

**KARTA KURSU**  
(realizowanego w module obowiązkowym)  
**Pedagogika (2 st. niestacjonarne, semestr pierwszy)**

|                 |                                  |
|-----------------|----------------------------------|
| Nazwa           | Projektowanie rozwoju osobistego |
| Nazwa w j. ang. | <i>Designing of Development</i>  |

|                 |                                |                                |
|-----------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Koordynator     | dr Agnieszka Domagała-Kręcioch | Zespół dydaktyczny             |
|                 |                                | dr Agnieszka Domagała-Kręcioch |
| Punktacja ECTS* | 2                              |                                |

Opis kursu (cele kształcenia)

Celem kształcenia jest zapoznanie z metodami wspomaganie rozwoju. Przygotowanie do planowania i realizacji projektów dotyczących własnego rozwoju. Przygotowanie do konstruktywnej analizy i modyfikacji własnych działań.

Efekty uczenia się

|        | Efekt kształcenia dla kursu  | Odniesienie do efektów dla kierunku |
|--------|--|-------------------------------------|
| Wiedza | W1-Zna terminologię związaną z metodami projektowania rozwoju;             | K_W01                               |
|        | W2-Posiada specjalistyczną wiedzę w zakresie indywidualnych predyspozycji; | K_W01                               |
|        | W3-Ma elementarną wiedzę na temat projektowania ścieżki własnego rozwoju.  | K_W01                               |

|              | Efekt kształcenia dla kursu   | Odniesienie do efektów dla kierunku |
|--------------|---|-------------------------------------|
| Umiejętności | U1- Potrafi zaplanować własną ścieżkę rozwoju;  | K_U01                               |
|              | U2- Potrafi dokonać konstruktywnej analizy własnych działań i wskazać ewentualne obszary modyfikacji w przyszłym działaniu; | K_U01                               |
|              | U3-Posiada umiejętność autoprezentacji.   | K_U01                               |

|                       | Efekt kształcenia dla kursu   | Odniesienie do efektów dla kierunku |
|-----------------------|---|-------------------------------------|
| Kompetencje społeczne | K1-Potrafi nawiązać prawidłowe relacje interpersonalne w różnych grupach społecznych; | K_K02                               |
|                       | K2-Potrafi wyznaczać bliskie i dalekosiężne cele;                                     | K_K02                               |
|                       | K3-Jest przygotowany do dokonywania wglądu i oceny ścieżki własnego rozwoju.          | K_K02                               |

| Organizacja   |            |                     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |
|---------------|------------|---------------------|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|
| Forma zajęć   | Wykład (W) | Ćwiczenia w grupach |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |
|               |            | A                   |  | K |  | L |  | S |  | P |  | E |  |  |
| Liczba godzin |            | 10                  |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |
| 10            |            |                     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |  |

#### Opis metod prowadzenia zajęć

Dyskusja, drama, warsztaty, metoda indywidualnego przypadku, praca z tekstem, projekt edukacyjny

#### Formy sprawdzania efektów kształcenia

|     | E – learning | Gry dydaktyczne | Ćwiczenia w szkole | Zajęcia terenowe | Praca laboratoryjna | Projekt indywidualny | Projekt grupowy | Udział w dyskusji | Referat | Praca pisemna (esej) | Egzamin ustny | Egzamin pisemny | Inne |
|-----|--------------|-----------------|--------------------|------------------|---------------------|----------------------|-----------------|-------------------|---------|----------------------|---------------|-----------------|------|
| W 1 |              |                 |                    |                  |                     | x                    | x               |                   |         |                      |               |                 |      |
| W 2 |              | x               |                    |                  |                     |                      | x               |                   |         |                      |               |                 |      |
| W 3 |              |                 |                    |                  |                     |                      | x               | x                 |         |                      |               |                 |      |
| U 1 |              |                 |                    |                  |                     | x                    | x               |                   |         |                      |               |                 |      |
| U2  |              |                 |                    |                  |                     | x                    |                 |                   |         |                      |               |                 |      |
| U3  |              |                 |                    |                  |                     | x                    |                 |                   |         |                      |               |                 |      |
| K1  |              | x               |                    |                  |                     |                      |                 | x                 |         |                      |               |                 |      |
| K2  |              | x               |                    |                  |                     | x                    | x               |                   |         |                      |               |                 |      |
| K3  |              |                 |                    |                  |                     | x                    |                 | x                 |         |                      |               |                 |      |

