

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>Kod przedmiotu</b>	<b>0912-7LEK-A10.10-ZA</b>	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Zarządzanie sobą w czasie</b>
	angielskim	<b>Yoursell management</b>

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Język wykładowy</b>	polski
<b>2.2. Wymagania wstępne</b>	brak

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Formy zajęć</b>	ćwiczenia: 25h(w tym e-learning)	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym WLiNoZ UJK	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	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	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	Wykład informacyjny Dyskusje w grupach Aktywna Nauka – Opisy przypadków Symulacje Praca nad Projektem	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	„Efektywny system pracy czyli jak skutecznie zarządzać sobą w czasie” M. Sasin „7 nawyków skutecznego działania” S. R. Covey
	<b>uzupełniająca</b>	„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 <b>WIEDZY</b> absolwent zna i rozumie:		
W01	podstawowe psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka w zdrowiu i w chorobie;	D.W9.
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI</b> 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 <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH</b> , 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

<b>4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia</b> – ocena końcowa będzie wystawiona na wyników testu		
<b>Forma zajęć</b>	<b>Ocena</b>	<b>Kryterium oceny</b>
<b>wykład (W)</b>	<b>3</b>	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
	<b>3,5</b>	69% - 76% Projekt - student zna i rozumie koncepcje i idee ponad te najbardziej podstawowe oraz wykazuje chęć i zrozumienie i starania w ich użyciu
	<b>4</b>	77% - 84% Projekt - Zna materiał i wykazuje potencjał do wykorzystania tej wiedzy w zadowalający sposób w przyszłości
	<b>4,5</b>	85% - 92% Projekt - zna i rozumie materiał oraz demonstruje umiejętność posługiwania się tą wiedzą
	<b>5</b>	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

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

*\*niepotrzebne usunąć*

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

.....