

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0521-2OŚ-A03b-MRSZS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Autoprezentacja
	angielskim	Self-presentation

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Ochrona środowiska
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Drugiego stopnia magisterskie
1.4. Profil studiów	ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Wioletta Praszek
1.6. Kontakt	wioletta.praszek@ujk.edu.pl 502 081 869

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

1.1. Forma zajęć	Studia stacjonarne: Ćwiczenia (30 godz.)	
1.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
1.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
1.4. Metody dydaktyczne	Dyskusja, prezentacje multimedialne, metoda przypadków, pogadanka, ćwiczenia indywidualne i grupowe	
1.5. Wykaz literatury	Podstawowa	1. Kutnyj P., 2023, Sztuka autoprezentacji i wystąpień publicznych na żywo i online, Warszawa, s. 7-102. 2. Leary M., 2021, Wywieranie wrażenia. Strategie autoprezentacji, New York, s. 5-95. 3. Maj-Osytek M., 2020, Komunikacja niewerbalna. Autoprezentacja, relacja, mowa ciała, Kraków, s. 34-87.
	uzupełniająca	1. Jabłonowska L., Wachowiak P., Winch S., 2021, Sztuka prezentacji .Teoria i praktyka. Warszawa, s. 6-52. 2. Etrillard S., 2018, 30 minut dla efektywnego osobistego marketingu, New York, s. 9-36. 3. Trojanowski M., 2019, Prezentacje i wystąpienia w biznesie, Warszawa, s. 8-71.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1 Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1- Poznanie zagadnień związanych z autoprezentacją C2- Rozwijanie podstawowych zasad kreowania własnego wizerunku C3- Rozwijanie w praktyce umiejętności wystąpień publicznych
4.2 Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: Wyjaśnienie różnych znaczeń pojęcia autoprezentacja. Podstawy udanej autoprezentacji: cele, modele, zasady. Autowizerunek. Mowa ciała. Mowa werbalna i niewerbalna. Podstawowe techniki i metody coachingowe w stosowane w autoprezentacji. Bariery komunikacyjne i jak sobie z nimi radzić. Sposoby kreowania własnego wizerunku-ćwiczenia praktyczne. Jak zaprezentować się na rozmowie kwalifikacyjnej?-skuteczne techniki. Wywieranie pozytywnego wrażenia na innych. Osobowość a autoprezentacja. Cechy narcystyczne w autoprezentacji-pomoc czy przeszkoda?

Umiejętność przygotowywania i przeprowadzania występów publicznych. Asertywność: definicja, rodzaje, sposoby wzmacniania asertywności, ćwiczenia poprawiające umiejętności asertywne. Inteligencja emocjonalna: definicja, sposoby pomiaru, wpływ na funkcjonowanie jednostki we współczesnym świecie. Presja we skomercjalizowanych społeczeństwach: definicja, formy przejawu, skuteczne sposoby jej zwalczania lub opanowywania. Zarządzanie stresem: pojęcie, przyczyny, przejawy, skutki i skuteczne sposoby walki ze stresem. Techniki relaksacyjne. Depresja: rozpoznanie, diagnoza, leczenie, psychoterapia. Sposoby walki ze stresem. Zarządzanie emocjami. Wstęp do coachingu.

4.3 Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	zna i rozumie w pogłębionym stopniu teorie w zakresie dyscyplin naukowych właściwych dla kierunków studiów – stosuje i upowszechnia zasadę interpretowania zjawisk i procesów przyrodniczych opartą na danych empirycznych w pracy badawczej i w działalności praktycznej	OŚ2A_W01
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	potrafi planować zawodową karierę zdobywając wiedzę w sposób ukierunkowany, stosować zasady rozwoju zrównoważonego w pracy zawodowej	OŚ2A_U07
U02	posiada umiejętności koordynowania pracy zespołu, w szczególności w zakresie przydziału obowiązków i zarządzania czasem, weryfikowania i respektowania zdania innych członków zespołu, szczególnie podwładnych	OŚ2A_U10
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	absolwent jest gotów do wyjaśniania i propagowania roli edukacji ekologicznej i zdrowotnej, inicjowania właściwego zachowania wobec środowiska przyrodniczego	OŚ2A_K01

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			Prezentacja multimedialna					
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
		C			C			C			C	
W01					x						x	
U01					x						x	
U02					x						x	
K01					x						x	

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Ćwiczenia (C)	3	51-60% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się pozytywne zaliczenie kolokwium, projekt własny, krótka publiczna autoprezentacja, aktywność na zajęciach, praca własna i praca w grupie (z wagą: kolokwium-20%, projekt własny-20%, krótka autoprezentacja-20%, aktywność na zajęciach-20%, praca własna i praca na zajęciach-20%)
	3,5	61-70% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się pozytywne zaliczenie kolokwium, projekt własny, krótka publiczna autoprezentacja, aktywność na zajęciach, praca własna i praca w grupie (z wagą: kolokwium-20%, projekt własny-20%, krótka autoprezentacja-20%, aktywność na zajęciach-20%, praca własna i praca na zajęciach-20%)
	4	71-80% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się pozytywne zaliczenie kolokwium, projekt własny, krótka publiczna autoprezentacja, aktywność na zajęciach, praca własna i praca w grupie (z wagą: kolokwium-20%, projekt własny-20%, krótka autoprezentacja-20%, aktywność na zajęciach-20%, praca własna i praca na zajęciach-20%)
	4,5	81-90% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się pozytywne zaliczenie kolokwium, projekt własny, krótka publiczna autoprezentacja, aktywność na zajęciach, praca własna i praca w grupie (z wagą: kolokwium-20%, projekt własny-20%, krótka autoprezentacja-20%, aktywność na zajęciach-20%, praca własna i praca na zajęciach-20%)
	5	91-100% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się pozytywne zaliczenie kolokwium, projekt własny, krótka publiczna autoprezentacja, aktywność na zajęciach, praca własna i praca w grupie (z wagą: kolokwium-20%, projekt własny-20%, krótka autoprezentacja-20%, aktywność na zajęciach-20%, praca własna i praca na zajęciach-20%)

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30
Udział w ćwiczeniach	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	30
PUNKTY ECTS za przedmiot	1

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

.....