Kryteria oceny

Zaliczenia ćwiczeń – prowadzenie warsztatów i projektu motywacyjnego

Uwagi

#### Treści merytoryczne (wykaz tematów)

##### Ćwiczenia:

- Planowanie i zarządzanie sobą w czasie – 2h
- Osobisty potencjał/Pasja– 2 h
- Zarządzanie talentami. Koncentracja na mocnych stronach – 2h
- Diagnoza własnych zasobów; kompetencje społeczne w wymiarze społecznym, intymnym i asertywności oraz empatii- 2h
- Projektowanie kariery w wymiarze indywidualnym– 2h
- Motywacja w życiu – 2h
- Prowadzenie warsztatów – 3h

#### Wykaz literatury podstawowej

Karwala S., *Mentoring jako strategia wspierająca wszechstronny rozwój osobisty*, Nowy Sącz 2009  
*Projekty osobiste - samoregulacja ukierunkowana na rozwój*, [w:] Niedźwieńska A. (red.)  
*Samoregulacja w poznaniu i działaniu*, wyd. UJ, Kraków 2008  
 Konrad S., Hendl C., *Inteligencja emocjonalna*, Videograf, Katowice, 2000  
 Babel J., *Motywacja : droga do sukcesu*, Benefit IP, Warszawa 2013  
 Cannon, J., *Zarządzanie talentami i planowanie ścieżek karier*, ABC a Wolters Kluwer business, Warszawa 2012  
 Hutter H., *Zarządzanie czasem: na co nie warto tracić czasu – sposoby rozpoznawania, jak umiejętnie zaplanować czynności*, Warszawa, 2008  
 Łączek T. *Sukces życiowy w społeczeństwie osiągnięć*. (2023). Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach. <https://doi.org/10.25951/10584>  
 Adamiec M., Kożusznik B., *Sztuka zarządzania sobą*, Warszawa 2001  
*Motywacja : dialog, zniechęcenie, priorytety, coaching, ciekawość, satysfakcja, wolontariat*, Centrum Kształcenia Liderów i Wychowawców im. Pedro Arrupe, Gdynia 2012

#### Wykaz literatury uzupełniającej

Domagała-Kręciuch, A. (2023). Błędy w cieniu sukcesu życiowego. W *Sukces życiowy w społeczeństwie osiągnięć* (s. 49–65). Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach.  
 Herr, E. L., *Planowanie Kariery zawodowej*, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 2001.  
 Kelly-Plate J., *Zaplanuj karierę*. Ćwiczenia, Gdańsk 1998  
 Covey S., *7 nawyków skutecznego działania*, Poznań 2006  
 Kelly-Plate J., *Zaplanuj karierę*, Gdańsk 1998  
 Kozyra B., *Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj marzenia*, Warszawa 2015  
 Simon S.B., Hawley R.C., Britton D.D., *Kryształizacja wartości. Ćwiczenia pisemne dla rozwoju osobowego*, Toruń–Poznań 1992  
 Cydejko E., *Planowanie kariery*, Warszawa 2007

#### Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

|  |  |    |
|--|--|----|
| Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi                    | Wykład   |    |
|  | Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)  | 10 |
|  | Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym  |    |
| Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi    | Lektura w ramach przygotowania do zajęć  | 20 |
|  | Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu |    |
|  | Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)                                | 20 |
|  | Przygotowanie do egzaminu  |    |
| Ogółem bilans czasu pracy                                  |  | 50 |
| Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika |  | 2  |