



Sylabus na rok akademicki: 2021/2022													
Cykl kształcenia: 2021/2022-2026/2027, 2020/2021-2025/2026, 2019/2020 – 2024/2025, 2018/2019 – 2023/2024													
Opis przedmiotu kształcenia													
Nazwa przedmiotu	Jak skutecznie planować swój czas ?						Grupa szczegółowych efektów uczenia się						
							Grupa zajęć (kod grupy)		Nazwa grupy				
							D		Nauki behawioralne i społeczne z elementami profesjonalizmu				
Wydział	Wydział Lekarski												
Kierunek studiów	Lekarski												
Poziom studiów	<input checked="" type="checkbox"/> jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe												
Forma studiów	<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne												
Rok studiów	I - IV					Semestr studiów:	<input checked="" type="checkbox"/> zimowy lub <input type="checkbox"/> letni						
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input checked="" type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny												
Język wykładowy	<input type="checkbox"/> polski <input checked="" type="checkbox"/> angielski												
Liczba godzin													
Forma kształcenia													
	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)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie kierowane (SK)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:													
Katedra i Zakład Medycyny Społecznej													
Kształcenie bezpośrednie <sup>1</sup>		10											

<sup>1</sup> Kształcenie prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia

Kształcenie zdalne <sup>2</sup>														
<b>Semestr letni:</b>														
Katedra i Zakład Medycyny Społecznej														
Kształcenie bezpośrednie		10												
Kształcenie zdalne														
<b>Razem w roku:</b>														
Katedra i Zakład Medycyny Społecznej														
Kształcenie bezpośrednie		10												
Kształcenie zdalne														
<b>Cele kształcenia:</b> (max. 6 pozycji) C1. Wzrost świadomości studenta w zakresie własnych ograniczeń w efektywnym wykorzystaniu czasu. C2. Pogłębienie umiejętności organizacji stałego dokształcania się. C3. Kształtowanie kompetencji społecznych, potrzebnych do wykonywania zawodu lekarza, zgodnie z sylwetką absolwenta.														
<b>Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:</b>														
Numer szczegółowego efektu uczenia się	Student, który zaliczy przedmiot wie/umie/potrafi									Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol			
D.W12.	rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem									Dyskusja, Test	SE			
D.W22.	proces kształtowania się nowych specjalności w zakresie dyscypliny naukowej – nauki medyczne i osiągnięcia czołowych przedstawicieli medycyny polskiej i światowej									Dyskusja, Test	SE			
D.U16.	wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym									Dyskusja, odpowiedź ustna	SE			
* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe-niekliniczne; CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; PP - zajęcia praktyczne przy pacjencie; LE - lektoraty, WF - zajęcia wychowania fizycznego; PZ - praktyki zawodowe; SK - samokształcenie kierowane, EL - E-learning														
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):</b>														
<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)										<b>Obciążenie studenta</b>				
1. Godziny w kontakcie bezpośrednim:										10				
2. Godziny w kształceniu zdalnym:														
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:										3				
4. Godziny samokształcenia kierowanego:										n/d				
Sumaryczny nakład pracy studenta:										13				
Punkty ECTS za przedmiot:										0,5				
<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)														
<b>Wykłady</b>														

<sup>2</sup> Kształcenie z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

**Seminaria**

1. Pojęcie zarządzania sobą w czasie według PEP - Programu Osobistej Efektywności. – 2 godz.
2. Ćwiczenia z zakresu ustalania priorytetów (analiza ABC) oraz wyznaczania celów (zasada SMART). – 3 godz.
3. Zasady planowania. Planowanie działań zgodnie z wybranymi narzędziami (macierz Eisenhowera). – 3 godz.
4. Dystraktory wewnętrzne i zewnętrzne – jak sobie z nimi radzić? – 2 godz.

**Ćwiczenia****Inne****Literatura podstawowa:**

1. Sarah Christie "Effective Time Management Skills for Doctors (Progressing Your Medical Career" UNKNO; 2nd Revised ed. edition 2012
2. Edward Pooley "Managing Time in Medicine: Developing Efficient Consulting in Primary Care" Independently published, 2020

**Warunki wstępne:**

Brak warunków wstępnych

**Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:**

Zaliczenie odbywa się w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem. W uzasadnionych przypadkach decyzją Rektora może odbyć się w formie zdalnej. Podstawą zaliczenia przedmiotu jest łączne spełnienie poniższych warunków: Obecność na zajęciach 100%, 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 zaliczenia przedmiotu na ocenę <sup>3</sup>
Bardzo dobra (5,0)	91-100% punktów z testu zaliczeniowego, aktywny udział w dyskusji
Ponad dobra (4,5)	85-90% punktów z testu zaliczeniowego, aktywny udział w dyskusji
Dobra (4,0)	76-84% punktów z testu zaliczeniowego, aktywny udział w dyskusji
Dość dobra (3,5)	66-75% punktów z testu zaliczeniowego, aktywny udział w dyskusji
Dostateczna (3,0)	60-65% punktów z testu zaliczeniowego, aktywny udział w dyskusji
	<b>Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)<sup>3</sup></b>
zaliczenie	

Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu <sup>3</sup>
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

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>	

<sup>3</sup> Weryfikacja musi obejmować wszystkie efekty uczenia się, realizowane podczas wszystkich form kształcenia w ramach danego przedmiotu.

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	Dr n. med. Dagmara Gawel-Dąbrowska			
Numer telefonu:	71-3282145			
E-mail:	dagmara.gawel-dabrowska@umed.wroc.pl			
<b>Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:</b>				
Imię i nazwisko	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy	Dyscyplina naukowa	Wykonywany zawód	Forma prowadzenia zajęć
Dagmara Gawel-Dąbrowska	Dr n.med.		starszy wykładowca/ specjalista zdrowia publicznego	SE

Data opracowania sylabusa

24.06.2021

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

Dagmara Gawel-Dąbrowska

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek  
Prowadzącej/yh zajęcia

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
KATEDRA I ZAKŁAD  
MEDYCINY SPOŁECZNEJ  
p.o. kierownika

.....  
dr hab. n. med. Katarzyna Zatońska, prof. uczelni

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
WYDZIAŁ LEKARSKI  
Prodziekan ds. kształcenia w Języku Angielskim  
.....  
prof. dr hab. Beata Sobieszcańska