#### karta przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Zarządzanie czasem |

1. Usytuowanie przedmiotu w systemie studiów

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Kierunek studiów  | Zarządzanie |
| 1.2. Forma i ścieżka studiów | Stacjonarne/Niestacjonarne |
| 1.3. Poziom kształcenia | Studia licencjackie |
| 1.4. Profil studiów | Praktyczny |

|  |  |
| --- | --- |
| 1.5. Wydział | Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych |
| 1.6. Specjalność | Dla wszystkich specjalności |
| 1.7. Koordynator przedmiotu | Prof. nadzw. dr hab. inż. Anna Zarębska |

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1. Przynależność do grupy przedmiotu | Kierunkowy, praktyczny |
| 2.2. Liczba ECTS | 1  |
| 2.3. Język wykładów | polski |
| 2.4. Semestry, na których realizowany jest przedmiot | 2 |
| 2.5.Kryterium doboru uczestników zajęć | Wszyscy uczestnicy |

1. Efekty uczenia się i sposób prowadzenia zajęć
	1. Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Cele przedmiotu |
|
| C1 | Zapoznanie studentów z problematyką zarządzania sobą w czasie. |
| C2 | Praktyczne zastosowanie poznanej wiedzy w zarządzaniu sobą w czasie  |

* 1. Przedmiotowe efekty uczenia się, z podziałem na wiedzę, umiejętności i kompetencje, wraz z odniesieniem do kierunkowych efektów uczenia się

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Opis przedmiotowych efektów uczenia się | Odniesienie do kierunkowych efektówuczenia się (symbole) | Sposób realizacji (X) |
| ST | NST |
| Zajęcia na Uczelni | Obowiązkowe/dodatkowe\* zajęcia na platformie | Zajęcia na Uczelni | Obowiązkowe/dodatkowe\* zajęcia na platformie |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **wiedzy** zna i rozumie |
| W1 | Pojęcie zarządzania sobą w czasie. | Z\_W02 | x |  | x |  |
| W2 | Zna narzędzia przydatne w zarządzaniu sobą w czasie. | Z\_W02Z\_W04 | x |  | x |  |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **umiejętności** potrafi |
| U1 | Zorganizować w sposób dla siebie optymalny własny czas pracy przy użyciu narzędzi do planowania czasu | Z\_U08, Z\_U09, Z\_U10 | x |  | x |  |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **kompetencji społecznych** jest gotów do |  |  |
| K1 | Etycznego wykorzystania poznanego instrumentarium z zakresu zarządzania sobą w czasie | Z\_K03 | x |  | x |  |
| K2 | Kreatywnego i przedsiębiorczego myślenia w procesie zarządzania sobą w czasie | Z\_K03 | x |  | x |  |

3.3. Formy zajęć dydaktycznych i ich wymiar godzinowy - Studia stacjonarne (ST), Studia niestacjonarne (NST)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ścieżka | Wykład | Ćwiczenia | Projekt | Warsztat | Laboratorium | Seminarium | Lektorat | Obowiązkowe/dodatkowe[[1]](#footnote-1) zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w formie………………. | Inne | **Punkty ECTS** |
| **ST** |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  | 1 |
| **NST** |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  | 1 |

3.4. Treści kształcenia (oddzielnie dla każdej formy zajęć: (W, ĆW, PROJ, WAR, LAB, LEK, INNE). Należy zaznaczyć (X), w jaki sposób dane treści będą realizowane (zajęcia na uczelni lub obowiązkowe / dodatkowe zajęcia na platformie e-learningowej prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

RODZAJ ZAJĘĆ: WARSZTAT

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Treść zajęć | Sposób realizacji |
| ST | NST |
| ZAJĘCIA NA UCZELNI | OBOWIĄZKOWE / DODATKOWE\* ZAJĘCIA NA PLATFORMIE | ZAJĘCIA | OBOWIĄZKOWE / DODATKOWE\* ZAJĘCIA NA PLATFORMIE |
| 1. | Wprowadzenie do zarządzania czasem | 1 |  | 1 |  |
| 2. | Równowaga życiowa jako podstawa zarządzania sobą w czasie | 2 |  | 2 |  |
| 3. | Umysłowy, emocjonalny, fizyczny oraz duchowy aspekt zarządzania sobą w czasie | 3 |  | 3 |  |
| 4. | Narzędzia do zarządzania sobą w czasie – zadania pilne versus ważne. | 4 |  | 4 |  |
|  | RAZEM | 10 |  | 10 |  |

