**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 |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | polski |
| **2.2. Wymagania wstępne** | brak |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Formy zajęć** | | ćwiczenia: 25h(w tym e-learning) |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć** | | Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym WLiNoZ UJK |
| * 1. **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 |
| * 1. **Metody dydaktyczne** | | Wykład informacyjny  Dyskusje w grupach  Aktywna Nauka – Opisy przypadków  Symulacje  Praca nad Projektem |
| * 1. **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 |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

|  |
| --- |
| * 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. |

|  |
| --- |
| * 1. **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. |

* 1. **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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **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***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **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 |

1. **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)*

……………………………………………………………………………………………………………………….