



Nazwa przedmiotu: <b>Projektowanie i zarządzanie rozwojem osobistym</b>		
Jednostka prowadząca przedmiot: <b>Wydział I, II, III, IV</b>		Rok akademicki: <b>2021/2022</b>
Kierunek: <b>wszystkie kierunki</b>		Specjalność: <b>wszystkie specjalności</b>
Forma studiów: <b>stacjonarne</b>	Profil kształcenia: <b>ogólnoakademicki</b>	Status przedmiotu: <b>fakultet humanistyczny i społeczny (semestralny)</b>
Rodzaj studiów: <b>drugiego stopnia</b>	Forma zajęć: <b>wykład, zajęcia zbiorowe</b>	Język przedmiotu: <b>język polski</b>
Koordinator przedmiotu	mgr Aleksandra Pawłowska	
Prowadzący zajęcia	mgr Aleksandra Pawłowska	
Cele przedmiotu	Opanowanie najważniejszych pojęć i teorii psychologicznych odnoszących się do rozwoju osobistego, pozwalających na opracowania i efektywne realizowanie indywidualnej ścieżki rozwoju osobistego. Pogłębienie wiedzy na temat indywidualnych zasobów i potrzeb przekładających się na działania samorozwojowe. Poznanie metod i narzędzi umożliwiających rozwój osobisty.	
Wymagania wstępne	wiedza nabyta na studiach pierwszego stopnia (poziom 6 PRK)	
<b>Kategorie efektów</b>	<b>EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU</b>	Numer efektu kier./spec.
Wiedza	Absolwent zna i rozumie: w pogłębionym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące zaawansowaną wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne, uporządkowaną i podbudowaną teoretycznie wiedzę obejmującą kluczowe zagadnienia oraz wybrane zagadnienia z zakresu zaawansowanej wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem.	P7S_WG
Umiejętności	Absolwent potrafi: wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz innowacyjnie wykonywać zadania w nieprzewidywalnych warunkach przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy, syntezy, twórczej interpretacji i prezentacji tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych, – przystosowanie istniejących lub opracowanie nowych metod i narzędzi	P7S_UW

	kierować pracą zespołu współdziałać z innymi osobami w ramach prac zespołowych i podejmować wiodącą rolę w zespołach.	P7S_UO
Kompetencje społeczne	Absolwent jest gotów do: samodzielnego integrowania nabytej wiedzy oraz podejmowania w zorganizowany sposób nowych i kompleksowych działań, także w warunkach ograniczonego dostępu do potrzebnych informacji	P7S_KR
	wykorzystywania w różnych sytuacjach mechanizmów psychologicznych wspomagających podejmowane działania.	P7S_KK
<b>TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU</b>		Liczba godzin
Współczesne podejścia do rozwoju osobistego. Rozwój osobisty w świetle psychologii rozwojowej. Fakty i mity dotyczące rozwoju osobistego.		6
Diagnozowanie indywidualnego potencjału oraz potrzeb w kontekście życia prywatnego oraz zawodowego. Emocje i motywacja; planowanie ścieżki rozwoju w świetle psychologii pozytywnej.		6
Zarządzanie sobą w czasie, prokrastynacja, strategie kształtowania nawyków w świetle indywidualnych predyspozycji jednostki. Kreowanie rozwoju osobistego w zakresie nabywania wiedzy, rozwijania umiejętności oraz kształtowania kompetencji interpersonalnych.		10
Trening w zakresie wyznaczania i realizacji celów. Przewidywania zakłóceń i zagrożeń na drodze samorozwoju.		8
Metody kształcenia	wykład, prezentacja, użycie multimediiów, projekt indywidualny	
Warunki zaliczenia	<b>Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się</b> <i>1 pkt ECTS = 30 godzin pracy studenta (zajęcia + praca własna)</i>	
Rok	realizacja na dowolnym roku	
Semestr	I	II
ECTS		2
Ogólna liczba godzin		30
Rodzaj zaliczenia		ZS
<b>Literatura podstawowa</b>		
Carr A., <i>Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach</i> , tłum. Z. A. Królicki, Poznań 2009. Fogg BJ., <i>Mikronawyki. Niewielkie zmiany, które wiele zmieniają</i> , tłum. D. Pomadowska, Warszawa 2021. Fortuna P., <i>Pozytywna psychologia porażki. Jak z cytryn zrobić lemoniadę</i> , Sopot 2015. Franken R. E., <i>Psychologia motywacji</i> , tłum. M. Przyłipiak, Gdańsk 2005. Król A., <i>Rozbój osobisty. Fakty i mity na temat rozwoju osobistego</i> , Gliwice 2015. Shaw P., <i>Podejmowanie trudnych decyzji: osiągnięcie celów dzięki odważnemu działaniu</i> , tłum. J. Kowalczevska, Warszawa 2010.		
<b>Literatura uzupełniająca</b>		
Berne E., <i>W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich</i> , tłum. P. Izdebski, Warszawa 2010. <i>Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka</i> , red. J. Czapliński, Warszawa 2004. Rubin G., <i>Lepiej!</i> , tłum. D. Gruszka, Kraków 2016.		
<b>Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu</b>		
Data	Imię i nazwisko	Czego dotyczy modyfikacja
17.12.2021	Aleksandra Pawłowska	Dostosowanie do nowego wzoru sylabusu

Sposoby realizacji i weryfikacji efektów uczenia się zostały dopasowane do sytuacji epidemiologicznej wewnątrznymi aktami prawnymi Uczelni.