

KARTA PRZEDMIOTU

SZKOŁA DOKTORSKA		Dyscyplina:		
Nazwa przedmiotu: Techniki rozwoju osobistego		Kod przedmiotu: CiM		
Moduł: fakultatywny		Poziom studiów: doktoranckie	Rok studiów: II	Semestr: IV
Liczba godzin: 10		Liczba punktów ECTS: 1		
Tytuł, imię i nazwisko; adres e-mailowy wykładowcy/wykładowców: dr inż. Aneta Pisarska, prof. Uniwersytetu Kaliskiego a.pisarska@uniwersytetkaliski.edu.pl				
Informacje szczegółowe				
Cele przedmiotu				
C1- pogłębienie wiedzy na temat technik rozwoju osobistego				
C2 – rozwinięcie kompetencji w zakresie samoregulacji i efektywności osobistej				
C3 – kształtowanie postawy aktywnego uczestnictwa i inicjatywy w rozwoju osobistym w środowisku naukowym				
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych:				
Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych				
Efekty uczenia się	Po zrealizowaniu przedmiotu i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się student	Odniesienie do celów przedmiotu	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu	
EU1	Zna i rozumie kluczowe koncepcje i techniki rozwoju osobistego. Potrafi krytycznie analizować przydatność wybranych technik rozwoju osobistego w kontekście pracy naukowej i kariery akademickiej. Potrafi wykorzystać wiedzę o rozwoju osobistym do diagnozy własnych zasobów, ograniczeń i potrzeb rozwojowych.	C1	K_W01 K_W04 K_W08	
EU2	Potrafi stosować techniki samoregulacji, planowania i zarządzania sobą w czasie. Potrafi rozpoznawać źródła stresu i stosować strategie radzenia sobie oparte na autorefleksji i świadomości emocjonalnej.	C1 C2	K_U06 K_U07	
EU3	Potrafi inicjować i wspierać działania służące rozwojowi osobistemu i zawodowemu w środowisku naukowym. Wykazuje gotowość do współpracy, dzielenia się doświadczeniem i tworzenia środowiska sprzyjającego wzajemnemu uczeniu się.	C1 C2 C3	K_K03 K_K05	
Treści programowe				
Treści programowe	Forma zajęć	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się	
	WYKŁADY	10		
TP1	Samoświadomość i refleksyjność w rozwoju naukowym	2	EU1 EU2 EU3	
TP2	Motywacja, cele i samoregulacja w pracy badawczej	2	EU1 EU2 EU3	
TP3	Zarządzanie sobą w czasie: równowaga w pracy naukowej	2	EU1 EU2 EU3	
TP4	Komunikacja i współpraca w środowisku naukowym	2	EU1 EU2 EU3	

TP5	Dobrostan, sens i rozwój osobisty naukowca	2	EU1 EU2 EU3	
Narzędzia dydaktyczne				
1. Wykłady: Sala seminaryjna z wyposażeniem multimedialnym.				
Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się				
Efekt uczenia się	Forma weryfikacji i walidacji efektów uczenia się			
	Wiedza faktograficzna	Wiedza praktyczna Umiejętności praktyczne	Umiejętności kognitywne	Kompetencje społeczne, postawy
	EU1	X		
	EU2		X	
	EU3			X
Kryteria oceny osiągnięcia efektów uczenia się				
F – formujące				
F1. Ocena przygotowania do zajęć F2. Ocena zaangażowania F3. Ocena udziału w dyskusji F4. Obecność na zajęciach				
P – podsumowujące				
P1. Zaliczenie ustne				
Skala ocen				
Ocena:	Poziom wiedzy, umiejętności, kompetencji personalnych i społecznych:			
5,0	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne			
4,5	- bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne			
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne			
3,5	- zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne, ale ze znaczącymi niedociągnięciami			
3,0	- zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne, ale z licznymi błędami			
2,0	- niezadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne			
Forma zakończenia: ZALICZENIE NA OCENĘ				
Obciążenie pracą studenta				
Forma aktywności				
1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: 10 2. Przygotowanie się do zajęć: 15 SUMA: 25				
Literatura				
Podstawowa				
1. Jak planować karierę i rozwój osobisty, Kar-Group, eBookpoint BIBLIO 2. Dweck, Carol S. – "Nowa psychologia sukcesu" (oryg.: <i>Mindset: The New Psychology of Success</i>) 3. Covey, Stephen R. – "7 nawyków skutecznego działania" 4. Goleman, Daniel – "Inteligencja emocjonalna"				
Uzupełniająca				
1. Kabat-Zinn, Jon – "Uważność. Praktyka medytacji świadomego życia" 2. Seligman, Martin E. P. – "Optymizmu można się nauczyć"				
Inne przydatne informacje o przedmiocie:				