



Sylabus na rok akademicki 2016/2017														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Jak skutecznie planować swój czas?		Grupa szczegółowych efektów kształcenia											
			Kod grupy D	Nazwa grupy Nauki behawioralne i społeczne z elementami profesjonalizmu.										
Wydział	Lekarski													
Kierunek studiów	Lekarski													
Specjalności	Nie dotyczy													
Poziom studiów	jednolite magisterskie X* I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>													
Forma studiów	X stacjonarne X niestacjonarne													
Rok studiów	I – VI					Semestr studiów:		X zimowy – do wyboru X letni – do wyboru						
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru X wolny wybór/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	<input type="checkbox"/> kierunkowy X podstawowy													
Język wykładowy	X polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na X														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
Jednostka realizująca przedmiot <b>Katedra i Zakład Medycyny Społecznej</b>	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytorne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:		10												
Semestr letni		10												
Razem w roku:		10												
Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)														
C1. Wzrost świadomości studenta w zakresie własnych ograniczeń w efektywnym wykorzystaniu czasu i pogłębienie umiejętności organizacji stałego dokształcania się.														
Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:														
Numer efektu kształcenia przedmiotowego	Numer efektu kształcenia kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi						Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)				Forma zajęć dydaktycznych ** wpisz symbol		



W 01	D.W19	Student poznaje mechanizm kształtowania się nowych dyscyplin medycznych.	dyskusja	SE
W 02	D.W19	Student zna wybrane narzędzia organizacji czasu.	dyskusja	SE
U 01	D.U16	Student posiada świadomość własnych ograniczeń w organizacji pracy.	Odpowiedź ustna	SE
U 02	D. U15	Student stosuje ze zrozumieniem wybrane narzędzia efektywnego wykorzystania czasu w planowaniu stałego doksztalcania się.	Prezentacja grupowa	SE
** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CM – ćwiczenia specjalistyczne (mgr); CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; LE - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ- praktyki zawodowe; SK – samokształcenie, EL- E-learning.				
Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza: 5 Umiejętności: 5				
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):</b>				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe:			10	
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):			3	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			13	
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu			0,5	
Uwagi				
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)				
Wykłady				
Seminarium				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pojęcie zarządzania sobą w czasie według PEP - Programu Osobistej Efektywności.</li> <li>2. Ćwiczenia z zakresu ustalania priorytetów (analiza ABC) oraz wyznaczania celów (zasada SMART).</li> <li>3. Planowanie działań zgodnie z wybranymi narzędziami (macierz Eisenhowera).</li> </ol>				
Ćwiczenia				
Inne				
<b>Literatura podstawowa:</b> (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L. Seiwert, H. Woeltje „Efektywne zarządzanie czasem. Jak wykorzystać Microsoft Outlook do organizowania pracy i życia osobistego”, wyd. APN Promise, Warszawa 2012</li> <li>2. K. Glisson „Zrób to od razu”, Rebis, Poznań 2011</li> <li>3. W. Idzikowski „Efektywność osobista. Zarządzanie sobą i innymi w czasie”, wyd. OnePress, Warszawa 2010</li> </ol>				
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: Rzutnik multimedialny, laptop				
Warunki wstępne: Brak warunków wstępnych				
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: Obecność na zajęciach w min. 90% Czynny udział w dyskusjach.				
<b>Ocena:</b>		<b>Kryteria oceny:</b> (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem)		
Bardzo dobra (5,0)				
Ponad dobra (4,5)				



Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

**Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email**

Katedra i Zakład Medycyny Społecznej, 50-345 Wrocław, ul. Bujwida 44  
tel. 71 3282145  
email : [agnieszka.cieslak@umed.wroc.pl](mailto:agnieszka.cieslak@umed.wroc.pl)

**Koordinator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email**

dr n. med. Dagmara Gawęł-Dąbrowska  
tel. 71 3282145  
email: [dagmara.gawel-dabrowska@umed.wroc.pl](mailto:dagmara.gawel-dabrowska@umed.wroc.pl)

**Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć.**

dr n. med. Dagmara Gawęł-Dąbrowska – starszy wykładowca - seminaria

**Data opracowania sylabusu**

30.08.2016

**Sylabus opracował(a)**

Dagmara Gawęł-Dąbrowska

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

Podpis Dziekana właściwego wydziału

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
WYDZIAŁ LEKARSKI  
DZIEKAN

  
prof. dr hab. Małgorzata Sobieszkańska

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
KATEDRA I ZAKŁAD  
MEDYCYNY SPOŁECZNEJ  
kierownik

  
dr hab. n. med. Katarzyna Zatońska