KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	**0912-7LEK-A10.10-ZA**	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	**Zarządzanie sobą w czasie**
	angielskim	**Yourself management**

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	lekarski
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Jednolite studia magisterskie
1.4. Profil studiów	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	
1.6. Kontakt	Wnoz_inm@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Formy zajęć		ćwiczenia: 25h(w tym e-learning)
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym WLiNoZ UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		Projekt (c) -przygotowanie przez studenta projektu dotyczącego przedstawienia, co w swoim życiu student chciałby poprawić, a następnie dokonać oceny, przeanalizować i przygotować kompleksowy plan wykorzystania zdobytej wiedzy o technikach i umiejętnościach potrzebnych do poprawy przynajmniej dwóch wybranych aspektów ich życia
3.4. Metody dydaktyczne		Wykład informacyjny Dyskusje w grupach Aktywna Nauka – Opisy przypadków Symulacje Praca nad Projektem
3.5. Wykaz literatury	**podstawowa**	„Efektywny system pracy czyli jak skutecznie zarządzać sobą w czasie” M. Sasin „7 nawyków skutecznego działania” S. R. Covey
	uzupełniająca	„Getting Things Done czyli sztuka bezstresowej efektywności” D. Allen „Lepiej! 21 strategii, by osiągnąć szczęście” G. Rubin „Daring Greatly” B. Brown “Performing Under Pressure: The Science of Doing Your Best When It Matters Most” H. Weisinger

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu*(z uwzględnieniem formy zajęć)*

C1-WC (wiedza)- Przedstawienieaktualnej wiedzy na temat różnych obszarów, w których możemy doskonalić siebie i swoje życie osobiste i zawodowe. Wprowadza także narzędzia i techniki potrzebne do osiągnięcia najlepszych efektów i rezultatów, gdy próbują się poprawić jakość swojego życia i zarządzanie sobą w czasie,

***C2-UC (umiejętności)* –**Umiejętnośćstosowania narzędzi i technik w celu zmaksymalizowania szans na najlepsze wyniki, próbując skutecznie zarządzać sobą, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

4.2. Treści programowe*(z uwzględnieniem formy zajęć)*

1. Zapoznanie się z sylabusem i wymaganiami przedmiotowymi wraz z wyjaśnieniem projektu. Omówienie podstawowych obszarów życia, które będą przedstawiane na zajęciach - regulacji emocji, autoprezentacji, metody komunikacji, zarządzanie czasem, zwiększenie pewności siebie, zmiana nawyków.
2 Szczegółowe wyjaśnienia na zajęciach dotyczące każdego wymienionego aspektu, jak je oceniać oraz jakie umiejętności, narzędzia i techniki są dobre i skuteczne, aby je poprawić.
3. Ćwiczenie dokonywania oceny, planowania i dyskusja, jakie techniki i umiejętności studenci uznają za najbardziej przydatne dla nich, przygotowując się do przygotowania projektu.
4. Demonstracja i ocena projektów przygotowanych przez studentów.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

kod	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie **WIEDZY**absolwent zna i rozumie:		
W01	podstawowe psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka w zdrowiu i w chorobie;	D.W9.
w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI**absolwent potrafi:		
U01	stosować w podstawowym zakresie psychologiczne interwencje motywujące i wspierające;	D.U11.
U02	wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym;	D.U16.
w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**, absolwent jest gotów do:		
K01	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	H.S5
K02	korzystania z obiektywnych źródeł informacji;	H.S7
K03	przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób.	H.S11

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe *(symbol)*	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne *(jakie?)** Obserwacja		
	Forma zajęć			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*		
	W	*C*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C*	...
W01								+			+										
U01								+			+										
U02								+			+										
K01-K03																				+	

niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia – ocena końcowa będzie wystawiona na wyników testu		
Forma zajęć	**Ocena**	**Kryterium oceny**
wykład (W)	**3**	61% - 68% Projekt –student demonstruje znajomość najbardziej podstawowych narzędzi i strategii i ich zastosowań, a także demonstruje zarówno wystarczającą zdolność, jak i gotowość do wykorzystania tej wiedzy do oceny minimalnej
	3,5	69% - 76% Projekt - student zna i rozumie koncepcje i idee ponad te najbardziej podstawowe oraz wykazuje chęć i zrozumienie i starania w ich użyciu
	4	77% - 84% Projekt - Zna materiał i wykazuje potencjał do wykorzystania tej wiedzy w zadowalający sposób w przyszłości
	4,5	85% - 92% Projekt - zna i rozumie materiał oraz demonstruje umiejętność posługiwania się tą wiedzą
	5	93% - 100% Projekt –Zna materiał i wykazuje jego dogłębne zrozumienie oraz odznacza się doskonałymi zdolnościami w zastosowaniu tej wiedzy

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	**Obciążenie studenta**	
	Studia stacjonarne	**Studia niestacjonarne**
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	***25***	***25***
*Udział w wykładach**		
*Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach**	25	25
*Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym**		
*Inne (jakie?)**		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	***25***	***25***
*Przygotowanie do wykładu**		
*Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium**	25	25
*Przygotowanie do egzaminu/kolokwium**		
*Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa**		
*Opracowanie prezentacji multimedialnej**		
*Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)**		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	***50***	***50***
PUNKTY ECTS za przedmiot	**2**	**2**

****niepotrzebne usunąć***

Przyjmuję do realizacji*(data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

……