*Załącznik nr 1 do zarządzenia Rektora UJK nr 90/2018*

**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | **1015-1TiR-A10- ZSC** | |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | ***Zarządzanie sobą w czasie***  ***Self-management in time*** |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | **Turystyka i rekreacja** |
| **1.2. Forma studiów** | stacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | **Pierwszego stopnia licencjackie** |
| **1.4. Profil studiów\*** | praktyczny |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu** | mgr Wioletta Praszek |
| **1.6. Kontakt** | [**wioletta.praszek@ujk.edu.pl**](mailto:wioletta.praszek@ujk.edu.pl)  502-081-869 |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | **polski** |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | ogólna wiedza zakresu psychologii |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć** | | Wykład-15 godz. , ćwiczenia-15 godz. |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć** | | Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć** | | Zaliczenie z oceną |
| * 1. **Metody dydaktyczne** | | projekty własne, dyskusja, brainstorming, poszerzona dyskusja, praca z grupach, obserwacje, dyskusje, referat, prezentacja, wykład problemowy, konwersatoryjny |
| * 1. **Wykaz literatury** | **podstawowa** | 1. Tracy Brian, 2020, Zarządzanie czasem, Wydawnictwo Muza, Warszawa. 2. Forsyth Patrick, 2020, Skuteczne zarządzanie czasem, Wydawnictwo Lingea, Warszawa. 3. Clayton Mike, 2011, Zarządzanie czasem. Jak efektywnie planować i realizować zadania, Wydawnictwo Edgard, Warszawa. |
| **uzupełniająca** | 1. Fogg BJ, 2021, Mikronawyki. Niewielkie zmiany, które wiele zmieniają, Wydawnictwo Agora, Warszawa. 2. Morreale J. Sherwyn, Spitzberg H. Brian, Barge J. Kevin, 2015 Komunikacja między ludźmi, Wydawnictwo PWN, Warszawa. 3. Stewart John, 2007, Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji personalnej, Wydawnictwo PWN, Warszawa. |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   *Wykład*  *W1- zaznajomienie się z podstawowymi pojęciami i teoriami dotyczącymi zarządzania sobą w czasie*  *W2- zdobycie umiejętności skutecznego zarządzania sobą w czasie*  *W3-umiejętność tworzenia własnego harmonogramu usprawniającego działanie w czasie*  *ĆWICZENIA:*  *C1- Zarządzanie sobą w czasie-teorie, koncepcje, dotychczasowy stan badań. Przewidywania naukowe.*  *C2-. Omówienie metod zarządzania sobą w czasie.*  *C3-Koncpecja hejtu. Dystraktory. Mowa ciała. Coaching. Kultura czasu wolnego. Umiejętność organizacji czasu.* |
| * 1. **Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   **Wykład**:  Wprowadzenie do przedmiotu Zarządzanie sobą w czasie oraz przedstawienie Studentom karty przedmiotu i zasad dotyczących zaliczenia przedmiotu (1godz.)  Zarządzanie sobą w czasie-teorie, koncepcje, dotychczasowy stan badań (3 godz.)  Przewidywania naukowe oraz rozwojowe związane z rozwojem dziedziny zarządzania sobą w czasie (2 godz.)  Omówienie 40 najpopularniejszych metod zarządzania sobą w czasie (6 godz.)  Wprowadzanie w życie wybranych metod zarządzania sobą w czasie. Techniki wprowadzające ( 2 godz.)  Kolokwium sprawdzające stopień przyswojenia wiedzy z przedmiotu (1 godz.)  **Ćwiczenia:**  Omówienie różnic pomiędzy zarządzaniem sobą w czasie a mylnym pojęciem „zarządzania czasem” (1 godz.)  Wdrażanie wybranych koncepcji, technik oraz technik dotyczących zarządzania sobą w czasie-projekt- ( 2 godz.)  Koncepcja hejtu ( 2 godz.)  Dystraktory. ( 1 godz.)  Mowa ciała- werbalna i niewerbalna (2 godz.)  Podstawy coachingu ( 3 godz.).  Kultura czasu wolnego. Umiejętność organizacji czasu wolnego oraz w pracy ( 2 godz.)  Wprowadzenie wybranych metod i technik radzenia sobie ze stresem (1 godz.)  Kolokwium sprawdzające stopień przyswojenia wiedzy z przedmiotu (1 godz.) |