3.5. Metody weryfikacji efektów uczenia się (wskazanie i opisanie metod prowadzenia zajęć oraz weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się, np. debata, case study, przygotowania i obrony projektu, złożona prezentacja multimedialna, rozwiązywanie zadań problemowych, symulacje sytuacji, wizyta studyjna, gry symulacyjne + opis danej metody):

Tu trzeba dopisać

W1, W2 – pogadanka, dyskusja z uczestnikami warsztatu, przykłady praktyczne w pracach indywidulanych, jakie uczestnicy realizują na zajęciach – weryfikacja – uczestnicy zamieszczają rozwiązane przez siebie zadania na platformie, potem dyskusja wyników.

U1– dyskusja i wykład interaktywny, testy, zadania praktyczne do samodzielnego rozwiązania – weryfikacja: jakość prezentowanych podczas zajęć wypowiedzi, poziom merytoryczny wypowiedzi

K1, K2 – obserwacja pracy podczas zajęć ćwiczeniowych, weryfikacja: dyskusja nad rozwiązaniami.

3.6. Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Na ocenę 3 lub „zal.” student zna i rozumie/potrafi/jest gotów do | Na ocenę 4 student zna i rozumie/potrafi/jest gotów do | Na ocenę 5 student zna i rozumie/potrafi/jest gotów do |
| W | Zna wybiórczo i w sposób niekompletny niektóre aspekty i narzędzia zarządzania sobą w czasie.  | Zna większość prezentowanych na zajęciach aspekty i narzędzia do zarządzania sobą w czasie. | Zna wszystkie prezentowane na zajęciach aspekty i narzędzie do zarządzania sobą w czasie. |
| U | Tylko w minimalnym stopniu potrafi zaaplikować wiedzę z punktu powyższego do praktyki i przełożyć to ka konkretne rozwiązanie w zakresie organizacji pracy własnej. | Potrafi w większości przypadków prawidłowo zaaplikować wiedzę z punktu powyższego do praktyki i przełożyć to ka konkretne rozwiązanie w zakresie organizacji pracy własnej. | Potrafi we wszytych przypadków zaaplikować wiedzę z punktu powyższego do praktyki i przełożyć to na konkretne rozwiązanie w zakresie organizacji pracy własnej. |
| K | W stopniu minimalnym przejawia założone kompetencje społeczne. | Przejawia założone kompetencje społeczne w stopniu dobrym. | Przejawia założone kompetencje społeczne w stopniu doskonałym. |

3.7. Zalecana literatura

**Podstawowa**

* **Getting Things Done, czyli sztuka bezstresowej efektywności – David Allen**
* **Zjedz tę żabę– Brian Tracy**
* **7 nawyków skutecznego działania – Stephen R. Covey**

**Uzupełniająca**

* 15 t**ajemnic zarządzania czasem. O czym wiedzą ludzie sukcesu? – Kevin Kruse**
* **Jednominutowy menedżer spotyka małpę – Ken Blanchard, Hal Burrows, William Oncken**
* **4-godzinny tydzień pracy – Timothy Ferriss**

4. Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

|  |  |
| --- | --- |
| **Rodzaje aktywności studenta** | **Obciążenie studenta** |
| **studia ST** | **studia NST** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu studenta z nauczycielem akademickim w siedzibie uczelni** | **10** | **10** |
| Zajęcia przewidziane planem studiów | 9 | 9 |
| Konsultacje dydaktyczne (mini. 10% godz. przewidzianych na każdą formę zajęć) | 1 | 1 |
| **Praca własna studenta** | **15** | **15** |
| Przygotowanie bieżące do zajęć, przygotowanie prac projektowych/prezentacji/itp. | 10 | 10 |
| Przygotowanie do zaliczenia zajęć | 5 | 5 |
| **SUMARYCZNE OBCIĄŻENIE GODZINOWE STUDENTA** | **25** | **25** |
| **Liczba punktów ECTS** | **1** | **1** |

|  |  |
| --- | --- |
| Data ostatniej zmiany | 05.03.2021 |
| Zmiany wprowadził | Anna Zarębska |
| Zmiany zatwierdził | Anna Bielak |

1. Niepotrzebne usunąć [↑](#footnote-ref-1)