

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.7.ZP1.A8.PW	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Zarządzanie sobą w czasie
	angielskim	Managing yourself in time

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Pierwszego stopnia licencjackie
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. o zdr. Mirosława Tekiel
1.6. Kontakt	mirosława.tekiel@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

5. SZCZEGÓŁOWY CHARAKTERYSTYKA TREŚCI		
3.1. Forma zajęć		Ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Zajęcia w pomieszczeniach UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		Zo
3.4. Metody dydaktyczne		Dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG) Uczenie aktywizujące-analiza przypadków (AP) Objaśnienie (OB)
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	M. Sasin. Efektywny system pracy: czyli jak skutecznie zarządzać sobą w czasie, Gliwice : Wydawnictwo Helion, 201
	uzupełniająca	Stephen R. Covey, A. Roger Merrill, Rebecca R. Merrill. Najpierw rzeczy najważniejsze, Warszawa : Wydawnictwo Medium, cop. 2008 Mike Clayton. Zarządzanie czasem : jak efektywnie planować i realizować zadania , Warszawa : Samo Sedno Edgard, 2011

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
C 1. Zdefiniowanie zarządzania sobą w czasie
C 2. Alokacja czasu, czyli planowanie zagospodarowania zasobów w bliskiej przyszłości w taki sposób, aby dało to efekty w dalekiej przyszłości.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia:
1. Generacja zarządzania sobą w czasie – tworzenia list obowiązków
2. Właściwe kwalifikowanie obowiązków
3. Analiza ABC
4. Metoda ALPEN
5. Zasada Pareto
6. Delegowanie uprawnień.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	posiada ogólną wiedzę na temat generacji sobą w czasie	ZP1A_W02
W02	zna pojęcia opisujące właściwe kwalifikowanie obowiązków	ZP1A_W03
W03	definiuje analizę ABC	ZP1A_W04
W04	zna główne zagrożenia wynikające z braku umiejętności delegowania uprawnień	ZP1A_W05
W05	posiada wiedzę dotyczącą Zasady Pareto	ZP1A_W12
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	wykorzystuje poznane metody i techniki zarządzania sobą w czasie do rozwiązywania określonych problemów i realizowania zadań	ZP1A_U01
U02	potrafi podjąć działania odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy wykorzystując	ZP1A_U07

	terapeutyczną wartość stosowanych technik zarządzania sobą w czasie wynikające z dokonanej diagnozy	
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	prezentuje właściwą postawę wobec poznanej wiedzy i nabytych umiejętności oraz gotowość dalszego doskonalenia w tym zakresie a także szacunek wobec pacjenta/klienta i gotowość do zrozumienia jego problemów	ZP1A_K04
K02	wykazuje kompetencje oraz jest gotów do dostrzegania i rozpoznania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych a także konsultacji specjalistycznych w celu odpowiedzialnego projektowania i wykonania zadań zawodowych	ZP1A_K05

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*		
		Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
		W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01								+	+		+	+							
W02								+	+		+	+							
W03								+	+		+	+							
W04								+	+		+	+							
W05								+	+		+	+							
U01								+	+		+	+							
U02								+	+		+	+							
K01								+	+		+	+							
K02								+	+		+	+							

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	61-68%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające.
	3,5	69-76%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela.
	4	77-84%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.
	4,5	85-92%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.
	5	93-100%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	
Udział w ćwiczeniach	25	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
Przygotowanie do ćwiczeń	10	
Zebranie materiałów- kwerenda internetowa	15	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

*niepotrzebne usunąć

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

.....