* 1. **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 i rekreacji, wymienia podstawowe zasady społeczne, w tym dotyczące godności osoby ludzkiej, wolności i równości, uwzględniające potrzeby prawidłowego funkcjonowania społeczeństwa  i gospodarki | TIR1P \_W06 |
|  |  |  |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** | | |
| U01 | samodzielnie zdobywa wiedzę w sposób ukierunkowany, co umożliwi mu analizę prostych problemów, których znajomość jest niezbędna w organizacji i obsłudze ruchu turystycznego, dając możliwości kontynuowania nauki przez całe życie | TIR1P \_U05 |
|  |  |  |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** | | |
| K01 | działa w sposób praktyczny i przedsiębiorczy, aktywnie wykorzystując zdobytą wiedzę z zakresu nauk o kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczych i ekonomicznych | TIR1P \_K01 |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **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*** | ***x*** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***\*niepotrzebne usunąć***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się** | | |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **wykład (W)** | **3** | przedstawia krótko historię, teorie, koncepcje i techniki zarządzania czasem oraz potrafi wcielić w życie przynajmniej kilka technik zarządzania czasem |
| **3,5** | charakteryzuje podstawowy dorobek zarządzaniem sobą w czasie, potrafi przedstawić podstawowe techniki zarządzania sobą w czasie oraz rozumie różnicę pomiędzy zarządzaniem sobą w czasie a określeniem „zarządzaniem czasem” |
| **4** | Poza podstawowymi koncepcjami, teoriami i technikami zarządzania sobą w czasie potrafi omówić większość skutecznych metod zarządzania sobą w czasie oraz przewidywania naukowe i rozwojowe związane z rozwojem dziedziny zarządzania sobą w czasie |
| **4,5** | Potrafi dosyć płynnie poruszać się po teoriach, koncepcjach, technikach i metodach zarządzania sobą w czasie, umie przewidywać dalszy kierunek rozwoju dziedziny zarządzania sobą w czasie oraz potrafi wprowadzić w życie wybrane metody zarządzania sobą w czasie. |
| **5** | Potrafi umiejętnie i bardzo płynnie omówić wszystkie techniki, koncepcje i metody zarządzania sobą w czasie, umie je implikować w rzeczywistości, potrafi wybrać najodpowiedniejszą metodę zarządzania sobą w czasie dla osiągnięcia najbardziej optymalnych rezultatów, umie odnieść się do nowości związanych z dziedziną zarządzania sobą w czasie |
| **ćwiczenia (C)\*** | **3** | potrafi omówić różnice pomiędzy zarządzaniem sobą w czasie a mylnym pojęciem „zarządzania czasem”, potrafi wymienić kilka technik i metod zarządzania sobą w czasie |
| **3,5** | umie wdrożyć najważniejsze koncepcje i metody zarządzania sobą w czasie, zachęcany bierze udział w dyskusji |
| **4** | dosyć dobrze orientuje się w metodach, technikach i koncepcjach zarządzania sobą w czasie, umie wyodrębnić i nazwać dystraktory utrudniające efektywne wdrażanie metod zarządzania sobą w czasie, zna koncpecję hejtu oraz podstawy coachingu |
| **4,5** | zna większość większość technik i metod zarządzania sobą w czasie, koncepcję hejtu, umie wyodrębniać i rozpoznawać dystraktory, zna dobrze podstawy coachingu, umie tworzyć harmonogramy zarządzania sobą w czasie, potrafi zaproponować efektywną organizację czasu wolnego i czasu w pracy |
| **5** | Bardzo dobrze rozpoznaje, omawia i wdraża techniki i metody zarządzania sobą w czasie, wyodrębnia dystraktory czasu, umie je niwelować, bardzo dobrze orientuje się w koncepcji hejtu, narcyzmu, podstawach coachingu, znaczenia mowy ciała w komunikacji międzyludzkiej, manipulacjach związanych z werbalną i niewerbalną mową ciała, potrafi umiejętnie zorganizować czas wolny i czas w pracy oraz skutecznie wprowadza w życie wybrane metody i techniki radzenia sobie ze stresem |

1. **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 |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach\** | 15 | 8 |
| *Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym\** |  |  |
| *Inne (jakie?)\** |  |  |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | ***20*** | ***35*** |
| *Przygotowanie do wykładu\** | 2 | 5 |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium\** | 5 | 10 |
| *Przygotowanie do egzaminu/kolokwium\** | 5 | 10 |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa\** | 4 | 5 |
| *Opracowanie prezentacji multimedialnej\** | 4 | 5 |
| *Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)\** |  |  |
| ***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)*

*............................................................................................................................*