**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**  | dr Daria Rębiś |
| **1.6. Kontakt**  | daria.rebis@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** | 1. Gasiul H. Teorie emocji i motywacji. Rozważania psychologiczne. UKSW. Warszawa 2002.
2. Randak-Jezierska M. Człowiek jako aktywny twórca swojego życia - zarządzanie sobą w czasie. Zeszyty Naukowe Politechniki Częstochowskiej. Zarządzanie 2013; 9:29-36.
3. Sasin M. Efektywny system pracy, czyli jak skutecznie zarządzać sobą w czasie. Helion. Gliwice 2016.
4. Tylińska R. Analiza SWOT instrumentem w planowaniu rozwoju. WSiP, Warszawa 2005.
 |
| **uzupełniająca** | 1. Alberti R. Emmons M. Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych. GWP. Sopot 2020.
2. Klos A. Asertywność. Klucz do dobrych relacji i poczucia własnej wartości. Difin. Warszawa 2017.
3. Markiewicz K. Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska 2018; 3:195-213.
4. Modzelewski P. Zjawisko odwlekania działań – prokrastynacji. Istota zagadnienia, przyczyny i konsekwencje. W: Wspomaganie rozwoju kompetencji diagnostycznych nauczycieli Red. B. Niemierko, MK. Szmigel. Kraków 2018; 341-350.
5. Modzelewski P., Osowiecka M. Prokrastynacja jako problem dydaktyczny i behawioralny. Wyzwanie w pracy pedagoga i psychologa. Czasopismo pedagogiczne 2016; 2 (3): 39–52.
 |

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. Zapoznania z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia2. Czas i efektywne zarządzanie sobą3. Diagnozowanie przyczyn utrudniających efektywne zarządzanie własnym czasem4. Asertywność a zarządzanie sobą w czasie5. Motywacja a realizacja zadań w czasie6. Zjawisko prokrastynacji – przyczyny i konsekwencje7. Techniki wykorzystywane w zarządzaniu czasem 8. Planowanie zadań i kontrola przebiegu ich realizacji |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt**  | **Student, który zaliczył przedmiot** PSYCH\_W07 | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** |
| W01 | zna terminologię dotyczącą technik zarzadzania sobą w czasie używaną w psychologii oraz jej zastosowanie w dyscyplinach pokrewnych na poziomie rozszerzonym, ze szczególnym uwzględnieniem nauk społecznych, humanistycznych i medycznych | PSYCH\_W07 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |
| U01 | Potrafi zastosować w praktyce psychologiczną wiedzą teoretyczną z zakresu zarządzania sobą w czasie oraz potrafi w sposób krytyczny zastosować tę wiedzę w diagnozowaniu jednostki i grupy. | PSYCH\_U02 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |
| K01 | potrafi planować i ustalać priorytety w wykonywanej pracy. | 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** | Student uzyskał co najmniej 50% punktów z kolokwium i projektu  |
| **3,5** | Student uzyskał co najmniej 61% punktów z kolokwium i projektu |
| **4** | Student uzyskał co najmniej 71% punktów z kolokwium i projektu |
| **4,5** | Student uzyskał co najmniej 81% punktów z kolokwium i projektu |
| **5** | Student uzyskał co najmniej 91% punktów z kolokwium i projektu |

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\** | 2 | 3 |
| *Przygotowanie do kolokwium\** | 4 | 6 |
| *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)*

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