

# KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0919.4.ZP2.A.A

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Autoprezentacja

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Self-presentation

## 1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

|                                                    |                                   |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1.1. Kierunek studiów                              | Zdrowie publiczne                 |
| 1.2. Forma studiów                                 | Stacjonarne/Niestacjonarne        |
| 1.3. Poziom studiów                                | Studia drugiego stopnia           |
| 1.4. Profil studiów                                | Ogólnoakademicki                  |
| 1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć) | dr Edyta Laurman Jarząbek         |
| 1.6. Kontakt                                       | edyta.laurman-jarzabek@ujk.edu.pl |

## 2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

|                        |                                                                                                           |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1. Język wykładowy   | Polski                                                                                                    |
| 2.2. Wymagania wstępne | Podstawowa wiedza w zakresie organizacji pracy własnej oraz posługiwanie się technologiami informacyjnymi |

## 3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. Forma zajęć                       | Ćwiczenia (C). Obecność na zajęciach jest obowiązkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć          | Sale dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć            | Zaliczenie z oceną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.4. Metody dydaktyczne                | Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.5.a. Wykaz literatury podstawowej    | 1. Chimkowska A., Autentyczny personal branding, czyli silna marka osobista w praktyce, wydanie 1, MT Biznes, Warszawa, 2022.<br>2. Cialdini R.B., Wywieranie wpływu na ludzi. Psychologia perswazji, wydanie zaktualizowane i rozszerzone, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2023.<br>3. Kozicka E., Porywający mówca. Jak brzmieć pewnie i przekonująco, Onepress, Gliwice 2023. |
| 3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej | 1. Buksak L., Ty też jesteś mówcą! Wystąpienia publiczne od A do Z., Onepress, Gliwice 2025.<br>2. Kutnyj P., Sztuka autoprezentacji i wystąpień publicznych. Na żywo i online, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2020.<br>3. Żukowski M., Ty w social mediach. Podręcznik budowania marki osobistej dla każdego, wydanie 3 poszerzone, Onepress, Gliwice 2024.                             |

## 4. Cele, treści i efekty uczenia się

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

#### Ćwiczenia

- **C1.** Wprowadzenie w zagadnienia z zakresu autoprezentacji, zapoznanie z jej mechanizmami, rozumienie istoty i znaczenia profesjonalnego kreowania wizerunku.
- **C2.** Kształtowanie umiejętności budowania profesjonalnej autoprezentacji w różnych sytuacjach życiowych, analiza potrzeb i możliwych metod rozwoju w kierunku samodoskonalenia umiejętności autoprezentacji.

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Ćwiczenia

1. Czynniki kreowania wizerunku osób na rynku pracy: umiejętność prezentacji posiadanych osiągnięć i mocnych stron, znajomość zasad savoir-vivre w relacjach zawodowych, pozawerbalne metody komunikacji, firmowy dress code, sztuka pisania dokumentów aplikacyjnych.
2. Rozbieżności pomiędzy pożądanym a rzeczywistym wizerunkiem osób na rynku pracy.
3. Praktyczne aspekty autoprezentacji przed pracodawcą w symulowanych rozmowach kwalifikacyjnych: ocena prezentowanego wizerunku, identyfikacja i analiza popełnianych błędów w analizie case study osób znanych.
4. Poznanie wartości i korzyści płynących z umiejętnego porozumiewania się, biegłości w kierowaniu emocjami, właściwego posługiwania się własnym ciałem i głosem.
5. Nabycie umiejętności świadomego kształtowania własnego wizerunku
6. Budowanie własnej motywacji do ustawicznego podnoszenia kompetencji oraz uczenia się nowych umiejętności w celu rozwoju osobistego i zawodowego.

#### 4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

| Efekty przedmiotu we (symbol) | Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia) | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|

##### w zakresie umiejętności:

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| U01 | Potrafi zaplanować, prezentować oraz dokonać analizy strategii wizerunkowych i przedstawić propozycje modyfikacji komunikacyjnych w tym zakresie.                                                                                                                                                                     | ZP2A_U01<br>ZP2A_U08 |
| U02 | Posiada umiejętności rozwiązywania złożonych i nietypowych problemów na drodze negocjacji z wykorzystaniem umiejętności porozumiewania się oraz kierowania swoimi emocjami jako kompetencje do zajmowania kierowniczych stanowisk, oraz potrafi skutecznie łączyć teorię z praktyką w budowaniu wizerunku zawodowego. |                      |

**w zakresie kompetencji społecznych:**

|     |                                                                                                                   |          |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| K01 | Ma świadomość znaczenia profesjonalnej autoprezentacji w życiu zawodowym,<br>z zachowaniem zasad etyki zawodowej. | ZP2A_K03 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

**4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)**

**Sposób weryfikacji (+/-)**

| Efekty przedmiotowe<br>(symbol) | Praca własna | Praca w grupie |
|---------------------------------|--------------|----------------|
|---------------------------------|--------------|----------------|

**Forma zajęć**

| 1<br>:<br>2: | C | C |
|--------------|---|---|
| U01          | + | + |
| U02          | + | + |
| K01          |   | + |

**Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się**

**4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**

**Forma zajęć:**

**ĆWICZENIA (C)** (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

| Ocena      | Kryterium oceny                                                                                                                  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3,0</b> | Zaprezentowanie wizerunku, identyfikacja, analiza popełnianych błędów w autoprezentacji osób znanych na poziomie 61% do 68%.     |
| <b>3,5</b> | Zaprezentowanie wizerunku, identyfikacja, analiza popełnianych błędów w autoprezentacji osób znanych na poziomie od 69% do 76%.  |
| <b>4,0</b> | Zaprezentowanie wizerunku, identyfikacja, analiza popełnianych błędów w autoprezentacji osób znanych na poziomie od 77% do 84%.  |
| <b>4,5</b> | Zaprezentowanie wizerunku, identyfikacja, analiza popełnianych błędów w autoprezentacji osób znanych na poziomie od 85% do 92%.  |
| <b>5,0</b> | Zaprezentowanie wizerunku, identyfikacja, analiza popełnianych błędów w autoprezentacji osób znanych na poziomie od 93% do 100%. |

## 5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

| Kategoria                                                                                         | Obciążenie studenta:<br>studia stacjonarne | Obciążenie studenta:<br>studia<br>niestacjonarne |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM<br/>UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)</b> | <b>20</b>                                  | <b>20</b>                                        |
| Udział w ćwiczeniach                                                                              | 20                                         | 20                                               |
| <b>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY<br/>NIEKONTAKTOWE)</b>                                     | <b>5</b>                                   | <b>5</b>                                         |
| Przygotowanie do ćwiczeń                                                                          | 5                                          | 5                                                |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                                       | <b>25</b>                                  | <b>25</b>                                        |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)</b>                                                         | <b>1</b>                                   | <b>1</b>                                         |

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

.....