

AKADEMIA WSB										
Kierunek studiów: Psychologia										
Przedmiot: Planowanie rozwoju osobistego										
Profil kształcenia: praktyczny										
Poziom kształcenia: studia jednolite magisterskie										
Liczba godzin w semestrze	1		2		3		4		5	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Studia stacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)*			16w, 16ćw							
Studia niestacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)			12w, 12ćw							
JĘZYK PROWADZENIA PRZEDMIOTU	Język polski									
WYKŁADOWCA	dr hab. Elżbieta Turska dr Edyta Nowak-Żółty									
FORMA ZAJĘĆ	Wykład,ćwiczenia									
CELE PRZEDMIOTU	Celem zajęć jest zapoznanie uczestników z problematyką rozwoju osobistego. Zostaną oni wyposażeni w wiedzę oraz instrumenty pozwalające na rozpoznanie własnego potencjału, zaplanowanie rozwoju osobistego w różnych obszarach życiowej aktywności.									
Odniesienie do efektów uczenia się		Opis efektów uczenia się				Sposób weryfikacji efektu uczenia się				
Efekt kierunkowy	PRK									
WIEDZA										
Ps_W01	P7S_WG	Posiada wiedzę psychologiczną pozwalającą na planowanie własnego rozwoju osobistego oraz na pracę wspierającą innych w planowaniu ich rozwoju osobistego.				Test wiedzy z zakresu problematyki przedstawionej na wykładzie, uzupełnioną pracą własną studenta.				
Ps_W15	P7S_WG	Zna w pogłębionym stopniu i rozumie możliwości i ograniczenia praktycznego wykorzystania wiedzy psychologicznej w obszarze rozpoznawania własnego potencjału, w tym potencjału zawodowego.				Test wiedzy z zakresu problematyki przedstawionej na wykładzie, uzupełnioną pracą własną studenta.				
UMIĘTNOŚCI										
Ps_U05	P7S_UW	Potrafi interpretować własne zachowania i stany wewnętrzne oraz zachowania innych ludzi w kategoriach różnych indywidualnych i na tej podstawie budować skuteczny plan osobistego rozwoju.				Esej zaliczeniowy – przygotowanie planu rozwoju osobistego.				
Ps_U16	P7S_UU	Potrafi samodzielnie planować i realizować własną ścieżkę zawodowej kariery z kompetencją kluczową uczenia się przez całe życie oraz ukierunkowywać innych w tym zakresie.				Praca pisemna – wywiad z osobą realizującą określoną ścieżkę zawodowej kariery.				
KOMPETENCJE SPOŁECZNE										
Ps_K06	P7S_KR	Jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia roli zawodowej, do własnego rozwoju, do zwiększania swojego zawodowego potencjału.				Analiza prac pisemnych, informacje zwrotne wskazujące na zdobycie kompetencji pozwalających na				

