

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.4.ZP2.A.ZSWC	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Zarządzanie sobą w czasie
	angielskim	Time management

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie Publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia magisterskie
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

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa), uczenie aktywizujące-analiza postaw, zjawisk, przypadków; objaśnienie	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Gajewska P. Jak zarządzać sobą w czasie. Od możliwości do rzeczywistości. Difin, Warszawa 2022 3. Kozyra B. Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj. MT Biznes. Warszawa 2015
	uzupełniająca	1. Jagieła J. Jak lepiej rozumieć siebie i innych Analiza transakcyjna dla młodych. Difin, Warszawa 2023 2. Peczek B. Autocoaching dla każdego. Helion, Gliwice 2023

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: Celem przedmiotu jest poznanie przez studenta sposobów zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej oraz poza nią. Poznanie schematów i determinantów wspierający rozwój osobisty. Kształtowanie umiejętności organizowania i planowania podziału czasu pomiędzy różne czynności. Konfrontacja studenta z własnymi zasobami i ograniczeniami w zarządzaniu sobą w czasie.
Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: 1. Pojmowanie czasu i zarządzanie czasem. 2. Znaczenie rytmu biologicznego człowieka. 3. Prokrastynacja. 4. Metody i techniki zarządzania czasem. 5. Planowanie – metoda PERT. 6. Alokacja czasu. 7. Narzędzia zarządzania samym sobą.

1.1. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	posiada i doskonali umiejętność wypracowania nowych schematów działania, integrowania wiedzy teoretycznej z praktyką, interpretując i opisując zjawisko i znaczenie zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej oraz poza nią.	ZP2A_U01 ZP2A_U08
U02	posiada umiejętności wypracowania nowych nawyków i przekierowania działań z tych najmniej skutecznych, ograniczających i nie wspierających rozwoju, na te najbardziej pożądane i stanowiące korzystne zasoby pozwalające realizować rozwój osobisty i współdziałanie z otaczającym środowiskiem zawodowym i życia osobistego.	

w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	potrafi właściwie formułować schematy i determinanty wspierające rozwój osobisty	ZP2A_K03
K02	jest gotów do dostrzegania czynników wpływających na zarządzanie czasem	

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? 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	...
U01											+			+			+				
U02											+			+			+				
U03											+			+			+				
K01											+			+			+				

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	uboga analiza postaw i przypadków związanych z charakterystyką najważniejszych zagadnień z zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej
	3,5	poprawna analiza postaw i przypadków związanych z charakterystyką najważniejszych zagadnień z zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej organizacja pracy w grupie
	4	dobra analiza poprawna analiza postaw i przypadków związanych z charakterystyką najważniejszych zagadnień z zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej
	4,5	Bardzo dobra analiza poprawna analiza postaw i przypadków związanych z charakterystyką najważniejszych zagadnień z zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej
	5	wykraczająca poza prezentowany materiał poprawna analiza postaw i przypadków związanych z charakterystyką najważniejszych zagadnień z zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej + aktywność w trakcie dyskusji grupowej

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	20
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	5
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....