

Self-Management - course description

General information	
Course name	Self-Management
Course ID	04.9-WZ-UZP-Zarz.S.01w.s-S16
Faculty	Inter-faculty courses offer
Field of study	Inter-faculty courses offer
Education profile	-
Level of studies	
Semester	summer term 2018/2019
Head faculty	Faculty of Economics and Management

Course information	
ECTS credits to win	2
Course type	optional
Teaching language	polish
Author of syllabus	dr Renata Maciejewska

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Lecture	30	2	18	1,2	Credit

Aim of the course

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

Prerequisites

Brak

Scope

-
- 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 zawodowemu
- 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, „pożeracze czasu”, podejmowanie decyzji i kontrola rezultatów; samodyscyplina
- Wybrane metody zarządzania czasem własnym (SMARTER; Matryca Eisenhowera, Metoda Gantta, Metoda Trzos)

Teaching methods

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
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		• a project • activity during the classes	• Lecture

Assignment conditions

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

Recommended reading

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.

Further reading

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.

Notes

Modified by mgr Renata Kubiak (last modification: 26-04-2018 09:06)