



Sylabus przedmiotu w roku akademickim 2020/2021

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 lub X letni
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  na X

Liczba godzin

Forma kształcenia

Jednostka realizująca przedmiot	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytoryjne (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)
<b>Semestr zimowy:</b>														
Katedra i Zakład Medycyny Społecznej		10												
<b>Semestr letni</b>														
Katedra i Zakład Medycyny Społecznej		10												
<b>Razem w roku:</b>														
Katedra i Zakład Medycyny Społecznej		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.W22	Student poznaje mechanizm kształtowania się nowych dyscyplin medycznych.	Dyskusja, test	SE



W 02	D.W12	Student zna rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem wynikającym z braku czasu.	Dyskusja, test	SE
U 01	D.U16	Student potrafi wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym.	Odpowiedź ustna	SE
U 02	D. U7	Student potrafi angażować pacjenta w proces terapeutyczny.	Odpowiedź ustna	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>				
<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			<b>Obciążenie studenta (h)</b>	
1. Godziny kontaktowe:			10	
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):			3	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			13	
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu			0,5	
Uwagi : możliwa jest zamiana seminariów na webinaria				
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)				
<b>Wykłady</b>				
<b>Seminaria</b>				
<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>				
<b>Ćwiczenia</b>				
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>				
<b>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:</b>				
Rzutnik multimedialny, laptop				
<b>Warunki wstępne:</b>				
Brak warunków wstępnych				
<b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:</b>				
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.				
<b>Ocena:</b>		<b>Kryteria oceny:</b> (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

<b>Nawa jednostki prowadzącej przedmiot:</b>	<b>Katedra i Zakład Medycyny Społecznej</b>
Adres jednostki	50-345 Wrocław, ul. Bujwida 44
Nr telefonu	<b>71- 3282145</b>
E-mail	<b><u>agnieszka.cieslak@umed.wroc.pl</u></b>

<b>Osoba odpowiedzialna za przedmiot:</b>	<b>Da n. med. Dagmara Gawel-Dąbrowska</b>
Nr telefonu	<b>71-3282145</b>
E-mail	<b><u>dagmara.gawel-dabrowska@umed.wroc.pl</u></b>

<i>Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:</i>	<i>stopień/tytuł naukowy lub zawodowy</i>	<i>dziedzina naukowa</i>	<i>Wykonywany zawód</i>	<i>Forma prowadzenia zajęć</i>
<b>Dagmara Gawel-Dąbrowska</b>	Dr n.med.	Medycyna – zdrowie publiczne	Lekarz – starszy wykładowca	SE (webinarium)

**Data opracowania sylabusu**

28.05.2020

**Sylabus opracował(a)**

Dr n.med. Dagmara Gawel-Dąbrowska

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
KATEDRA I ZAKŁAD  
MEDYCZYNY SPOŁECZNEJ

kierownik  
  
dr hab. n. med. Katarzyna Zatońska, prof. nadzw.

**Podpis Dziekana właściwego wydziału**

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
WYDZIAŁ LEKARSKI

Prodzielan ds. kształcenia na kierunku lekarskim

dr hab. Ireneusz Kustrzeba-Wojcicka, prof. nadzw.

