



Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii
w Poznaniu

Wellness and SPA

Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

Kierunek studiów Turystyka i Rekreacja		Cykl dydaktyczny 2023/ 2024
Specjalność <ul style="list-style-type: none">• Zarządzanie Hotelarstwem pod Patronatem Sheraton Poznań• Hotelarstwo i Gastronomia• Zarządzanie i Marketing w Hotelarstwie, Gastronomii, Turystyce i Rekreacji		Kod zajęć Wellness SPA
Poziom studiów Studia drugiego stopnia		Języki wykładowe Polski
Forma studiów Studia stacjonarne		Obligatoryjność Do wyboru
Profil studiów Profil praktyczny		
Koordynator zajęć	Dr Lech Drożdżyński	
Prowadzący zajęcia	Dr Lech Drożdżyński	

STACJONARNE

Okres Semestr I	Forma zajęć/ liczba godzin/ forma zaliczenia Wykłady/30/zaliczenie	Liczba punktów ECTS 3
---------------------------	--	---------------------------------

Cele kształcenia dla zajęć

Kod	Cel
C1	Zapoznanie studentów z podstawowymi definicjami i poziomami w obszarze Wellness and SPA.
C2	Omówienie koncepcji Wellness and SPA oraz wymiarów w skali stylu życia człowieka XXI wieku.
C3	Zapoznanie z filozofią Wellness na tle zmian cywilizacyjnych i gospodarczych oraz stylu życia człowieka na wszystkich płaszczyznach.
C4	Zapoznanie studentów z kryteriami zmian w filozofii Wellness and SPA na przełomie dekad w zależności od gospodarki kraju.
C5	Omówienie jakości życia i starzenia się społeczeństw w Europie i na świecie w zależności od stylu życia.

Wymagania wstępne

Posiada podstawową wiedzę z zakresu turystyki i rekreacji

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 – Student/ ka:			
W1	Ma pogłębioną wiedzę z zakresu Wellness i SPA	K_W01	Przygotowanie prezentacji multimedialnej
W1	Zna i rozumie w stopniu pogłębionym zasady praktyki w oparciu o wiedzę teoretyczną	K_W03	Przygotowanie prezentacji multimedialnej
Umiejętności – Student/ ka:			
U1	Potrafi posługiwać się pogłębioną umiejętnością stosowania technik i metod komunikacji	K_U01	Przygotowanie prezentacji multimedialnej
Kompetencji społecznych – Student/ ka:			
K1	Jest gotów do uczenia się przez całe życie i podnoszenia swoich kompetencji zawodowych oraz osobistych	K_K01	Przygotowanie prezentacji multimedialnej
K2	Jest gotów do samodzielnego kierowania zadaniami oraz dbania o bezpieczeństwo własne i otoczenia w każdym aspekcie podjętych działań	K_K05	Przygotowanie prezentacji multimedialnej
K3	Jest gotów świadomie uczestniczyć w sferze turystycznej i rekreacyjnej	K_K08	Przygotowanie prezentacji multimedialnej

	zgodnie z zasadami zachowań prozdrowotnych		
--	--	--	--

Treści programowe dla zajęć

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
1.	<p>WELLNESS AND SPA FILOZOFIA ŻYCIA LUDZI XXI WIEKU.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Definicja, charakterystyka zagadnienia Wellness. – Koncepcje Wellness. <p>Wellness „8” wymiarów życia społeczeństwa XXI wieku.</p>	K_W01;K_W03 K_U01 K_K01;K_K05 K_K08	Wykład
2.	<p>ZDROWIE LUDZI I ZMIANY ZACHODZĄCE NA PRZEŁOMIE DEKAD.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Problemy zdrowotne na przełomie dekad. – Czynniki wpływające na jakość zdrowia. <p>Obszary życia jako czynniki wpływające na wydłużenie młodości.</p>	K_W01;K_W03 K_U01 K_K01;K_K05 K_K08	Wykład
3.	<p>STAROŚĆ I STARZENIE SIĘ SPOŁECZEŃSTWA.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Definicja, charakterystyka zagadnienia starość, starzenie się społeczeństwa. – Czynniki wpływające na jakość i długość życia. <p>Wiek biologiczny i wiek fizyczny, charakterystyka zagadnienia.</p>	K_W01;K_W03 K_U01 K_K01;K_K05 K_K08	Wykład
4.	<p>WELLNESS AND SPA FILOZOFIA ŻYCIA LUDZI XXI WIEKU.</p> <ul style="list-style-type: none"> – SPA, charakterystyka zagadnienia. <p>Formy relaksu i podnoszenia jakości zdrowia w jednostkach odnowy psychobiologicznej.</p>	K_W01;K_W03 K_U01 K_K01;K_K05 K_K08	Wykład
5.	<p>STYL ŻYCIA SPOŁECZEŃSTWA JAKO WYMÓG SZUKANIA NOWYCH FORM WYPOCZYNKU.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Brak czasu i szukanie możliwości spędzania czasu wolnego. – Środowisko i nastrój. <p>Ćwiczenia polepszające jakość odpoczynku.</p>	K_W01;K_W03 K_U01 K_K01;K_K05 K_K08	Wykład

6.	<p>ZMĘCZENIE I STRES JAKO CZYNNIK WZROSTU ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zmęczenie, charakterystyka zagadnienia. - Formy zmęczenia. <p>Metody relaksu i poprawy samopoczucia.</p>	<p>K_W01;K_W03 K_U01 K_K01;K_K05 K_K08</p>	Wykład
7.	<p>WIELOWYMIAROWOŚĆ WELLNESS JAKO TREND NOWYCH POKOLEŃ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promowanie żywności tradycyjnej, zdrowej, naturalnej symbolem prozdrowotnego stylu życia. - Krajobraz, jako tło życia. <p>Trend nowych form relaksacji ciała i ducha.</p>	<p>K_W01;K_W03 K_U01 K_K01;K_K05 K_K08</p>	Wykład
8.	<p>MIEJSCE WELLNESS W ŻYCIU, JAKO PROJEKT KONCEPCJI NOWYCH POKOLEŃ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Globalny trend. - Marketing usług w obszarze Wellness i SPA. <p>Perspektywy dalszego rozwoju megatrendu.</p>	<p>K_W01;K_W03 K_U01 K_K01;K_K05 K_K08</p>	Wykład

Informacje dodatkowe

STACJONARNE

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Wykłady	Wykład z prezentacją multimedialną

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Wykłady	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna na koniec semestru

Literatura

Obowiązkowa

1. Sallmann N. 2010. Megatrend wellness & SPA dla rynku usług wolnego czasu i hotelarstwa w XXI wieku.
2. Kaleta A. Hotelarstwo Spa i Wellness jako rozwojowy produkt przemysłu czasu wolnego – wybrane aspekty (http://jmf.wzr.pl/pim/2012_1_2_31.pdf).

Dodatkowa

1. red. Sieroń A., Stanek A., Cieślarsz G., Wellnes SPA and Anti – Aging, 2023, Warszawa, PZWL

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

STACJONARNE

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Wykłady	30
Przygotowanie do zaliczenia	45
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 75
Liczba punktów ECTS	ECTS 3

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut