

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 studiów	Pierwszego stopnia licencjackie
1.4. Profil studiów*	ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Wioletta Praszek
1.6. Kontakt	502-081-869, wioletta.praszek@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Studia stacjonarne: Wykład (15h), ćwiczenia (15h) Studia niestacjonarne: ćwiczenia (15h)	
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, wykład multimedialny, prezentacja multimedialna, dyskusja, metoda studiów przykładowych. Ćwiczenia dyskusja wielokrotna (grupowa), dyskusja – burza mózgów, praca z książką, analiza przypadków (praca w grupie), praca z tekstem źródłowym.	
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa	1.Grant A., 2021, Think again, London, s.12-196. 2.Tracy A., 2020, Zarządzanie czasem, Warszawa, s.34-125. 3.Clayton M., 2011, Zarządzanie czasem, czyli jak efektywnie planować i realizować zadania, Warszawa, s.23-104.
	uzupełniająca	1.Gajewska P., 2021, Jak zarządzać sobą w czasie, Warszawa, s. 7-89. 2.Kozyra B., 2015, Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj marzenia, Warszawa, s.6-147. 3.Schwartz T.,2020, Taka praca nie ma sensu, czyli jak zarządzać swoją energią, Warszawa, s.4-167.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**4.1.Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)****Wykład**

C1 – 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,

C2 – posługiwanie się przez studentów pojęciami pozwalającymi opisać i interpretować najważniejsze kwestie dotyczące zarządzania sobą w czasie do prezentowania własnych pomysłów, popierając je argumentacją teoretyczną,

	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	Zaliczy kolokwium w formie pisemnej złożone z pytań otwartych- 51-60% odpowiedzi poprawnych
	3,5	Zaliczy kolokwium w formie pisemnej złożone z pytań otwartych- 61-70% odpowiedzi poprawnych
	4	Zaliczy kolokwium w formie pisemnej złożone z pytań otwartych- 71-80% odpowiedzi poprawnych
	4,5	Zaliczy kolokwium w formie pisemnej złożone z pytań otwartych- 81-90% odpowiedzi poprawnych
	5	Zaliczy kolokwium w formie pisemnej złożone z pytań otwartych- 91-100% odpowiedzi poprawnych
ćwiczenia (C)*	3	51%-60% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: prezentacja multimedialna: 30%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 40%, praca w grupach: 30%)
	3,5	61%-70% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: prezentacja multimedialna: 30%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 40%, praca w grupach: 30%)
	4	71%-80% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: prezentacja multimedialna: 30%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 40%, praca w grupach: 30%)
	4,5	81%-90% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: prezentacja multimedialna: 30%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 40%, praca w grupach: 30%)
	5	91%-100% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: prezentacja multimedialna: 30%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 40%, praca w grupach: 30%)
Projekt własny	3	pobieżne scharakteryzowanie wybranej metody zarządzania sobą w czasie
	3,5	wykazanie się podstawową znajomością wybranej metody zarządzania sobą w czasie
	4	wykazanie się średnią znajomością wybranej metody zarządzania sobą w czasie oraz jednym przykładem zastosowania jej w praktyce
	4,5	wykazanie się dużą znajomością wybranej metody zarządzania sobą w czasie oraz trzema przykładami zastosowania jej w praktyce
	5	wykazanie się dużą znajomością wybranej metody zarządzania sobą w czasie, trzema przykładami zastosowania jej w praktyce oraz implikacjami dla życia społecznego

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*	13	5
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	15	8
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*	2	2
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	35

<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
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)

.....