

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0912-7LEK-A10.11-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. Specjalność	brak
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	
1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	
1.9. Osoba prowadząca przedmiot:	Mgr Karolina Kulikowska
1.10. Kontakt	Wnoz_inm@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	fakultatywny
2.2. Język wykładowy	polski
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	
2.4. Wymagania wstępne	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Formy zajęć	30h	
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

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) CI-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</p>
--

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)

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 :		
W01	Student zna podstawowe psychologiczne mechanizmy ludzkiego zdrowia i choroby;	D. W7.
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	stosuje interwencje psychologiczne i wsparcie motywacyjne w określonych sytuacjach;	D.U10.
U02	rozumie własne ograniczenia, ocenia swoje deficyty i potrzeby edukacyjne, planuje własną działalność edukacyjną;	D.U16.

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?)*					
	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								+			+													

*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
Udział w zajęciach dydaktycznych określonych w planie studiów (godz. kontaktowe)	30
- Udział w wykładach	
- Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach itp.	30
Udział w konsultacjach/ PRAKTYKACH	
Przygotowanie do egzaminu/udział w egzaminie, kolokwium zaliczeniowym itp.	
Inne	
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	30
Przygotowanie do wykładu	
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium itp.	30
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium	
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa	
Opracowanie prezentacji multimedialnej	
Inne	
Łączna liczba godzin	60
PUNKTY ECTS za przedmiot	2

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

.....