KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	**0912.4.LEK.A.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	dr hab. prof. UJK Szpringer Monika
1.6. Kontakt	monika.szpringer@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		ćwiczenia (C) (w tym e-learning)
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		Projekt (c) - Projekt zaliczeniowy – grupowy
3.4. Metody dydaktyczne		Ćwiczenia (w tym e-learning): 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 UCZENIA SIĘ

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

Ćwiczenia

C1-WC (wiedza)- Przedstawienie aktualnej 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) –Umiejętność stosowania narzędzi i technik w celu zmaksymalizowania szans na najlepsze wyniki, próbując skutecznie zarządzać sobą, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

(w tym e-learning)

C1-WC (wiedza)- Przedstawienie aktualnej 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) –Umiejętność stosowania 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)*

Ćwiczenia

1. Zapoznanie się z sylabusem i wymaganiami przedmiotowymi wraz z wyjaśnieniem projektu.
2. Macierz Eisenhowera – klasyfikacja zadań na pilne/niepilne, ważne/nieważne.
3. Dziennik czasu – identyfikacja „złodziei czasu" i analiza nawyków.
4. Plan tygodniowy w systemie time blocking – realne planowanie zajęć, nauki i odpoczynku.
5. Techniki koncentracji – Pomodoro, praca w blokach, świadome przerwy.
6. Symulacja dnia dyżurowego/studenckiego – jak reagować na nieprzewidziane sytuacje.
7. Ćwiczenia mindfulness – krótka praktyka uważności.
8. Indywidualny plan rozwoju – narzędzie do wdrażania w życie
9. Demonstracja i ocena projektów przygotowanych przez studentów.

(w tym e-learning)

1. Dziennik czasu – identyfikacja „złodziei czasu" i analiza nawyków.
2. Plan tygodniowy w systemie time blocking – realne planowanie zajęć, nauki i odpoczynku

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie **WIEDZY:**		
W01	Opisuje psychofizyczny rozwój człowieka od narodzin do śmierci, z uwzględnieniem specyfiki rozwoju fizycznego, emocjonalnego, poznawczego i społecznego;	D.W1.
W02	Rozpoznaje zachowania człowieka sprzyjające utrzymaniu zdrowia i zasady motywowania pacjenta do zachowań prozdrowotnych (model zmiany Prochaski i DiClemente, wywiad motywujący);	D.W3.
w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:**		
U01	Potrafi wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym;	D.U4.
U02	Potrafi rozwijać i udoskonalać samoświadomość, zdolność do samorefleksji i dbałość o siebie oraz zastanawiać się z innymi osobami nad własnym sposobem komunikowania się i zachowywania;	D.U7.
w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**		
K01	Jest świadomy dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	K.S5.
K02	Wykazuje aktywność do korzystania z obiektywnych źródeł informacji;	K.S7.
K03	Jest gotowy do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób	K.S11.

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe *(symbol)*	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne *(jakie?)** np. test - stosowany w e-learningu		
	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								+			+										
W02								+			+										
U01								+			+										
U02								+			+										
K01																				+	
K02																				+	
K03																				+	

niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)* (w tym e-learning)	**3**	Projekt – 55-65 punktów–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	Projekt 66-75 punktów - student zna i rozumie koncepcje i idee ponad te najbardziej podstawowe oraz wykazuje chęć i zrozumienie i starania w ich użyciu
	4	Projekt 76-85 punktów - Zna materiał i wykazuje potencjał do wykorzystania tej wiedzy w dobry sposób w przyszłości
	4,5	Projekt 86-93 - zna i rozumie materiał oraz demonstruje umiejętność posługiwania się tą wiedzą bardzo dobrze
	5	Projekt 94-100 punktów 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/	***30***	***30***
*Udział w wykładach**		
*Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach**	20	20

*Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym**		
*Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)**	10	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	***20***	***20***
*Przygotowanie do wykładu**		
*Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium**	20	20
*Przygotowanie do egzaminu/kolokwium**		
*Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa**		
*Opracowanie prezentacji multimedialnej**		
*Inne (jakie?)**		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	***50***	***50***
PUNKTY ECTS za przedmiot	**2**	**2**

niepotrzebne usunąć

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

.....