



Sylabus przedmiotu w roku akademickim 2019/2020															
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	IV					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 Katedra i Zakład Medycyny Społecznej	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytorialne (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. Student zna wybrane narzędzia organizacji czasu.	Dyskusja, test	SE
W 02	D.W19		Dyskusja, test	SE
U 01	D.U16	Student posiada świadomość własnych ograniczeń w organizacji pracy. Student stosuje ze zrozumieniem wybrane narzędzia efektywnego wykorzystania czasu w planowaniu stałego dokształcania się.	Odpowiedź ustna	SE
U 02	D. U15		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

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

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

Seminaria

1. Pojęcie zarządzania sobą w czasie według PEP - Programu Osobistej Efektywności.
2. Ćwiczenia z zakresu ustalania priorytetów (analiza ABC) oraz wyznaczania celów (zasada SMART).
3. Planowanie działań zgodnie z wybranymi narzędziami (macierz Eisenhowera).

Ćwiczenia

Inne

Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

1. L. Seiwert, H. Woeltje „Efektywne zarządzanie czasem. Jak wykorzystać Microsoft Outlook do organizowania pracy i życia osobistego”, wyd. APN Promise, Warszawa 2012
2. K. Glisson „Zrób to od razu”, Rebis, Poznań 2011
3. W. Idzikowski „Efektywność osobista. Zarządzanie sobą i innymi w czasie”, wyd. OnePress, Warszawa 2010

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:

Rzutnik multimedialny, laptop

Warunki wstępne:

Brak warunków wstępnych

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

Obecność na zajęciach. Czynny udział w dyskusjach. Uzyskanie minimum 60% punktów z testu zaliczeniowego. Każda nieobecność musi być odrobiona, łącznie z dniami rektorskimi i godzinami dziekańskimi.

Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem)
Bardzo dobra (5,0)	Uzyskanie 91-100% punktów z testu zaliczeniowego, czynny udział w prezentacji grupowej
Ponad dobra (4,5)	Uzyskanie 85-90% punktów z testu zaliczeniowego, czynny udział w prezentacji grupowej



Dobra (4,0)	Uzyskanie 76-84% punktów z testu zaliczeniowego
Dość dobra (3,5)	Uzyskanie 66-75% punktów z testu zaliczeniowego
Dostateczna (3,0)	Uzyskanie 60-65% punktów z testu zaliczeniowego

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

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

dr n. med. Dagmara Gawel-Dąbrowska
tel. 71 3282145
email: 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 Gawel-Dąbrowska – starszy wykładowca - seminaria

Data opracowania sylabusu
12.07.2019

Sylabus opracował(a)
Dagmara Gawel-Dąbrowska

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Podpis Dziekana właściwego wydziału

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

WYDZIAŁ LEKARSKI

DZIEKAN

prof. dr hab. Andrzej Hendrich