekunów klienta pod względem teoretycznym oraz praktycznym. Specjalność przeznaczona jest dla szerokiego spektrum absolwentów studiów licencyjnych (zawodowych) oraz dla osób posiadających już uprawnienia instruktora rekreacji ruchowej o różnych specjalnościach.

Atrakcyjny dobór przedmiotów kształcenia zapewnia wszechstronne przygotowanie zawodowe.

Plan 2-letnich studiów stacjonarnych II stopnia
Zatwierdzony Uchwałą Rady Wydziału TiR z dnia 13-06-2013 r.
dla studiów rozpoczynających się w roku akademickim 2013/14

	NAZWA PRZEDMIOTU	Liczba godzin			I ROK						II ROK						E/Z	ECTS
					Sem 1			Sem 2			Sem 3			Sem 4				
					15 tyg			15 tyg			15 tyg			15 tyg				
O	W	C	W	C	P	W	C	P	W	C	P	W	C	P				
1	Socjologia czasu wolnego	60	30	30	2	2	6									E1	6	
2	Prawo gospodarcze	60	30	30	2	2	6									E1	6	
3	Regiony turystyczne	60	30	30	2	2	6									E1	6	
4	Informatyka w turystyce i rekreacji(L)	45	15	30	1	2	4									ZO1	4	
5	Antropomotoryka	45	15	30				1	2	6						E2	6	
6	Zarządzanie przeds. turystycznym	60	30	30				2	2	6						E2	6	
7	Historia kultury	45	30	15				2	1	6						E2	6	
8	Planowanie przestrzenne w turystyce i rekreacji	60	30	30				2	2	6						E2	6	
9	Statystyka w turystyce i rekreacji	30	15	15	1	1	3									ZO1	3	
10	Polityka turystyczna i rekreacyjna	60	30	30							2	2	6			E3	6	
11	Metodologia pracy naukowej	15	15	0	1		2									ZO1	2	
12	Seminarium magisterskie	75	0	75				2	2		2	2		1		Z2, 3,4	4	
13	Egzamin magisterski	0	0	0											10	E4	10	
14	Wychowanie fizyczne (L)	60	0	60		2	1		2	1						Z1,2	2	
15	Język obcy (L)	120	0	120		2	2		2	3		2	2		2	4	Z1-3 E4	11
RAZEM - przedmioty wspólne		795	270	525			30			30			10		14		84	
Specjalność: Coaching w Rekreacji																		
16	Motywowanie i psychologia pracy z klientem	30	0	30							0	2	3			ZO3	3	
17	Podstawy coachingu	30	15	15							1	1	3			E3	3	
18	Doradztwo w zakresie odnowy biologicznej i psychicznej	45	15	30							1	2	4			E3	4	
19	Alternatywne formy spędzania czasu wolnego	45	15	30							1	2	4			ZO3	4	
20	Teoria i praktyka treningu rekreacyjnego - rodzaje treningu	90	15	75							1	2	3	0	3	6	E4	9
21	Promocja zdrowia i modelowanie sylwetki	30	0	30							0	2	3			ZO3	3	
22	Prawne i organizacyjne aspekty pracy coacha	30	15	15										1	1	3	ZO4	3
23	Praktyka specjalnościowa	160	0	160												7	ZO4	7
Razem specjalność		460	75	385														
OGÓLEM – przedmioty wspólne i specjalnościowe		1255	345	910														
ECTS							30			30			30			30	120	

L- zajęcia w grupach laboratoryjnych

¹ 15 godzin indywidualnych seminaryjnych zajęć dydaktycznych

Plan 2-letnich studiów niestacjonarnych II stopnia
Zatwierdzony Uchwałą Rady Wydziału TiR z dnia 13-06-2013 r.
dla studiów rozpoczynających się w roku akademickim 2013/14

	NAZWA PRZEDMIOTU	Liczba godzin			I ROK						II ROK						E/Z	ECTS
					Sem 1			Sem 2			Sem 3			Sem 4				
					15 tyg			15 tyg			15 tyg			15 tyg				
O	W	C	W	C	P	W	C	P	W	C	P	W	C	P				
1	Socjologia czasu wolnego	30	20	10	20	10	6									E1	6	
2	Prawo gospodarcze	30	20	10	20	10	6									E1	6	
3	Regiony turystyczne	30	20	10	20	10	6									E1	6	
4	Informatyka w turystyce i rekreacji	20	10	10	10	10	4									ZO1	4	
5	Antropomotoryka	30	20	10				20	10	6						E2	6	
6	Zarządzanie przeds. turystycznym	30	20	10				20	10	6						E2	6	
7	Historia kultury	30	20	10				20	10	6						E2	6	
8	Planowanie przestrzenne w turystyce i rekreacji	30	20	10				20	10	6						E2	6	
9	Statystyka w turystyce i rekreacji	20	10	10	10	10	4									ZO1	4	
10	Polityka turystyczna i rekreacyjna	30	20	10							20	10	6			E3	6	
11	Metodologia pracy naukowej	10	10	0	10		2									ZO1	2	
12	Seminarium magisterskie	45	0	45				15	3		15	2		15		Z2, 3,4	5	
13	Egzamin magisterski	0	0	0											10	E4	10	
14	Język obcy (L)	80	0	80		20	2		20	3		20	2		20	4	Z1-3 E4	11
15	Socjologia czasu wolnego	30	20	10	20	10	6									E1	6	
RAZEM - przedmioty wspólne		415	190	225			30			30			10		14		84	
Specjalność: Coaching w Rekreacji																		
16	Motywowanie i psychologia pracy z klientem	20	0	20							0	20	3			ZO3	3	
17	Podstawy coachingu	20	10	10							10	10	3			E3	3	

18	Doradztwo w zakresie odnowy biologicznej i psychicznej	30	10	20							10	20	4				E3	4	
19	Alternatywne formy spędzania czasu wolnego	30	10	20							10	20	4				ZO3	4	
20	Teoria i praktyka treningu rekreacyjnego - rodzaje treningu	60	10	50							10	50	3	0	3	6	E4	9	
21	Promocja zdrowia i modelowanie sylwetki	20	0	20							0	20	3				ZO3	3	
22	Prawne i organizacyjne aspekty pracy coacha	20	10	10										1	1	3	ZO4	3	
23	Praktyka specjalnościowa	160	0	160												7	ZO4	7	
	Razem specjalność	370	50	320															
	OGÓLEM – przedmioty wspólne i specjalnościowe	785	240	545															
	ECTS										30		30			30		30	120

L- zajęcia w grupach laboratoryjnych

¹ 15 godzin indywidualnych seminaryjnych zajęć dydaktycznych