

# Self Management - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                                |
|---------------------|------------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Self Management                                |
| Kod przedmiotu      | 04.0-WZ-P-SM-S19                               |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Ekonomii i Zarządzania</a> |
| Kierunek            | WEiZ - oferta ERASMUS                          |
| Profil              | -                                              |
| Rodzaj studiów      | Program Erasmus                                |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2021/2022                       |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                       |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 2                                                                     |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 5                                                                     |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                           |
| Język nauczania                 | angielski                                                             |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Renata Maciejewska</li></ul> |

| Formy zajęć |                                         |                                        |                                            |                                           |                     |
|-------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| Forma zajęć | Liczba godzin w semestrze (stacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne) | Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne) | Forma zaliczenia    |
| Wykład      | 15                                      | 1                                      | -                                          | -                                         | Zaliczenie na ocenę |
| Ćwiczenia   | 15                                      | 1                                      | -                                          | -                                         | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Career and Professional Development coaching helps people choose, change and advance their career goals. Discover Self Identify your strengths, skills, interests, personality and style. Get "Unstuck" – Take Action Resume writing, interviewing, job search help and more. Explore Occupations Research and identify careers and jobs that fit your needs. Through workshops, coaching and lots of practice, participants learn "hands-on, how to" career management. Detailed instructions that are instantly applicable in "the real world". Everything is explained in "plain English" with the structure to keep candidates on track, plus plenty of examples and templates to follow.

## Wymagania wstępne

-

## Zakres tematyczny

Leadership Coaching Workshop: The leadership challenge focuses on how to be a successful leader. Through interaction, coaching and lots of practice, participants learn key coaching skills, including : -Listening Actively -Asking Empowering Questions -Designing Actions -Following Up Using coaching skills, you will be able to support people to : - Gain focus - Move from vision to action - Achieve goals faster - Make better decisions - Broaden perspectives for innovative solutions - Learn new skills to take the next step - Contextualize efforts This in turn results in increased effectiveness, more teamwork, higher morale, longer retention of people and greater impact.

## Metody kształcenia

PowerPoint presentation, discussion, essay.

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                                    | Symbole efektów | Metody weryfikacji                                                                                                                                                                  | Forma zajęć                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| This course will give you the resources needed to minimize distractions and time-wasters in order to complete high-quality work within a specified time frame. |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• aktywność w trakcie zajęć</li><li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li><li>• projekt</li><li>• przygotowanie projektu</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wykład</li><li>• Ćwiczenia</li></ul> |
| Students can comprehensive self-management involves four realms: physical, mental, social, and spiritual.                                                      |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• aktywność w trakcie zajęć</li><li>• projekt</li><li>• przygotowanie projektu</li></ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wykład</li><li>• Ćwiczenia</li></ul> |
| Students can self-management is the ability to prioritize goals, decide what must be done, and be accountable to complete the necessary actions.               |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• bieżąca kontrola na zajęciach</li><li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li><li>• projekt</li></ul>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ćwiczenia</li></ul>                  |

## Warunki zaliczenia

Exercises: Making video curriculum vitae project.

Lecture: Activity at the lecture, correctly made written works.

## Literatura podstawowa

Miller W.R., Baca J., C'de Matthews D.B., Personal Values Card Sort, Wilbourn University of New Mexico, 2001.

[http://en.wikipedia.org/wiki/William\\_James#Jamesian\\_theory\\_of\\_self](http://en.wikipedia.org/wiki/William_James#Jamesian_theory_of_self)

<http://aha44.pl/content/view/2680/33/>

Singht M., Waddell D., E-business Innovation and Change Management, Idea Group Inc. (IGI) 2004

## Literatura uzupełniająca

Kanter R.M., The Change Masters, 1994

Beresh R., The Holstee Manifesto, <https://www.holstee.com/pages/manifesto>

## Uwagi

-

Zmodyfikowane przez dr Renata Maciejewska (ostatnia modyfikacja: 23-05-2021 15:32)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