

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Podstawowe kompetencje psychologiczne: organizacja pracy własnej, PG_00148633						
Kierunek studiów	Psychologia (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2027/2028		
Poziom kształcenia	jednolite magisterskie	Grupa zajęć			Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów Grupa zajęć powiązanych z prowadzonymi badaniami naukowymi w dziedzinie nauki związanej z kierunkiem - profil ogólnoakademicki		
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji			na uczelni		
Rok studiów	2	Język wykładowy			polski		
Semestr studiów	4	Liczba punktów ECTS			2.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia			zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Rektor -> Wydział Nauk Społecznych -> Instytut Psychologii -> Zakład Psychologii Ekonomicznej i Psychologii Organizacji						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		dr Aleksandra Peplińska				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	0.0	15.0	0.0	0.0	0.0	15
W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0							
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	15		10.0		30.0	55
Cel przedmiotu	Celami zajęć jest zapoznanie studentów/ek z zasadami i narzędziami skutecznego planowania pracy i zarządzania sobą w czasie, a także pomoc w ocenie i rozwijaniu własnych umiejętności w tym obszarze.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[PSYCHJ5_U09] Potrafi generować oryginalne rozwiązania złożonych problemów psychologicznych i prognozować przebieg ich rozwiązywania oraz przewidywać skutki planowanych działań w określonych obszarach praktycznych	analizuje i ocenia skuteczność podejmowanych działań w tym obszarze.	[SU5] realizacja zadania problemowego
	[PSYCHJ5_K01] Ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego	angażuje się w pracę i wykazuje odpowiedzialność za realizowane zadania	[SK5] realizacja zadania problemowego
	[PSYCHJ5_W05] Ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat specjalizacji psychologii, obejmującą terminologię, teorię i metodykę	zna podstawowe zasady i narzędzia zarządzania sobą w czasie.	[SW2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[PSYCHJ5_U02] Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizy złożonych problemów psychologicznych, wychowawczych, pomocowych czy terapeutycznych, a także diagnozowania i projektowania działań praktycznych	stosuje wybrane metody zarządzania sobą w czasie	[SU5] realizacja zadania problemowego
	[PSYCHJ5_K02] Jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych i osobistych; wykazuje aktywność, podejmuje trud i odznacza się wytrwałością w podejmowaniu indywidualnych i zespołowych działań profesjonalnych w zakresie psychologii; angażuje się we współpracę	jest gotowy/a do podejmowania wyzwań zawodowych i osobistych.	[SK5] realizacja zadania problemowego
	[PSYCHJ5_W01] Zna terminologię używaną w psychologii oraz jej zastosowanie w dyscyplinach pokrewnych na poziomie rozszerzonym	wie, jakie jest znaczenie właściwej organizacji pracy własnej dla produktywności osobistej, akademickiej i zawodowej	[SW2] prezentacja/projekt/referat/raport
Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Znaczenie organizacji pracy własnej dla produktywności 2. Autodiagnoza organizacji pracy własnej 3. Stawianie sobie celów w oparciu o wartości i priorytety 4. Techniki automotywacji 5. Zasady i reguły skutecznego planowania oraz planowanie w różnych perspektywach czasowych 6. Błędy w zarządzaniu swoim czasem. Pożeracze czasu 7. Rola wydajnego odpoczynku dla produktywności 8. Zmiana nawyków 		
Wymagania wstępne i dodatkowe	brak		

Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	wykonanie pracy zaliczeniowej – przygotowanie indywidualnego planu wdrożenia metod organizacji pracy własnej wraz z określeniem mierników sukcesu	51.0%	80.0%
	obecność - aktywny udział	51.0%	20.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	<ol style="list-style-type: none"> Allen, D. (2015). <i>Getting Things Done, czyli sztuka bezstresowej efektywności. Wydanie II.</i> Onepress. Kozyra, B. (2015). <i>Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj marzenia.</i> Wyd. MT Business. 	
	Uzupełniająca lista lektur	<ol style="list-style-type: none"> Csikszentmihaly, M. (2005). <i>Przeptyw.</i> Wydawnictwo Czarna Owca Duhigg Ch. (2012). <i>Sila nawyku.</i> PWN Dweck, C. (2017). <i>Nowa psychologia sukcesu.</i> Wydawnictwo MUZA SA. Rożnowski, B., Fortuna, P. (2020). <i>Psychologia biznesu.</i> PWN. Seligmann, M. (2011). <i>Pełnia życia.</i> Media Rodzina. Tracy B. (2015). <i>Zarządzanie czasem.</i> MT Biznes. 	
	Adresy eZasobów		
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania			
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy		

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.