

Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki

## KARTA PRZEDMIOTU

|                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Efektywne zarządzanie sobą w życiu zawodowym i prywatnym</i></b><br><i>nazwa przedmiotu</i>                |
| <b>Effective self-management in professional and private life</b><br><i>nazwa przedmiotu w języku angielskim</i> |
| polski<br><i>język wykładowy</i>                                                                                 |
| Oferta Centrum Pedagogiki i Psychologii PK<br><i>kategoria przedmiotu/grupa zajęć</i>                            |

Cykl kształcenia rozpoczynający się od: rok akademicki....., semestr.....

Jednostka organizacyjna: Międzywydziałowe kierunki studiów

Kierunek studiów: wszystkie

Specjalność: wszystkie

Profil studiów: ogólnoakademicki

Poziom studiów: I stopień lub II stopień

Forma studiów: wszystkie

### Wymagania wstępne:

Nie określono wymagań wstępnych

### Cele przedmiotu:

1. Przekazanie podstaw wiedzy na temat efektywnego zarządzania czasem.
2. Wykształcenie praktycznych umiejętności w rozpoznawaniu i nazywaniu przeżywanych emocji. Samokontrola emocjonalna.

### Efekty uczenia się:

| Kod efektu uczenia się | Opis efektu uczenia się | Kod kierunkowego efektu uczenia się |
|------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>Wiedza</b>          |                         |                                     |

| Absolwent zna i rozumie: |                                                                                                                                                    |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| EW1                      | techniki planowania i gospodarowania czasem                                                                                                        |  |
| EW2                      | w wyniku kształcenia posiada wiedzę o emocjach podstawowych i złożonych i zna ich znaczenie dla fizycznego i psychicznego funkcjonowania człowieka |  |
| EW3                      | zasady efektywnej komunikacji interpersonalnej                                                                                                     |  |
| Umiejętności             |                                                                                                                                                    |  |
| Absolwent potrafi:       |                                                                                                                                                    |  |
| EU1                      | „zadbać o zdrowy styl życia mając świadomość różnych form aktywności fizycznej oraz bezpiecznego ich stosowania                                    |  |
| Kompetencje społeczne    |                                                                                                                                                    |  |
| Absolwent jest gotów do: |                                                                                                                                                    |  |
| EK1                      | samodzielnego planowania (na piśmie) i organizowania indywidualnie i grupowo dnia, tygodnia, miesiąca                                              |  |
| EK2                      | wykorzystywania w pracy technik zarządzania czasem                                                                                                 |  |
| EK3                      | świadomie wpływać na reakcje emocjonalne                                                                                                           |  |
| EK4                      | kontrolować reakcje emocjonalne w sytuacjach społecznych i uzewnętrzniać emocje pozytywne, które sprzyjają współpracy i współdziałaniu             |  |

Forma zajęć, semestralna liczba godzin:

| Semestr | Punkty ECTS | Forma zaliczenia (E/Z) | Wykłady (W) | Ćwiczenia (C) | Laboratoria (L) | Laboratoria komputerowe (LK) | Projekty (P) | Seminaria (S) | Praktyka zawodowa (PZ) |
|---------|-------------|------------------------|-------------|---------------|-----------------|------------------------------|--------------|---------------|------------------------|
|         | 1           | Z                      | 0           | 15            | 0               | 0                            | 0            | 0             | 0                      |

E – egzamin; Z – zaliczenie

Treści programowe:

| Lp. | Forma zajęć | Tematyka zajęć                                                                                                                                    | Liczba godzin |
|-----|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1   | C           | Obszary zarządzania czasem, ile kosztuje twój czas, rodzaje celów ze względu na zasięg czasowy.                                                   | 3             |
| 2   | C           | Wyznaczanie priorytetów, lista zadań, typy zadań i ich grupowanie, określanie porządku wykonywanych zadań.                                        | 3             |
| 3   | C           | Wybrane techniki zarządzania czasem                                                                                                               | 3             |
| 4   | C           | Pojęcie emocji, aspekt afektywny, pobudzeniowy, treściowy. Przejawy emocji. Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami. Inteligencja emocjonalna. | 3             |
| 5   | C           | Test na IE. Rozpoznawanie i nazywanie przeżywanych emocji Samokontrola emocji jako przejaw dojrzałości emocjonalnej.                              | 3             |

Praca własna studenta:

| Lp. | Opis pracy własnej                                                                                   | Liczba godzin |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1   | Opracowanie planu dnia, tygodnia i miesiąca odpowiednio dopasowanego do swoich obowiązków i potrzeb. | 10            |

### Metody dydaktyczne:

ćwiczenia, dyskusja dydaktyczna, pokaz multimedialny

### Metody i techniki kształcenia na odległość:

Ćwiczenia online (synchronizowane) – prowadzone w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platform takich jak MS Teams, Zoom

### Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się:

zaliczenie ustne, opisowe, tekstowe, przygotowanie referatu, prezentacje multimedialne prowadzone i przygotowane indywidualnie lub grupowo

### Kryteria oceny:

1. Ocena 5.0. Bardzo dobry oznacza, że zakładane efekty zostały w pełni osiągnięte
2. Ocena 4.5. Ponad dobry - zakładane efekty zostały osiągnięte z niewielkimi niedociągnięciami
3. Ocena 4.0. Dobry – zakładane efekty zostały osiągnięte jednak z pewnymi brakami, które można szybko uzupełnić
4. Ocena 3.5. Dość dobry – zakładane efekty zostały osiągnięte z istotnymi brakami, ale na dopuszczalnym poziomie
5. Ocena 3.0. Dostateczny – zakładane efekty zostały osiągnięte z istotnymi brakami, ale na minimalnym wymaganym poziomie
6. Ocena 2.0. Niedostateczny – zakładane efekty nie zostały uzyskane

### Literatura:

#### obowiązkowa:

1. L. J. Seiwert (2005) — *Zarządzanie czasem- bądź panem własnego czasu*, Warszawa, Wyd. Placet
2. S.Johnson (2006) — *Kto zabrał mój ser*, Warszawa, Wyd. Studio Emka
3. CH.A.Padesky, D.Greenberger (2004) *Umysł ponad nastrojem-zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Kraków, UJ
4. Linehan M.M. (2016) *Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Trening umiejętności Materiały i ćwiczenia dla pacjentów*, Kraków, UJ

#### zalecana/fakultatywna:

1. Smieja M, Orzechowski JB. Kaja, (2008) — *Inteligencja emocjonalna Fakty, mity, kontrowersje*, Warszawa, PWN