

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0521.2.OŚ1.A07a.ZS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Zarządzanie sobą w czasie
	angielskim	Time management

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Ochrona środowiska
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

2.1. Forma zajęć	Studia stacjonarne: Wykład (15 godz.), ćwiczenia (15 godz.)	
2.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
2.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
2.4. Metody dydaktyczne	Prezentacja multimedialna, wykład multimedialny, dyskusja wielokrotna (grupowa), dyskusja – burza mózgów, praca z książką, analiza przypadków (praca w grupie)	
2.5. 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,
- C3- posiada kompetencje do tworzenia nowych rozwiązań za pomocą kreatywnych metod wspierających proces uczenia się przestrzegając reguł i zasad związanych z etyką zawodową

Ćwiczenia:

- C1- zapoznanie studentów z praktyką dotyczącą najefektywniejszych metod zarządzania sobą w czasie i samokształcenia się.
- C2-przygotowanie do samodzielnego stosowania metod ułatwiających zarządzanie sobą w czasie w praktyce.
- C3- kształtowanie dobrych nawyków i praktyk dotyczących zarządzania sobą w czasie.

4.2 Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

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 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 coachingu; 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	zna i rozumie zjawiska fizyczne, chemiczne, biologiczne i geologiczne zachodzące w przyrodzie	OŚ1A_W01
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	potrafi analizować problemy oraz znajdować ich rozwiązania w oparciu o poznane prawa i metody, w tym symulacje komputerowe i metody statystyczne oraz potrafi przeprowadzać proste eksperymenty i pomiary, interpretować uzyskane wyniki i wyciągać wnioski	OŚ1A_U02
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	jest gotów do samodzielnego podejmowania decyzji, krytycznej oceny działań własnych, działań zespołów, którymi kieruje i organizacji, w których uczestniczy, przyjmowania odpowiedzialności za skutki tych działań	OŚ1A_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			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 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 kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: kolokwium 25%, prezentacja multimedialna: 25%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 25%, praca w grupach: 25%)
	3,5	61%-70% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: kolokwium 25% prezentacja multimedialna: 25%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 25%, praca w grupach: 25%)
	4	71%-80% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: kolokwium 25%, prezentacja multimedialna: 25%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 25%, praca w grupach: 25%)
	4,5	81%-90% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: kolokwium 25%, prezentacja multimedialna: 25%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 25%, praca w grupach: 25%)
	5	91%-100% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i dyskusja na zajęciach, praca w grupach (z wagą: kolokwium 25%, prezentacja multimedialna: 25%, aktywność i dyskusja na zajęciach: 25%, praca w grupach: 25%)

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 wykładu	2
Przygotowanie do ćwiczeń	5
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)

.....