

Mindfulness i przyroda

Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

<p>Kierunek studiów ekoturystyka</p> <p>Specjalność -</p> <p>Jednostka organizacyjna Instytut Biologii i Nauk o Ziemi</p> <p>Poziom studiów I stopnia</p> <p>Forma studiów studia stacjonarne</p> <p>Profil studiów ogólnoakademicki</p>	<p>Cykl dydaktyczny 2024/25</p> <p>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się Zaliczenie bez oceny</p> <p>Języki wykładowe polski</p> <p>Obligatoryjność Fakultatywny</p> <p>Blok zajęciowy Przedmioty/bloki obieralne</p>	
Koordynator zajęć	Joanna Zawiejska	
Prowadzący zajęcia	Joanna Zawiejska	
Okres Semestr 5	<p>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się Zaliczenie bez oceny</p> <p>Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia • Ćwiczenia konwersatoryjne: 15, Zaliczenie bez oceny</p>	Liczba punktów ECTS 1

Cele kształcenia dla zajęć

Kod	Cel
C1	Poznanie założeń i wykorzystania praktyk mindfulness - uważności w ekoturystyce.
C2	Poznanie i dyskusja znaczenia mindfulness w kształtowaniu oferty turystycznej i produktów turystycznych, promocji turystyki ekologicznej i zrównoważonej oraz wzbogacenia doświadczeń turysty.

Wymagania wstępne

Znajomość koncepcji i praktyk turystyki zrównoważonej. Umiejętność analizy oferty turystycznej, projektowania i tworzenia koncepcji imprez turystycznych.

Efekty uczenia się dla zajęć

Kod	Efekty uczenia się dla zajęć w zakresie	Efekty uczenia się dla kierunku	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się dla zajęć
Wiedzy:			
W1	Charakteryzuje ogólnie genezę i pojęcie mindfulness i wskazuje związki praktyki mindfulness z filozofią i psychologią.	K_W01, K_W17	Udział w dyskusji
W2	Objaśnia korzyści wynikające ze stosowania treningu uważności dla zdrowia człowieka i rozpoznaje potencjał jego wykorzystania w ekoturystyce i wellness.	K_W01, K_W02, K_W20	Aktywność, Udział w dyskusji
W3	Identyfikuje możliwości wykorzystania praktyk mindfulness w kształtowaniu produktów ekoturystycznych.	K_W01, K_W02	Aktywność, Udział w dyskusji, Praca pisemna (esej)
Umiejętności:			
U1	Wyszukuje przykłady wykorzystania mindfulness do kreowania nowych produktów turystycznych i wzbogacenia oferty turystycznej.	K_U02, K_U09, K_U10, K_U15	Aktywność, Udział w dyskusji
U2	Krytycznie analizuje materiały źródłowe i informacje o stosowaniu praktyk mindfulness na rynku turystycznym.	K_U10, K_U15	Aktywność, Udział w dyskusji, Praca pisemna (esej)
U3	Opracowuje i proponuje sposoby wykorzystania potencjału mindfulness dla tworzenia produktów ekoturystycznych.	K_U02, K_U06, K_U09, K_U10	Udział w dyskusji, Praca pisemna (esej)
Kompetencji społecznych:			
K1	Docenia znaczenie praktyk mindfulness dla promocji świadomej turystyki, kształtowania szacunku do przyrody oraz dla dobrostanu psychologicznego człowieka	K_K01, K_K05, K_K12	Aktywność, Udział w dyskusji
K2	Jest świadomy potencjału wykorzystania mindfulness oraz zagrożeń wynikających ze stosowania nieetycznych praktyk.	K_K01, K_K03, K_K11, K_K13	Aktywność, Udział w dyskusji, Praca pisemna (esej)

Treści programowe dla zajęć

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
1.	Geneza i pojęcie mindfulness. Trening uważności - praktyczne przykłady. Korzyści treningu uważności i potencjał mindfulness w kształtowaniu relacji z przyrodą oraz doświadczenia turysty	W1, K2	Ćwiczenia konwersatoryjne
2.	Korzyści treningu uważności i potencjał mindfulness w kształtowaniu relacji z przyrodą oraz doświadczenia turysty.	W1, W2, U1, K1	Ćwiczenia konwersatoryjne

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
3.	Wykorzystanie praktyk i treningu mindfulness dla tworzenia konkurencyjnych produktów ekoturystycznych oraz budowy lojalności klienta w branży ekoturystycznej.	W2, W3, U2, U3	Ćwiczenia konwersatoryjne
4.	Etyczne aspekty wykorzystania praktyk mindfulness w ekoturystyce.	U2, K1, K2	Ćwiczenia konwersatoryjne

Informacje dodatkowe

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Ćwiczenia konwersatoryjne	Dyskusja, Projekt, Praca w grupie, Warsztaty

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Ćwiczenia konwersatoryjne	Zaliczenie na podstawie aktywności na zajęciach (wykonanie ćwiczeń, udział w dyskusji) oraz pisemnej pracy końcowej.

