



KARTA PRZEDMIOTU

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| Kod przedmiotu | studia stacjonarne: | |
| | studia niestacjonarne: | |
| Nazwa przedmiotu | Zarządzanie czasem i sobą w czasie | |
| Nazwa przedmiotu w języku angielskim | Time and self-management in time | |
| Obowiązuje od roku akademickiego | 2022/23 | |

USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

| | |
|----------------------------------|--|
| Kierunek studiów | Informatyka |
| Poziom kształcenia | I stopień |
| Profil studiów | ogólnoakademicki |
| Forma i tryb prowadzenia studiów | studia stacjonarne i niestacjonarne |
| Zakres | wszystkie specjalności |
| Jednostka prowadząca przedmiot | Katedra Systemów Informatycznych |
| Koordinator przedmiotu | dr inż. Justyna Kęczkowska |
| Zatwierdził | Dziekan Wydziału Elektrotechniki, Automatyki i Informatyki dr hab. inż. Roman Deniziak, prof. PŚk |

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | | |
|--|---|-------------------|
| Przynależność do grupy/bloku przedmiotów | przedmiot kształcenia ogólnego – HES | |
| Status przedmiotu | wybieralny | |
| Język prowadzenia zajęć | polski | |
| Usytuowanie w planie studiów - semestr | studia stacjonarne | semestr VI |
| | studia niestacjonarne | semestr IV |
| Wymagania wstępne | brak | |
| Egzamin (TAK/NIE) | NIE | |
| Liczba punktów ECTS | 1 | |

| Forma prowadzenia zajęć | | wykład | ćwiczenia | laboratorium | projekt | inne |
|---------------------------|------------------------|----------|-----------|--------------|---------|------|
| Liczba godzin w semestrze | studia stacjonarne: | 7 | 8 | | | |
| | studia niestacjonarne: | 4 | 5 | | | |

EFEKTY UCZENIA SIĘ

| Kategoria | Symbol efektu | Efekty uczenia się | Odniesienie do efektów kierunkowych |
|-----------------------|---------------|---|-------------------------------------|
| Wiedza | W01 | Student zna i rozumie wybrane zagadnienia psychologiczne i społeczne, w tym potrzebę właściwego planowania zadań w czasie. | INF1_W24 |
| Umiejętności | U01 | Student potrafi samodzielnie planować i realizować swój rozwój oraz przyszłość zawodową, w szczególności planować zadania w czasie. | INF1_U24 |
| Kompetencje społeczne | K01 | Student jest gotów do działalności w sposób profesjonalny, w zadanych ramach czasowych. | INF1_K03, INF1_K04, INF1_K05 |

TREŚCI PROGRAMOWE

| Forma zajęć | Treści programowe |
|-------------|--|
| wykład | <ol style="list-style-type: none">1. Ustalanie priorytetów.2. Techniki zarządzania czasem.3. Sposoby eliminacji złodziei czasu. Przyczyny utrudniające efektywne zarządzanie własnym czasem. |
| ćwiczenia | <ol style="list-style-type: none">1. Jak ustalać priorytety:<ul style="list-style-type: none">- Macierz Eisenhowera- Wyznaczanie priorytetów według zasady ABC- Zasada 60:40 (60:20:20)- Aplikacje pomocne w zarządzaniu czasem2. Techniki zarządzania czasem:<ul style="list-style-type: none">- Ustalenie celu- Planowanie- Podejmowanie decyzji- Realizacja i organizacja- Kontrola |

METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

| Symbol efektu | Metody sprawdzania efektów uczenia się | | | | | |
|---------------|--|-----------------|-----------|---------|--------------|------|
| | Egzamin ustny | Egzamin pisemny | Kolokwium | Projekt | Sprawozdanie | Inne |
| W01 | | | X | X | | |
| U01 | | | X | X | | |
| K01 | | | X | X | | |

FORMA I WARUNKI ZALICZENIA

| Forma zajęć | Forma zaliczenia | Warunki zaliczenia |
|-------------|--------------------|--|
| wykład | zaliczenie z oceną | Uzyskanie minimum 50% punktów z testu zaliczeniowego |
| ćwiczenia | zaliczenie z oceną | Wykonanie projektu ocenionego na ocenę pozytywną |

NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Bilans punktów ECTS | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|---------------------|---|---|---|---|-----------------------|---|---|---|---|-----------|
| Lp. | Rodzaj aktywności | Obciążenie studenta | | | | | | | | | | Jednostka |
| | | studia stacjonarne | | | | | studia niestacjonarne | | | | | |
| 1. | Udział w zajęciach zgodnie z planem studiów | W | C | L | P | S | W | C | L | P | S | h |
| | | 7 | | 8 | | | | 4 | 5 | | | |
| 2. | Inne (konsultacje, egzamin) | 2 | | 2 | | | 2 | 2 | | | | h |
| 3. | Razem przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego | 19 | | | | | 13 | | | | | h |
| 4. | Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego | 0,76 | | | | | 0,52 | | | | | ECTS |
| 5. | Liczba godzin samodzielnej pracy studenta | 6 | | | | | 12 | | | | | h |
| 6. | Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy | 0,24 | | | | | 0,48 | | | | | ECTS |
| 7. | Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym | 8 | | | | | 5 | | | | | h |
| 8. | Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym | 0,32 | | | | | 0,2 | | | | | ECTS |
| 9. | Sumaryczne obciążenie pracą studenta | 25 | | | | | 25 | | | | | h |
| 10. | Punkty ECTS za moduł <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i> | 1 | | | | | | | | | | ECTS |

LITERATURA

1. Seiwert Lothar, Woeltje Holger, Efektywne zarządzanie czasem. Wydawnictwo Promise 2012
2. Maciej Sasin, Efektywny system pracy, czyli jak skutecznie zarządzać sobą w czasie, Helion 2016
3. Jocelyn K. Glei: Zarządzanie codziennością. Zaplanuj dzień, skoncentruj się i wyostrz swój twórczy umysł. Onepress 2017