

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	1015-6-TP1-A10-ZSC	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Zarządzanie sobą w czasie
	angielskim	Time management

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Turystyka prozdrowotna
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Pierwszego stopnia licencjackie
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

3.1. Forma zajęć	Wykład Ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: wykład informacyjny (WI); prezentacja multimedialna. Ćwiczenia dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG), dyskusja – burza mózgów (BM), praca z książką, analiza przypadków (praca w grupie).	
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa	1. Grant A., 2021, Think again, London, s. 6-25. 2. Tracy A., 2020, Zarządzanie czasem, Wydawnictwo MT Marketing, Warszawa, s. 67-102. 3. Clayton M., 2011, Zarządzanie czasem, czyli jak efektywnie planować i realizować zadania, Warszawa, s. 7-21.
	uzupełniająca	1. Gajewska P., 2021, Jak zarządzać sobą w czasie, Warszawa, s. 6-89. 2. Kozyra B., 2015, Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj marzenia, Warszawa, s. 45-96. 3. Schwartz T., 2020, Taka praca nie ma sensu, czyli jak zarządzać swoją energią, Warszawa, s. 53-108.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykład C1 – zapoznanie studentów z wybranymi zagadnieniami dotyczącymi podstawowych pojęć związanych z zarządzaniem sobą w czasie, co przybliży efektywny proces samodoskonalenia, C2 – zapoznanie studentów z pojęciami pozwalającymi opisać i interpretować najważniejsze kwestie dotyczące zarządzania sobą w czasie do prezentowania własnych pomysłów, popierając je argumentacją merytoryczną, C3 – przedstawienie najważniejszych kompetencji do tworzenia nowych rozwiązań za pomocą kreatywnych metod zarządzania sobą w czasie</p> <p>Ćwiczenia C1 – zapoznanie studentów z praktyką dotyczącą najefektywniejszych metod zarządzania sobą w czasie C2 – przygotowanie do samodzielnego stosowania metod ułatwiających zarządzanie sobą w czasie w praktyce. C3 – nauka tworzenia indywidualnego planu zarządzania sobą w czasie</p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykład Podstawowe zagadnienia związane z zarządzaniem sobą w czasie. Przedstawienie karty przedmiotu studentom i omówienie zasad zaliczenia przedmiotu. Mnemotechniki: wprowadzenie, rodzaje, zasady stosowania. Jak zarządzać sobą w czasie, czyli jak znaleźć czas na to, co najważniejsze? Mnemotechniki pamięciowe. Cztery generacje zarządzania</p>

sobą w czasie. Metoda ALPEN-planowanie krótkich odcinków czasowych w realizacji zadań. Sztuka delegowania zadań. 21 mitów i kłamstw o produktywności zarządzania sobą w czasie. Metoda łańcuchowa. Pamięć w zarządzaniu czasem. Skuteczne zarządzanie czasem w firmie. Efektywne zarządzanie czasem w nauczaniu języków obcych.

Ćwiczenia

Na czym polega zarządzanie sobą w czasie? Ćwiczenia związane z najskuteczniejszymi metodami zarządzania sobą w czasie. Coaching-maksymalizacja umiejętności zarządzania sobą w czasie. Rodzaje, zasady, cele i kluczowe umiejętności w coachingu. Jak nie marnować czasu? -ćwiczenia z dzienniczkiem oszczędności czasu. Omówienie podstawowych narzędzi coachingowych; asocjacja, dysocjacja, metoda burzy mózgów, pierwszego kroku, zmiany perspektywy, koło priorytetów, mapa celów, macierz, metoda lustra itd. Wizualizacja i analiza SWOT w zarządzaniu czasem. Nowoczesne aplikacje w zarządzaniu sobą w czasie. Negatywne i pozytywne aspekty zarządzania sobą w czasie.

4.3 Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	wykorzystuje wiedzę o człowieku jako podmiocie i przedmiocie oddziaływań sektora turystyki do opisu podstawowych zasady funkcjonowania i zależności między społeczeństwem, gospodarką i przyrodą	TP1A_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	w sposób ukierunkowany, samodzielnie zdobywa wiedzę z zakresu turystyki prozdrowotnej planując i realizując własne uczenie się przez całe życie	TP1A_U05
zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	działa w sposób praktyczny i przedsiębiorczy, aktywnie wykorzystując zdobytą wiedzę z zakresu nauk społecznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o zdrowiu do rozwiązywania problemów poznawczych i praktycznych, w przypadku trudności zasięga opinii ekspertów	TP1A_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			Forma zajęć			Forma zajęć								
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...			
W01				x	x			x		x	x			x		x	x			x				
U01				x	x			x		x	x			x		x	x			x				
K01				x	x			x		x	x			x		x	x			x				

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Zaliczy pozytywnie kolokwium złożone z pytań otwartych-51-60% oraz będzie aktywnie brać udział w praktycznych zadaniach realizowanych na wykładzie
	3,5	Zaliczy pozytywnie kolokwium złożone z pytań otwartych-61-70% oraz będzie aktywnie brać udział w praktycznych zadaniach realizowanych na wykładzie
	4	Zaliczy pozytywnie kolokwium złożone z pytań otwartych-71-80% oraz będzie aktywnie brać udział w praktycznych zadaniach realizowanych na wykładzie
	4,5	Zaliczy pozytywnie kolokwium złożone z pytań otwartych-81-90% oraz będzie aktywnie brać udział w praktycznych zadaniach realizowanych na wykładzie
	5	Zaliczy pozytywnie kolokwium złożone z pytań otwartych-91-100% oraz będzie aktywnie brać udział w praktycznych zadaniach realizowanych na wykładzie
Ćwiczenia (C)	3	51-60% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się pozytywne zaliczenie kolokwium, projekt własny, aktywność na zajęciach, praca własna i praca w grupie (z wagą: kolokwium-20%, prezentacja multimedialna-20%, projekt własny-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, aktywność na zajęciach, praca własna i praca w grupie (z wagą: kolokwium-20%, prezentacja multimedialna-20%, projekt własny-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, aktywność na zajęciach, praca własna i praca w grupie (z wagą: kolokwium-20%, prezentacja multimedialna-20%, projekt własny-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, aktywność na zajęciach, praca własna i praca w grupie (z wagą: kolokwium-20%, prezentacja multimedialna-20%, projekt własny-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, aktywność na zajęciach, praca własna i praca w grupie (z wagą: kolokwium-20%, prezentacja multimedialna-20%, projekt własny-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 wykładach	15
Udział w ćwiczeniach	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20
Przygotowanie do ćwiczeń	7
Przygotowanie do kolokwium	7
Zebranie materiałów do projektu	3
Opracowanie prezentacji multimedialnej	3
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2

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

.....