

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>Kod przedmiotu</b>	<b>1015-1TiR-A10-ZSC</b>	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Zarządzanie sobą w czasie</b>
	angielskim	Time management

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<b>Turystyka i rekreacja</b>
<b>1.2. Forma studiów</b>	Stacjonarne/niestacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<b>Pierwszego stopnia, licencjackie</b>
<b>1.4. Profil studiów</b>	praktyczny
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	mgr Wioletta Praszek
<b>1.6. Kontakt</b>	502-081-869; wioletta.praszek@ujk.edu.pl

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Język wykładowy</b>	polski
<b>2.2. Wymagania wstępne</b>	brak

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	Studia stacjonarne: Wykład (15godz.), ćwiczenia (15godz.) Studia niestacjonarne: Wykład (7 godz.), ćwiczenia (8 godz.)	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	Zaliczenie z oceną	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	Wykład informacyjny (WI); prezentacja multimedialna, dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG), dyskusja – burza mózgów (BM), praca z książką, analiza przypadków (praca w grupie).	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>Podstawowa</b>	1.Grant A., 2021 Think again, London, s.12- 128. 2.Tracy A., 2020, Zarządzanie czasem, Warszawa, s.5-96. 3.Clayton M., 2011, Zarządzanie czasem, czyli jak efektywnie planować i realizować zadania, Warszawa, s. 34-78.
	<b>uzupełniająca</b>	1.Gajewska P., 2021, Jak zarządzać sobą w czasie, Warszawa, s. 10-45. 2.Kozyra B., 2015, Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj marzenia, Warszawa, s. 67-98. 3.Schwartz T., 2020, Taka praca nie ma sensu, czyli jak zarządzać swoją energią, Warszawa, s. 32-80.

#### 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.

##### 4.1. 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 najsukcesywniejszymi 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.

##### 4.2. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY</b> :		
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 <b>UMIEJĘTNOŚCI</b> :		

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
zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	przestrzega zasad etyki zawodowej	TiR1P_K04

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe <i>(symbol)</i>	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				
U01				x	x			x		x	x					x	x				
K01				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 sprawdzające w formie pytań otwartych-51-60% odpowiedzi poprawnych
	3,5	Zaliczy kolokwium sprawdzające w formie pytań otwartych-61-70% odpowiedzi poprawnych
	4	Zaliczy kolokwium sprawdzające w formie pytań otwartych-71-80% odpowiedzi poprawnych
	4,5	Zaliczy kolokwium sprawdzające w formie pytań otwartych-81-90% odpowiedzi poprawnych
	5	Zaliczy kolokwium sprawdzające w formie pytań otwartych-91-100% odpowiedzi poprawnych
Ćwiczenia (C)	3	51%-60% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się pozytywnie zaliczone kolokwium, projekt własny w formie prezentacji multimedialnej, aktywność na zajęciach oraz praca w grupach na zajęciach (z wagą: kolokwium-30%, prezentacja multimedialna-20%, aktywność na zajęciach-30%, praca w grupach na zajęciach-20%)
	3,5	61%-70% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się pozytywnie zaliczone kolokwium, projekt własny w formie prezentacji multimedialnej, aktywność na zajęciach oraz praca w grupach na zajęciach (z wagą: kolokwium-30%, prezentacja multimedialna-20%, aktywność na zajęciach-30%, praca w grupach na zajęciach-20%)
	4	71%-80% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się pozytywnie zaliczone kolokwium, projekt własny w formie prezentacji multimedialnej, aktywność na zajęciach oraz praca w grupach na zajęciach (z wagą: kolokwium-30%, prezentacja multimedialna-20%, aktywność na zajęciach-30%, praca w grupach na zajęciach-20%)
	4,5	81%-90% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się pozytywnie zaliczone kolokwium, projekt własny w formie prezentacji multimedialnej, aktywność na zajęciach oraz praca w grupach na zajęciach (z wagą: kolokwium-30%, prezentacja multimedialna-20%, aktywność na zajęciach-30%, praca w grupach na zajęciach-20%)

<b>5</b>	91%-100% maksymalnej oceny ciągłej, na którą składają się pozytywnie zaliczone kolokwium, projekt własny w formie prezentacji multimedialnej, aktywność na zajęciach oraz praca w grupach na zajęciach (z wagą: kolokwium-30%, prezentacja multimedialna-20%, aktywność na zajęciach-30%, praca w grupach na zajęciach-20%)
----------	---

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>30</b>	<b>15</b>
<i>Udział w wykładach</i>	15	7
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15	8
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>20</b>	<b>35</b>
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	7	12
<i>Przygotowanie do kolokwium</i>	7	13
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa</i>	6	10
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

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

.....