

Zarządzanie sobą - przedmiot ogólnouczelniany - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Zarządzanie sobą - przedmiot ogólnouczelniany
Kod przedmiotu	04.9-WZ-UZP-Zarz.S.01w.s-S16
Wydział	Oferta ogólnouczelniana
Kierunek	Oferta ogólnouczelniana
Profil	-
Rodzaj studiów	
Semestr	semestr letni 2017/2018
Jednostka obsługująca przedmiot	Wydział Ekonomii i Zarządzania

Informacje o przedmiocie	
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obieralny
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Renata Maciejewska

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	30	2	18	1,2	Zaliczenie

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest rozwinięcie kompetencji studentów w zakresie zarządzania własną karierą i wizerunkiem zawodowym oraz osiągnięcia i utrzymywania równowagi pracy i życia osobiste poprzez zarządzanie czasem własnym.

Wymagania wstępne

Brak

Zakres tematyczny

-
- Zarządzanie własną karierą zawodową**
- Kariera zawodowa i jej wyznaczniki
 - Etapy zarządzania karierą zawodową
 - Osobista historia, styl i charyzma
 - Autocoaching kariery
 - Koncepcja Long Life Learning (Uczenie się przez całe życie)

2. Zarządzanie własnym wizerunkiem zawodowym

- Autoprezentacja; jej znaczenie w życiu zawodowym
- Wizerunek zawodowy jednostki w świecie realnym i wirtualnym; jego wyznaczniki
- Kreowanie własnego wizerunku zawodowego w dokumentach aplikacyjnych
- Kształtowanie własnego wizerunku zawodowego podczas rozmów kwalifikacyjnych
- Wykorzystywanie mediów społecznościowych w zarządzaniu sobą - kreowanie pozytywnego wizerunku zawodowego w serwisach społecznościowych
- Etykieta jako narzędzie kreowania wizerunku zawodowego (mowa ciała, ubiór i wygląd, wokół stołu, powitania, precedencja, wizytówki, komunikowanie międzykulturowe, korespondencja biznesowa - tradycyjna i netetykieta)
- Kształtowanie własnego wizerunku podczas wystąpień publicznych
- Działania młodych uczestników rynku pracy (w świecie realnym i wirtualnym) sprzyjające kształtowaniu ich pozytywnego wizerunku zawodowego
- Budowanie marki osobistej w świecie korporacyjnym i we własnej działalności

3. Równowaga praca-życie osobiste a zarządzanie czasem własnym

- Koncepcja równowagi między życiem zawodowym i osobistym (WLB – work-life-balance)
- Czynniki zakłócające równowagę między życiem prywatnym a zawodowym pracowników
- Udział w programach praca-życie a WLB
- Znaczenie zarządzania czasem w osiągnięciu i utrzymaniu WLB
- Zarządzanie czasem – autoanaliza, style, ustalanie celów i priorytetów, tworzenie harmonogramu, „pożeracz czasu”, podejmowanie decyzji i kontrola rezultatów; samodyscyplina
- Wybrane metody zarządzania czasem własnym (SMARTER; Matryca Eisenhowera, Metoda Gantta, Metoda Trzos)

Metody kształcenia

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student zna wyznaczniki kariery zawodowej, rozumie konieczność zarządzania własną karierą. Student potrafi przeprowadzić autocoaching kariery. Student rozumie konieczność uczenia się przez całe życie Zna wyznaczniki wizerunku zawodowego jednostki w świecie realnym i wirtualnym Potrafi podejmować działania mające na celu ukształtowanie własnego wizerunku zawodowego w procesie rekrutacji. Potrafi wykorzystywać media społecznościowe w kształtowaniu wizerunku. Potrafi wykazać znaczenie przestrzegania etykiety w świecie biznesu. Potrafi budować markę osobistą. Rozumie znaczenie osiągnięcia i utrzymania równowagi praca-życie osobiste (WLB). Zna czynniki zakłócające WLB. Zna specyfikę programów praca-życie. Dostrzega znaczenie zarządzania czasem własnym dla osiągnięcia i utrzymania WLB. Potrafi stosować narzędzia służące do efektywnego zarządzania czasem. Potrafi tworzyć nowe rozwiązania za pomocą technik kreatywnych		• aktywność w trakcie zajęć • projekt	• Wykład

Warunki zaliczenia

Uzyskanie pozytywnej oceny z projektu pt.: Opracowanie planu indywidualnego rozwoju oraz budowy marki osobistej

Literatura podstawowa

1. Adamiec M., Kożusznik B., Sztuka zarządzania sobą, PWE Warszawa 2001.
2. Cook G. O., Cook R. A., Yale J.L., Etykieta biznesu, Wolters Kluwer Warszawa 2009.
3. Cybał-Michalska A., Młodzież akademicka a kariera zawodowa, Oficyna Wydawicza Impuls, Kraków 2014.
4. Detz J., Sztuka przemawiania, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Gdańsk 2002.
5. Evans L., Social media marketing: odkryj potencjał Facebooka, Twittera i innych portali społecznościowych, Helion Gliwice 2011.
6. Gut R., Piegowska M., Wójcik B., Zarządzanie sobą. Książka o działaniu, myśleniu i odczuwaniu, Difin, Warszawa 2008.
7. Idzikowski W., Efektywność osobista. Zarządzanie sobą i innymi w czasie, Helion Gliwice 2010.
8. Wieseneder S. , Skuteczne zarządzanie reputacją i spójny image, Best Press Warszawa 2008.

Literatura uzupełniająca

1. Randak-Jezierska M., Człowiek jako aktywny twórca swojego życia – zarządzanie sobą w czasie, Zeszyty Naukowe Politechniki Częstochowskiej „Zarządzanie” Nr 9, Częstochowa 2013.
2. Stankiewicz J., Łychmus P., Bortnowska H., Deficyty równowagi między pracą zawodową a życiem prywatnym i możliwości ograniczenia ich przez programy, Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Bankowej we Wrocławiu, nr 8(46), Wrocław 2014.
3. Stankiewicz J., Bortnowska H., Professional image creation by students on social media sites (in the light of empirical research), “Management” Nr 1/2016.

Uwagi

Zmodyfikowane przez mgr Renata Kubiak (ostatnia modyfikacja: 27-04-2017 11:10)