



Sylabus w roku akademickim 2018/2019														
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 – V					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	<input type="checkbox"/> polski X angielski <input type="checkbox"/> inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> 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)
Semestr zimowy:														
<b>Katedra i Zakład Medycyny Społecznej</b>		10												
Semestr letni														
<b>Katedra i Zakład Medycyny Społecznej</b>		10												
Razem w roku:														
		10												
Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)														
C1. Wzrost świadomości studenta w zakresie własnych ograniczeń w efektywnym wykorzystaniu czasu.														
C2. Pogłębienie umiejętności organizacji stałego doksztalcenia 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/potrąfi						Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące			Forma zajęć dydaktycznych ** wpisz symbol			



			i podsumowujące)	
W 01	D.W19	Student poznaje mechanizm kształtowania się nowych dyscyplin medycznych.	Dyskusja, test	SE
W 02		Student definiuje znaczenie zarządzania czasem.	Dyskusja, test	SE
W 03		Student zna wybrane narzędzia organizacji czasu.	Dyskusja, test	SE
W 04		Student opisuje wykorzystanie terminarza.	Dyskusja, test	SE
W 05		Student zna zasady wyznaczania priorytetów.	Dyskusja, test	SE
U 01	D.U16	Student posiada świadomość własnych ograniczeń w organizacji pracy.	Odpowiedź ustna	SE
U 02		Student stosuje ze zrozumieniem Macierz Eisenhowera.	Prezentacja grupowa	SE
U 03		Student stosuje ze zrozumieniem narzędzie ustalania priorytetów (analiza ABC)	Prezentacja grupowa	SE
U 04		Student stosuje ze zrozumieniem narzędzie ustalania celów (SMART)	Prezentacja grupowa	SE
U 05	D. U15	Student potrafi użyć wybrane narzędzia efektywnego wykorzystania czasu w planowaniu stałego dokształcania się.	Indywidualna prezentacja	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 (4 godz.).
2. Ćwiczenia z zakresu ustalania priorytetów (analiza ABC) (2 godz.)



3. Ćwiczenia z zakresu wyznaczania celów (zasada SMART) (2 godz.).	
4. Planowanie działań zgodnie z wybranymi narzędziami (macierz Eisenhowera) (2 godz.).	
Ćwiczenia	
Inne	
<b>Literatura podstawowa:</b> (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)	
1. Time Management from the Inside Out: The Foolproof System for Taking Control of Your Schedule-- and Your Life by Julie Morgenstern, 2004, Holt Paperbacks	
2. Planning Your Time Perfectly by Fiona Swanson, 2014, Kindle book	
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.	
<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem)</b>
Bardzo dobra (5,0)	Uzyskanie 91-100% punktów z testu zaliczeniowego, czynny udział w prezentacji indywidualnej i 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](mailto: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](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 Gawel-Dąbrowska – starszy wykładowca - seminaria

Data opracowania sylabusu  
13.07.2018

Sylabus opracował(a)  
Dagmara Gawel-Dąbrowska

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Podpis Dziekana właściwego wydziału  
Wrocław Medical University  
FACULTY OF MEDICINE  
VICE-DEAN FOR STUDIES IN ENGLISH  
.....  
Prof. dr hab. n. med. Katarzyna Zatońska, prof. nadzw.

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