			planowanie i rozwój własnego potencjału.
Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**			
Stacjonarne udział w wykładach = 16h udział w ćwiczeniach = 16h przygotowanie do ćwiczeń = 4h przygotowanie do wykładu = 3h przygotowanie do egzaminu/zaliczenia = 5h realizacja zadań projektowych = e-learning = zaliczenie/egzamin =2h inne (określ jakie) = 4h (konsultacje) RAZEM: 50 Liczba punktów ECTS: 2 w tym w ramach zajęć praktycznych: 1		Niestacjonarne udział w wykładach = 12h udział w ćwiczeniach = 12h przygotowanie do ćwiczeń = 7h przygotowanie do wykładu = 6h przygotowanie do egzaminu/zaliczenia = 7h realizacja zadań projektowych = e-learning = zaliczenie/egzamin = 2h inne (określ jakie) = 4h (konsultacje) RAZEM: 50 Liczba punktów ECTS: 2 w tym w ramach zajęć praktycznych: 1	
WARUNKI WSTĘPNE			
TREŚCI PRZEDMIOTU (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)		Treści realizowane w formie bezpośredniej: <ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia wprowadzające. Podstawowe terminy związane z planowaniem rozwoju osobistego. • Rozwijanie umiejętności rozpoznawania własnych predyspozycji oraz zasobów. • Rola i znaczenie celów. Uczenie się wyznaczania celów. Metoda SMART. • Jak skutecznie planować swój rozwój? Narzędzia skutecznego zarządzania sobą. • Prokrastynacja oraz czynniki utrudniające skuteczne zarządzanie sobą. • Stres i wypalenie. Wybrane metody zarządzania sobą w stresie. • Narzędzia motywacji do pracy – siebie i innych. • Etapy i modele kariery. Ścieżki karier – podejście indywidualne. • Coaching i mentoring jako formy wspierania rozwoju osobistego. • Plany własnego rozwoju osobistego i zawodowego. Treści realizowane w formie e-learning: nie dotyczy	
LITERATURA OBOWIĄZKOWA		<ul style="list-style-type: none"> • Idzikowski W. Efektywność osobista. Zarządzanie sobą i innymi w czasie, One Press, 2010. • Heszen I. Psychologia stres. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2013 • Allen D. Sztuka efektywności. Skuteczna realizacja zadań, Helion, 2006. • • Siegel W. Efektywność osobista 4x4, Wydawnictwo: MT Biznes, 2021 	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (w tym min. 2 pozycje w języku angielskim; publikacje książkowe lub artykuły)		<ul style="list-style-type: none"> • Forsyth P. Efektywne zarządzanie czasem, Onepress, 2004 • Adamiec M, Kożusznik B. Sztuka zarządzania sobą, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa, 2001. • Seiwert L., Holger W., Efektywne zarządzanie czasem, Wydawnictwo Microsoft Press, 2012 • Baumeister, R.F., Gailliot, M., DeWall, C.N. i Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. Journal of Personality, 74: 1773-1801. • Inzlicht, M., Schmeichel, B.J. i Macrae, C.N. (2014). Why self-control seems (but may not be) limited. Trends in Cognitive Sciences, 18(3): 127-133. 	
PUBLIKACJE NAUKOWE OSÓB PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA ZWIĄZANE Z		<ul style="list-style-type: none"> • Turska E. , Stępień-Lampa N., Well-being of Polish university students after the first year of the coronavirus pandemic : the role of core self-evaluations, social support and fear of COVID-19, "PLoS ONE" No 16, 2021. • Turska E. Praca i kariera na globalnym rynku : wyzwania i zagrożenia, Warszawa : Difin, 	

Z komentarzem [D1]: to z byt stara i nieaktualna jest np. [Seiwert Lothar J.](#) , [Woeltje Holger](#) rok 2012 i nowsze

TEMATYKĄ MODUŁU	<p>2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turska E. Kapitał kariery ludzi młodych. Uwarunkowania i konsekwencje, wydawnictw Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, 2014. • Turska E. Orientacje życiowe a postawy wobec rynku ludzi młodych, Czasopismo Psychologiczne, 2018, nr 1, s. 143-150. • Turska E. Przedziałowość a wybrane właściwości funkcjonowania edukacyjno-zawodowego ludzi młodych, Czasopismo Psychologiczne, 2017, nr 2, s. 359-365.
METODY NAUCZANIA (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	<p>W formie bezpośredniej:</p> <p>W formie e-learning:</p>
POMOCE NAUKOWE	
PROJEKT (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)	<p>Cel projektu: nie dotyczy</p> <p>Temat projektu: nie dotyczy</p> <p>Forma projektu: nie dotyczy</p>
FORMA I WARUNKI ZALICZENIA (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	<p>Zadania wykonywane indywidualnie: test wiedzy i przygotowanie eseju oraz pracy zaliczeniowej na podstawie danych zaprezentowanych na wykładzie. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnej oceny z obu form zaliczenia.,</p>

* W-wykład, ćw- ćwiczenia, lab- laboratorium, pro- projekt, e- e-learning