



Sylabus na rok akademicki: 2020/2021			
Cykl kształcenia: 2017/2018 – 2022/2023			
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		
Jednostka realizująca przedmiot	Katedra i Zakład Medycyny Społecznej		
Specjalność	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 wolnego wyboru/ fakultatywny		
Rodzaj przedmiotu	X kierunkowy <input type="checkbox"/> podstawowy		
Język wykładowy	X polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny		
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na X			
<b>Liczba godzin</b>			
<b>Forma kształcenia</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)	Zaliczenia uwzględniane fizycznie	Praktyki zawodowe (PZ)
	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)	

Semestr zimowy:													
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)													
Kształcenie zdalne synchroniczne		10											
Kształcenie zdalne asynchroniczne													
Semestr letni:													
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)													
Kształcenie zdalne synchroniczne		10											
Kształcenie zdalne asynchroniczne													
Razem w roku:													
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)													
Kształcenie zdalne synchroniczne		10											
Kształcenie zdalne asynchroniczne													
Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)													
C1. Wzrost świadomości studenta w zakresie własnych ograniczeń w efektywnym wykorzystaniu czasu i pogłębienie umiejętności organizacji stałego dokształcania się.													
Numer efektu uczenia się przedmiotowego	Numer efektu uczenia się kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się (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									
K 01		Student czuje się zachęcony do podnoszenia swoich kwalifikacji.	Dyskusja	SE									

K 02		Student czuje potrzebę pracy nad sobą w zakresie redukcji stresu	Dyskusja	SE
<p>** 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.</p>				
<p>Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw:</p> <p>Wiedza: 5 Umiejętności: 5 Kompetencje społeczne: 4</p>				
<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:				
2. Godziny w kształceniu zdalnym (e-learning)			10	
3. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):			3	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			13	
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiot</b>			0,5	
Uwagi				
<p><b>Treść zajęć:</b> (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)</p>				
<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>				
<b>Inne</b>				
<p><b>Literatura podstawowa:</b> (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)</p> <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</li> </ol>				
<p><b>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:</b> (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Rzutnik multimedialny, laptop</p>				
<p><b>Warunki wstępne:</b> (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Brak warunków wstępnych</p>				
<p><b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:</b> (określić formę, kryteria i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny) UWAGA! Warunkiem zaliczenia przedmiotu nie może być obecność na zajęciach</p>				

Ocena:	Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę:
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>Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)</b>
zaliczenie	Nie dotyczy Wydziału Lekarskiego

Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu:
	nie dotyczy

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:	Katedra i Zakład Medycyny Społecznej
Adres jednostki:	50-345 Wrocław, ul. Bujwida 44
Numer telefonu:	71-3282145
E-mail:	<a href="mailto:agnieszka.cieslak@umed.wroc.pl">agnieszka.cieslak@umed.wroc.pl</a>

Osoba odpowiedzialna za przedmiot (koordynator):	Dr n. med. Dagmara Gawel-Dąbrowska
Numer telefonu:	71-3282145
E-mail:	<a href="mailto:dagmara.gawel-dabrowska@umed.wroc.pl">dagmara.gawel-dabrowska@umed.wroc.pl</a>

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy:	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:
Dagmara Gawel-Dąbrowska	Dr n.med. Dr n.med.	Medycyna - zdrowie publiczne	Lekarz-starszy wykładowca	LekSE (webinarium) starszy wykładowca (webinarium)

Data opracowania sylabusu

28.09.2020

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusu:

Dr n.med. Dagmara Gawel-Dąbrowska

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

*Anna WNT - Łojc*

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
KATEDRA I ZAKŁAD  
MEDYCINY SPOŁECZNEJ  
Kierownik  
*Katarzyna Zatońska*  
dr hab. n. med. Katarzyna Zatońska, prof. nadzw.