

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0532.6.GEO1.A.ZSC	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Zarządzanie sobą w czasie</i>
	angielskim	<i>Time management</i>

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Geografia
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiówmlk	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 Adam, Think again, Wydawca Viking UK, London 2021. 2. Tracy Adam, Zarządzanie czasem, Wydawnictwo MT Marketing, Warszawa 2020. 3. Clayton Mike, Zarządzanie czasem, czyli jak efektywnie planować i realizować zadania, Wydawnictwo Edgard, Warszawa 2011 .
	uzupełniająca	1. Gajewska Paulina, Jak zarządzać sobą w czasie, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2021. 2. Kozyra Beata, Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj marzenia, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2015. 3. Schwartz Tony, Taka praca nie ma sensu, czyli jak zarządzać swoją energią, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2020.
	Materiały do e-learningu	<u>artykuły naukowe:</u> <u>źródła internetowe:</u> <u>materiały własne:</u>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykład

C-1-WW (wiedza) – zaznajomienie studentów z wybranymi zagadnieniami dotyczącymi podstawowych pojęć związanych z zarządzaniem sobą w czasie oraz zasad z zakresu wybranych metod wspierania procesu uczenia się oraz charakteryzuje efektywny proces samodoskonalenia,

C-2-UW (umiejętności) – posługiwanie się przez studentów pojęciami pozwalającymi opisać i interpretować najważniejsze kwestie dotyczące zarządzania sobą w czasie do prezentowania własnych pomysłów, popierając je argumentacją teoretyczną,

C-3-KW (kompetencje społeczne) – posiada kompetencje do tworzenia nowych rozwiązań za pomocą kreatywnych metod wspierających proces uczenia się przestrzegając reguł i zasad związanych z etyką zawodową

Ćwiczenia/Konserwatorium

C-1-WC (wiedza) – zapoznanie studentów z praktyką dotyczącą najefektywniejszych metod zarządzania sobą w czasie i samokształcenia się.

C-2-UC (umiejętności) – przygotowanie do samodzielnego stosowania metod ułatwiających zarządzanie sobą w czasie w praktyce.

4.1. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykład

W1-Podstawowe zagadnienia związane z zarządzaniem sobą w czasie. Przedstawienie karty przedmiotu studentom i omówienie zasad zaliczenia przedmiotu.

W2- Mnemotechniki: wprowadzenie, rodzaje, zasady stosowania. Jak zarządzać sobą w czasie, czyli jak znaleźć czas na to, co najważniejsze? Mnemotechniki pamięciowe.

W3-Cztery generacje zarządzania sobą w czasie.

W4- Metoda ALPEN-planowanie krótkich odcinków czasowych w realizacji zadań. Sztuka delegowania zadań.

W5-21 mitów i kłamstw o produktywności zarządzania sobą w czasie.

W6- Metoda łańcuchowa. Pamięć w zarządzaniu czasem.

W7- Skuteczne zarządzanie czasem w firmie.

W8- Efektywne zarządzanie czasem w nauczaniu języków obcych.

Ćwiczenia

C1- Na czym polega zarządzanie sobą w czasie? Ćwiczenia związane z najskuteczniejszymi metodami zarządzania sobą w czasie.

C2- Coaching-maksymalizacja umiejętności zarządzania sobą w czasie.

C3- Rodzaje, zasady, cele i kluczowe umiejętności w coachingu.

C4- Jak nie marnować czasu? -ćwiczenia z dzienniczkiem oszczędności czasu.

C5-Omówienie podstawowych narzędzi coachingowych; asocjacja, dysocjacja, metoda burzy mózgów, pierwszego kroku, zmiany perspektywy, koło priorytetów, mapa celów, macierz, metoda lustra itd.

C6- Wizualizacja i analiza SWOT w zarządzaniu czasem.

C7- Nowoczesne aplikacje w zarządzaniu sobą w czasie.

C8- Negatywne i pozytywne aspekty zarządzania sobą w czasie.

4.2. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	charakteryzuje rolę człowieka jako twórcy kultury i podmiotu konstytuującego struktury społeczne oraz zasady ich funkcjonowania	GEO1A_W10
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		

U01	uczy się samodzielnie zdobywając wiedzę w sposób ukierunkowany, co umożliwi mu analizowanie prostych problemów dotyczących środowiska geograficznego i wdroży do uczenia się i podnoszenia kompetencji osobistych przez całe życie	GEO1A_U05
zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	przestrzega zasad etyki i wymaga tego od innych	GEO1A_K02

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 (jakie?)*		
	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	...
W01				x	x			x		x	x			x		x	x				
U01				x	x			x		x	x			x		x	x				
K01				x	x			x		x	x			x		x	x				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Od 50% wiedzy przekazanej na wykładzie
	3,5	Od 61% wiedzy przekazanej na wykładzie
	4	Od 71% wiedzy przekazanej na wykładzie
	4,5	Od 81% wiedzy przekazanej na wykładzie
	5	Od 91% wiedzy przekazanej na wykładzie
ćwiczenia (C)*	3	Od 50% wiedzy i umiejętności przekazanej w czasie konserwatorium, aktywności na zajęciach, pracy własnej i grupowej
	3,5	Od 61% wiedzy i umiejętności przekazanej w czasie konserwatorium, aktywności na zajęciach, pracy własnej i grupowej
	4	Od 71% wiedzy i umiejętności przekazanej w czasie konserwatorium, aktywności na zajęciach, pracy własnej i grupowej
	4,5	Od 81% wiedzy i umiejętności przekazanej w czasie konserwatorium, aktywności na zajęciach, pracy własnej i grupowej
	5	Od 91% wiedzy i umiejętności przekazanej w czasie konserwatorium, aktywności na zajęciach, pracy własnej i grupowej
inne (...)*	3	
	3,5	
	4	
	4,5	
	5	

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	15
Udział w wykładach*	15	7

<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	15	8
<i>Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	35
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>		
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	7	12
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>	7	13
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>	3	5
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>	3	5
<i>Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)*</i>		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

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

.....