

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

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

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Zarządzanie sobą w czasie

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Time management

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	mirosława.tekiel@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	Salę dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
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.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Gajewska P. Jak zarządzać sobą w czasie. Od możliwości do rzeczywistości. Difin, Warszawa, 2022. 2. Kozyra B. Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj. MT Biznes. Warszawa, 2015.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	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 (zajęć) (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia

- **C1.** Poznanie przez studenta sposobów zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej oraz poza nią.
- **C2.** Poznanie schematów i determinantów wspierający rozwój osobisty.
- **C3.** Kształtowanie umiejętności organizowania i planowania podziału czasu pomiędzy różne czynności.
- **C4.** Konfrontacja studenta z własnymi zasobami i ograniczeniami w zarządzaniu sobą w czasie.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia

1. Pojmowanie czasu i zarządzanie czasem. Znaczenie zarządzania własną osobą w czasie pracy

zawodowej oraz poza nią.

2. Znaczenie rytmu biologicznego człowieka.

3. Prokrastynacja.

4. Metody i techniki zarządzania czasem.

5. Planowanie – metoda PERT.

6. Alokacja czasu. Organizowanie i planowanie podziału czasu pomiędzy różne czynności.

7. Narzędzia zarządzania samym sobą. Zasoby i ograniczenia w zarządzaniu sobą w czasie.

8. Schematy i determinanty wspierające rozwój osobisty.

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

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	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	Jest gotów do dostrzegania czynników wpływających na zarządzanie czasem.	ZP2A_K03
-----	--	----------

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

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Projekt	Praca własna	Praca w grupie
------------------------------	---------	--------------	----------------

Forma zajęć

1 : 2:	C	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
3,0	Analiza postaw i przypadków związanych z charakterystyką najważniejszych zagadnień z zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej na poziomie 61% do 68%.
3,5	Analiza postaw i przypadków związanych z charakterystyką najważniejszych zagadnień z zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej, organizacja pracy w grupie na poziomie od 69% do 76%.
4,0	Analiza poprawna analiza postaw i przypadków związanych z charakterystyką najważniejszych zagadnień z zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej na poziomie od 77% do 84%.
4,5	Analiza poprawna analiza postaw i przypadków związanych z charakterystyką najważniejszych zagadnień z zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej na poziomie od 85% do 92%.
5,0	Analiza postaw i przypadków związanych z charakterystyką najważniejszych zagadnień z zarządzania własną osobą w czasie pracy zawodowej poziomie od 93% do 100%. + aktywność w trakcie dyskusji grupowej.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

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

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

.....