Literatura

Obowiązkowa

1. Stankov U., Filimonau V., Vujičić M. D. 2020. A mindful shift: an opportunity for mindfulness-driven tourism in a post-pandemic world, *Tourism Geographies*, DOI: 10.1080/14616688.2020.1768432
2. Brown K. W., Ryan R. M. 2003. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology* 84,4: 822-848
3. Nguyen Ngoc Quang, Dao Cam T. 2024. Mindfulness affecting loyalty with mediating role of customer experience in the context of adventure tourism in Vietnam, *Cogent Social Sciences*, 10:1, 2312651, DOI: 10.1080/23311886.2024.2312651
4. Lengyel A., 2015., Mindfulness and Sustainability: Utilizing the Tourism Context, *Journal of Sustainable Development* 35 8,9
5. Macaulay R., Lee K., Johnson K., Williams K., 2022, 'Letting my mind run wild': Exploring the role of individual engagement in nature experiences, *Urban Forestry & Urban Greening* 71,127566, <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127566>

Dodatkowa

1. Lynn I-Ling Chen, Scott N., Benckendorff P., 2017, Mindful tourist experiences: A Buddhist perspective, *Annals of Tourism Research* 64: 1-12 <https://doi.org/10.1016/j.annals.2017.01.013>.
2. Bishop S.R. 2004, Mindfulness: A Proposed Operational Definition, *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, 3; Health Module
3. Sheldon P.J., 2020. Designing tourism experiences for inner transformation, *Annals of Tourism Research* 83,102935, <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.102935>
4. Kabat-Zin J., 2014. Praktyka uważności dla początkujących. Wyd. Czarna Owca.

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Ćwiczenia konwersatoryjne	15

Przygotowanie do zajęć	3
Studiowanie literatury	6
Zbieranie informacji do zadanej pracy	3
Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej	3
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba punktów ECTS	ECTS 1

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Efekty uczenia się dla kierunku

Kod	Treść
K_K01	Absolwent/ka ma świadomość konieczności ciągłego podnoszenia kompetencji zawodowych oraz autorefleksji dotyczącej posiadanej wiedzy i umiejętności w zakresie ekoturystyki.
K_K03	Absolwent/ka ma świadomość konieczności postępowania zgodnie z zasadami etyki organizatora/lidera turystyki, a także współorganizowania działalności turystycznej przyczyniającej się do ochrony lub/i poprawy stanu środowiska i jakości życia lokalnych społeczności.
K_K05	Absolwent/ka jest gotów do upowszechniania postaw sprzyjających zainteresowaniu i zaangażowaniu w turystykę ekologiczną.
K_K11	Absolwent/ka rozumie potrzebę zwiększenia wrażliwości społecznej na przyrodę.
K_K12	Absolwent/ka wykazuje aktywną postawę kształtowania wzorców świadomej konsumpcji wśród uczestników imprez ekoturystycznych.
K_K13	Absolwent/ka kultywuje i wdraża wzory właściwego postępowania w środowisku pracy i poza nim.
K_U02	Absolwent/ka tworzy produkty ekoturystyczne oraz potrafi dostosować je do dynamicznych trendów na rynku turystycznym.
K_U06	Absolwent/ka opracowuje merytoryczną treść imprez ekoturystycznych, materiałów i programów edukacyjnych wykorzystując zaawansowaną wiedzę o środowisku i trendach w ekoturystyce.
K_U09	Absolwent/ka szczegółowo charakteryzuje sposoby realizacji imprez ekoturystycznych w oparciu o zasoby przyrody ożywionej.
K_U10	Absolwent/ka analizuje aktualne potrzeby rynku turystycznego w kontekście ekoturystyki.
K_U15	Absolwent/ka potrafi odnaleźć informacje z literatury naukowej i branżowej, także w języku angielskim.
K_W01	Absolwent/ka zna teorię ekoturystyki. Nazywa i szczególnie objaśnia pojęcia z zakresu turystyki opartej na zasobach środowiska przyrodniczego (nature-based tourism).
K_W02	Absolwent/ka posiada zaawansowaną wiedzę w zakresie obsługi ruchu turystycznego, gospodarki turystycznej, i jej uwarunkowań społeczno-kulturowych i ekonomicznych.
K_W17	Absolwent/ka rozumie przyczyny i skutki przemian środowiska przyrodniczego i ich wzajemne relacje oraz rolę człowieka w aspekcie globalnych zmian środowiska.
K_W20	Absolwent/ka rozumie, że przyroda jest centralnym elementem doświadczenia turysty w czasie wypraw/imprez ekoturystycznych.