**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 0313.3.PSY.A09.PZWSPU |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | **Zarządzanie sobą w czasie***Self-Management in Time* |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Psychologia |
| **1.2. Forma studiów** | Stacjonarne/niestacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | Jednolite magisterskie |
| **1.4. Profil studiów\*** | Ogólnoakademicki |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu**  | mgr Piotr Janeczek |
| **1.6. Kontakt**  | pjaneczek@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | Język polski |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | Brak wymagań |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć**
 | Ćwiczenia |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć**
 | Pomieszczenia dydaktyczne UJK  |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć**
 | Zaliczenie z oceną (ćw.) |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | **Ćwiczenia** dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG), **dyskusja** – burza mózgów (BM), metoda inscenizacji (MI), film (FL),  |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa****uzupełniająca** | 1. Randak-Jezierska, M. (2013). Człowiek jako aktywny twórca swojego życia - zarządzanie sobą w czasie. *Zeszyty Naukowe Politechniki Częstochowskiej. Zarządzanie*, 9, 29-36.
2. Sasin, M. (2016). *Efektywny system pracy, czyli jak skutecznie zarządzać sobą w czasie.* Gliwice: Helion.
3. Tylińska, R. (2005). *Analiza SWOT instrumentem w planowaniu rozwoju*. Warszawa: WSiP.
 |

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

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)***

**Ćwiczenia****C1.** Uzyskanie wiedzy na temat skutecznych strategii zarządzania sobą w czasie;**C2.** Nabycie umiejętności z zakresu efektywnego gospodarowania czasem oraz rozpoznawania przyczyn utrudniających osiąganie zamierzonych rezultatów.**C3.** Stymulowanie pracy nad własnym rozwojem. |
| * 1. **Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)***

**Ćwiczenia**1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia2. Czas w ujęciu psychologicznym oraz efektywne zarządzanie nim3. Identyfikacja własnych zasobów oraz diagnozowanie przyczyn utrudniających efektywne zarządzanie własnym czasem4. Asertywność a zarządzanie sobą w czasie5. Sposoby podejmowania decyzji i postawa wobec ryzyka – motywacja a realizacja zadań w czasie6. Zjawisko prokrastynacji – przyczyny, konsekwencje oraz techniki radzenia sobie z nią7. Techniki wykorzystywane w zarządzaniu czasem 8. Planowanie zadań, kontrola przebiegu ich realizacji oraz indywidualny plan rozwoju osobistego |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt**  | **Student, który zaliczył przedmiot**  | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** |
| W01 | Ma wiedzę psychologiczną dotyczącą teorie odnoszące się do technik zarządzania sobą w czasie; zna podstawowe teorie i badania dotyczące prokrastynacji i motywacji osiągnięć | PSYCH\_W13 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |
| U01 | Potrafi zastosować w praktyce wiedzę w zakresie zarządzania sobą w czasie i przygotowując warsztat podnoszący umiejętności związane z efektywnością wykonywania zadań | PSYCH\_U02 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |
| K01 | Potrafi ustalić, które z działań w obszarze zarządzania są priorytetowe, wymagające większego zaangażowania, jakiego potrzebują nakładu pracy, aby mogły być zrealizowane | PSYCH\_K04 |

|  |
| --- |
| * 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 |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***\*niepotrzebne usunąć***

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**
 |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **ćwiczenia (C)\*** | **3** | Opanował materiał w stopniu zadawalającym/podstawowym oraz wykazał się podstawową aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie zadowalającym – od 50% |
| **3,5** | Opanował materiał w stopniu zadawalającym oraz wykazał się zadowalającym aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie zadowalającym – od 61% |
| **4** | Opanował materiał w stopniu dobrym oraz wykazał się aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie dobrym – od 71% |
| **4,5** | Opanował materiał w stopniu ponad dobrym oraz wykazał się dużą aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie ponad dobrym – od 81% |
| **5** | Opanował materiał w stopniu bardzo dobrym oraz wykazał się bardzo dobrą aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie bardzo dobrym – od 91% |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | **15** | **10** |
| *Udział w ćwiczeniach\** | 15 | 10 |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | **10** | **15** |
| *Przygotowanie do ćwiczeń w tym zapoznanie z literaturą\** | 3 | 4 |
| *Przygotowanie do kolokwium\** | 3 | 5 |
| *Opracowanie projektu\** | 4 | 6 |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | **25** | **25** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **1** | **1** |

***\*niepotrzebne usunąć***

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

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