

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Autokreacja rozwoju osobistego i zawodowego	
P/P/JM/ST/B1/36			Self-creation of personal and professional development	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2022/2023		
Kierunek		PSYCHOLOGIA		
w zakresie		---		
Poziom studiów		Jednolite magisterskie		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		Stacjonarne		
Semestr / semestry		Dziewiąty		
Przynależność do grupy zajęć		B 1. Grupa zajęć kierunkowych		
Status przedmiotu		Obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	[h]	4 ECTS
		Ćwiczenia	30[h]	
		Zajęcia warsztatowe	[h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		2 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu psychologa		... ECTS
	z dyscypliną	Psychologia		4 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Brak		
Jednostka prowadząca		Wydział Filologiczno-Pedagogiczny		
Koordynator		dr Dagmara Kowalik		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		d.kowalik@uthrad.pl; (48) 3617864		

## EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kształtowanie umiejętności w zakresie diagnozowania swoich mocnych i słabych stron jako przyszłego psychologa i planowania działań ukierunkowanych na zadania o charakterze samorozwojowym.</li> <li>2. Rozwijanie umiejętności autokreacji rozwoju osobistego i zawodowego.</li> </ol>
Treści programowe:	Ćwiczenia.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizowanie rozwoju osobistego i zawodowego (teorie rozwoju zawodowego i kariery zawodowej, typy osobowości zawodowej, koncepcje przystosowania zawodowego i planowania kariery zawodowej, kształcenie ustawiczne).</li> <li>2. Analizowanie Klasyfikacji Zawodów i Specjalności. Tworzenie mapy świata zawodów. Tworzenie listy rodzin zawodów. Analiza wybranych zawodów.</li> <li>3. Tworzenie własnej persony – praca z personą. Arkusz tworzenia postaci Okno Jahari.</li> <li>4. Planowanie celów rozwoju osobistego i zawodowego techniką SMART, macierzą Eisenhowera.</li> <li>5. Planowanie własnych działań techniką Pomodoro: wpływanie, budowanie relacji, myślenie strategiczne, wykonywanie.</li> <li>6. Tworzenie mapy osobistych mocnych stron, własnych talentów.</li> <li>7. Opracowanie „koła życia”.</li> <li>8. Zobrazowanie i podnoszenie stopnia samoświadomości i wzajemnego zrozumienia w grupie na podstawie kwestionariusza ról zawodowych R M. Belblina.</li> <li>9. Analiza zachowań w grupie. Role zawodowe w grupie/organizacji.</li> <li>10. Projektowanie indywidualnego planu własnego rozwoju osobistego i zawodowego.</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody problemowe, aktywizujące: Problem Based Learning, dyskusja dydaktyczna.</p> <p>Metody praktyczne: projekt (Project Based Learning), ćwiczenia indywidualne i grupowe wykorzystujące kwestionariusze i testy z autoanalizą, interpretacją i omówieniem; obserwacja aktywności studenta</p>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie przez studenta wymaganych efektów uczenia się. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich form zajęć wchodzących w skład przedmiotu jest równoznaczne ze zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p> <p><b>Ćwiczenia:</b> Ocena z wykonania zadania praktycznego: 1. opisanie wybranych teorii rozwoju zawodowego, typów osobowości zawodowej, mapy zawodów oraz udział w dyskusji na temat planowania kariery dla wybranych koncepcji i typów zawodów z wykorzystaniem metody Problem Based Learning (10%) 2. autodiagnoza tworzenia własnej persony oraz planowanie celów rozwoju osobistego, zawodowego oraz udział w dyskusji (10%); 3. praca indywidualna i w grupie - opisanie wniosków z przeprowadzonego kwestionariusza ról zawodowych (10%); 4. projektowanie indywidualnego planu własnego rozwoju osobistego i zawodowego z wykorzystaniem metody Project Based Learning (50%), 5. aktywność studenta z wykonywanych zadań (20%).</p>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Ma w pogłębionym stopniu wiedzę na temat rozwoju osobistego, zawodowego, planowania kariery oraz wybranych metod i narzędzi pomiaru stosowanych w powyższych obszarach	K_W07	ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	ocena z wykonania zadania praktycznego
U1	Potrafi przeprowadzić autodiagnozę z zastosowaniem wybranych metod kwestionariuszowych i testowych oraz samodzielnie planować i realizować indywidualną ścieżkę własnego rozwoju osobistego, zawodowego, uczenia się przez całe życie.	K_U07 K_U19	ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	ocena z wykonania zadania praktycznego
K1	Prezentuje postawy wykorzystywania swoich umiejętności psychologicznych w projektowaniu działań na rzecz autokreacji rozwoju osobistego i zawodowego	K_K03	ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	ocena z wykonania zadania praktycznego

Literatura i pomoce naukowe
<p><b>Literatura podstawowa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Becker – Pestka D., Kołodziej J., Pujer K. (2017), Rozwój osobisty i zawodowy. Wybrane problemy teorii i praktyki, Wrocław, EXANTE</li> </ol>

2. Kulesza M., Kos E.(red.) (2010), Kwestionariusz predyspozycji zawodowych. Podręcznik, Łódź, UŁ.
3. Paszkowska-Rogacz A. (2004), Metody pracy z grupą w poradnictwie zawodowym, KOWEŻiU.
4. Plewka Cz. (2015), Kierowanie własnym rozwojem zawodowym, Koszalin, PK.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Chybicka A., Puchalska M. (red. Pacyniak P.) (2016), Rozwojownik: inspirujący poradnik rozwoju osobistego i szczęścia, Sopot, GWP.
2. Kowalik D. (2016), New Vocational Qualification Course as a Tool for the Increase in the Mobility on the European Labour Market, [in:] 3rd International Conference on Education Reform and Modern Management (ERMM), Lancaster, Pennsylvania, USA, Journal of DEStech Publication Inc.,
3. Rachalska W. (2002), System szkolenia, kształcenia i poradnictwa zawodowego w krajach Europy. Warszawa
4. Suchar M. (2003), Kariera i rozwój zawodowy. Gdańsk.
5. Watts A., Sułtan R. (2004), Podręcznik wdrażania nowoczesnego poradnictwa kariery, Wałbrzych.

**Pomoce naukowe:** Laptop, projektor multimedialny, kwestionariusze testów (m.in.: R. M. Belblina, osobowości, predyspozycji zawodowych)

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	X	[h]
Udział w .... ćwiczeniach / ćwiczeniach laboratoryjnych	X	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	8 [h]	X	X
Przygotowanie do wykładów/ćwiczeń/.... , Przygotowanie do ... zaliczenia / egzaminu	X	62 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	8 [h]/ 0,3 ECTS	62 [h]/2,5 3ECTS	30[h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	4 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi