



**Uniwersytet im. Adama Mickiewicza  
w Poznaniu**

Szkoła Doktorska Nauk Ścisłych

**Nazwa przedmiotu: Zarządzanie czasem**

Nazwisko prowadzącego: Anna Czarnecka

Blok tematyczny

<b>Dziedzina/ dyscyplina</b>	Zajęcia ponaddziedzinowe
<b>Rodzaj zajęć</b>	Warsztaty (online)
<b>Język</b>	polski
<b>Punkty ETCS</b>	-
<b>Liczba godzin</b>	5h
<b>Cel zajęć</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- wzmocnienie kompetencji młodych naukowców w obszarze zarządzania sobą w czasie,</li><li>- rozwijanie kompetencji młodych naukowców w zakresie planowania i ustalania priorytetów,</li><li>- zapoznanie uczestników z narzędziami służącymi efektywnej organizacji czasu,</li><li>- zapoznanie uczestników z metodami ukierunkowanymi na świadome i optymalne planowanie zadań oraz ustalanie celów,</li><li>- podniesienie kompetencji młodych naukowców w obszarze obniżania napięcia i radzenia sobie ze stresem.</li></ul>
<b>Treści kształcenia</b>	Metody skutecznego zarządzania sobą w czasie, techniki efektywnego planowania i ustalania celów, narzędzia służące obniżaniu napięcia i stresu, techniki definiowania priorytetów, ćwiczenia praktyczne.
<b>Wymagania wstępne</b>	Brak.
<b>Efekty kształcenia</b>  <b>E_U08, E_K05</b>	
<b>Po zakończeniu zajęć doktorant potrafi:</b>	
Ze zwiększoną świadomością i uważnością identyfikować zadania oraz ustalać priorytety w odniesieniu do ustalonych celów.	<b>Metody weryfikacji</b>  Praca oceniana podczas zajęć. Pod uwagę wzięto indywidualne zaangażowanie naukowca oraz pracę w grupie.
Zna skuteczne techniki i narzędzia zarządzania sobą w czasie.	
Zna techniki związane ze skutecznym ustalaniem celów dostosowanych do indywidualnych potrzeb.	
Dysponuje wiedzą w zakresie efektywnego obniżania napięcia i radzenia sobie ze stresem na co dzień.	
<b>Literatura</b>	<b>Prezentacja z linkami do materiałów źródłowych.</b>
<b>Szczegółowe informacje</b>	Kontakt do prowadzącej zajęcia: Anna Czarnecka (anna.czarnecka2@op.pl)

