KARTA PRZEDMIOTU		
Nazwa przedmiotu: Zarzadzanie sobą w czasie		**Nakład pracy:** Liczba punktów ECTS: 2 Liczba godzin pracy: 50
Kierunek studiów: Prawo	**Poziom studiów:** jednolite studia magisterskie	**Język wykładowy:** polski

Rola przedmiotu w programie studiów
Celem zajęć jest zdobycie przez uczestników wiedzy teoretycznej i rozwinięcie praktycznych umiejętności w zakresie wybranych zagadnień zarządzania sobą i zarządzania sobą w czasie.

Efekty uczenia się		
Kod kierunkowego efektu uczenia się	**Przedmiotowe efekty uczenia się**	**Weryfikacja efektów uczenia się**
PRJ_W13	Student ma wiedzę z zakresu wybranych zagadnień z dorobku innych nauk społecznych, zna i rozumie możliwości ich wykorzystania w procesie wykonywania zawodu prawnika;	Metoda 1 Metoda 2 Metoda 3
PRJ_U12	Student potrafi pracować w zespole, kierując jego pracami bądź wykonując przekazane zadania, planować pracę swoją i innych;	
PRJ_U14	Student potrafi samodzielnie oceniać swoje kompetencje, planować i realizować proces uczenia się, w tym rozwijanie kompetencji zawodowych, a także ukierunkowywać w tym zakresie inne osoby;	
PRJ_K02	Student poddaje krytycznej ocenie swoje kompetencje, również zawodowe oraz postawy i zachowania, jest gotowy do doskonalenia siebie i kształcenia się przez całe życie;	

Opis i treści programowe
Opis: Student , poznaje różne perspektyw czasowe i metody organizowania się w czasie oraz psychologiczne mechanizmy utrudniające i ułatwiające efektywną pracę oraz pozwalające na kontrolę realizacji wyznaczonych celów, a także umożliwiających radzenia sobie ze stresem.
Treści: ● Co to jest „zarządzanie sobą" i „Zarzadzanie sobą w czasie". ● Biologiczne aspekty zarządzania sobą. ● Rodzaje perspektyw temporalnych człowieka. ● Metody zarządzania sobą w czasie, np. Metoda GTD ● Cele. ● Metoda wyznaczania celów SMART(ER). ● Wyznaczanie priorytetów za pomocą macierzy Eisenhowera ● Pojęcie stresu i związane z nim przyczyny i zagrożenia ● Wypalenie zawodowe oraz konflikt praca-rodzina.

Weryfikacja efektów uczenia się		
	Forma weryfikacji	**Warunek zaliczenia**
Metoda 1	Test wiedzy	● minimalna liczba punktów do zdobycia: 8 ● maksymalna liczba punktów do zdobycia: 15 ●
Metoda 2	Praca grupowa	● minimalna liczba punktów konieczna do zaliczenia: 4 ● maksymalna liczba punktów do zdobycia: 8
Metoda 3	Ćwiczenia	● minimalna liczba punktów konieczna do zaliczenia: 4 ● maksymalna liczba punktów do zdobycia: 7

Ocena końcowa
Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej z przedmiotu jest zdobycie minimalnej liczby punktów określonej dla każdego zadania. Ocena z przedmiotu wystawiana jest na podstawie sumy punktów zgodnie z poniższą skalą i progami: 16 – 17 – oznacza 3 (dostateczny) 18 – 20 – oznacza 3+ (dostateczny plus) 21 – 24 – oznacza 4 (dobry)

25 – 27 – oznacza 4+ (dobry plus)
28 – 30 – oznacza 5 (bardzo dobry)

poniżej 16 punktów niedostateczny (2), przedmiot musi być powtórzony.