



UNIWERSYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

Zarządzanie czasem Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

Kierunek studiów Socjologia Specjalność - Jednostka organizacyjna Wydział Socjologii Poziom studiów studia pierwszego stopnia Forma studiów studia stacjonarne Profil studiów profil ogólnoakademicki		Cykl dydaktyczny 2023/24 Kod zajęć 24SOCS.14P.13410.23 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Obowiązkowy w module Blok zajęciowy Przedmioty podstawowe
Koordynator zajęć	Agnieszka Jeran	
Prowadzący zajęcia	Agnieszka Jeran	
Okres Semestr 3	Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia • Konwersatorium: 30, Zaliczenie z oceną	Liczba punktów ECTS 2

Cele kształcenia dla zajęć

Kod	Cel
C1	przekazanie wiedzy z zakresu temporalnego wymiaru życia społecznego
C2	zapoznanie z teoriami oraz modelami teoretycznymi wykorzystywanymi do opisu i analizy zarządzania aktywnościami w czasie
C3	przekazanie narzędzi przydatnych w diagnozowaniu własnego profilu temporalnego
C4	uświadomienie wytycznych z zakresu zarządzania aktywnościami w czasie i ich naukowych podstaw

Efekty uczenia się dla zajęć

Kod	Efekty uczenia się dla zajęć w zakresie	Efekty uczenia się dla kierunku	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się dla zajęć
Wiedzy - Student/ka:			
W1	posiada wiedzę o strukturze i dynamice społecznych oraz indywidualnych profili temporalnych	SOC_K1_W01, SOC_K1_W05	Kolokwium pisemne
W2	zna podstawowe mechanizmy kierujące zachowaniami temporalnymi jednostki, organizacji i społeczeństwa	SOC_K1_W01	Kolokwium pisemne
W3	rozumie i wyjaśnia społeczne (strukturalne) i psychologiczne determinanty zachowań temporalnych (aktywności w czasie)	SOC_K1_W01	Kolokwium pisemne, Prezentacja multimedialna
Umiejętności - Student/ka:			
U1	poprawnie wykorzystuje wiedzę i narzędzia do diagnozowania sytuacji temporalnych - w kontekście społecznym oraz jako profile indywidualne	SOC_K1_U03, SOC_K1_U05, SOC_K1_U06	Kolokwium pisemne
Kompetencji społecznych - Student/ka:			
K1	samodzielnie korzysta ze źródeł aby scharakteryzować wybrane sytuacje temporalne, poszukuje uzasadnień teoretycznych i wskazówek praktycznych dla wybranych schematów aktywności	SOC_K1_K01	Prezentacja multimedialna

Treści programowe dla zajęć

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
1.	Temporalny wymiar życia indywidualnego i społecznego. Pojęcia z zakresu socjologii, psychologii oraz ekonomii czasu (orientacja temporalna, wyobrażenia nt. czasu, chronotypy, neurobiologiczne podłoże temporalności).	W1, W2, W3, K1	Konwersatorium
2.	Kluczowe elementy zarządzania czasem. Organizowanie czasu – fakty i mity (wielozadaniowość, asertywność, priorytetyzacja)	W1, W2, W3, K1	Konwersatorium
3.	Autodiagnoza indywidualnych profili temporalnych (wybrane ujęcia np. perspektywy czasowe, chronotypy, zwlekanie)	W3, U1	Konwersatorium
4.	Organizacyjne uwarunkowania i konsekwencje profili temporalnych (czas w kulturze organizacyjnej, różnice międzykulturowe, równowaga praca-życie)	W1, W2, K1	Konwersatorium
5.	Badania budżetów czasu (podejście, metody, ustalenia)	W1, K1	Konwersatorium

Informacje dodatkowe

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Konwersatorium	Wykład problemowy, Dyskusja, Praca z tekstem, Uczenie problemowe (Problem-based learning)

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Konwersatorium	Ocena na podstawie punktów uzyskanych z kolokwium pisemnego (3 pytania otwarte, losowane z puli pytań przedstawionych z wyprzedzeniem, łącznie 12 punktów) oraz prezentacji (w formie multimedialnej lub tradycyjnego referatu - 8 punktów; lista tematów i terminów przedstawiana jest na pierwszych zajęciach) - łącznie 20 punktów. Warunkami przystąpienia do kolokwium pisemnego są (poniższe aktywności nie są punktowane o ile nie mają charakteru wykraczającego poza typowy dla grupy poziom): • obecność na zajęciach (dopuszczalne 2 nieobecności nieusprawiedliwione, z zastrzeżeniem, że nieobecność na zajęciach, na których zgłoszono referat musi być usprawiedliwiona, a referat przedstawiony w innym terminie) • aktywność na zajęciach związana z dyskusją (wypowiedzi indywidualne na forum grupy, praca w podgrupach w czasie zajęć np. wspólna analiza tekstu i danych) o przekazywanych do każdego tematu tekstach (w razie braku znajomości tekstów - wprowadzone zostaną wejściówki na zajęciach, zaliczenie przedmiotu będzie wymagało wówczas zaliczenia wszystkich wejściówek) - obowiązkiem jest posiadanie w czasie zajęć papierowej wersji tekstów W przypadku wysokiej, systematycznej i merytorycznej aktywności w czasie zajęć (udział w dyskusjach) lub przygotowania samodzielnie referatu bazującego na źródłach (np. wynikach badań - a nie opracowaniach) możliwe jest dodanie do punktacji końcowej do 6 punktów. W przedstawionej prezentacji ocenie podlega: • trafność merytoryczna i naukowe podstawy przedstawionych treści - do 6 punktów; • poprawność językowa i formalna, w tym - dobór fragmentów do prezentacji grupie jeśli wykorzystano gotowy materiał (*uwagi niżej) - do 2 punktów. Warunki brzegowe akceptacji prezentacji: poprawne wskazane wszystkich wykorzystanych źródeł (także wykorzystywanych obrazów) oraz przesłanie z wyprzedzeniem umożliwiającym sprawdzenie i ewentualną poprawę w reakcji na wskazane uchybienia (wskazywane w zależności od organizacji zajęć). * przedstawiona prezentacja może mieć formę: autorskiego referatu, znalezione wystąpienia konferencyjnego, filmu, podcastu itp. na wybrany temat. Skala ocen (odniesienie do łącznej punktacji): • bardzo dobry (bdb; 5,0): 18-20 punktów • dobry plus (+db; 4,5): 16-17 punktów • dobry (db; 4,0): 14-15 punktów • dostateczny plus (+dst; 3,5): 12-13 punktów • dostateczny (dst; 3,0): 10-11 punktów • niedostateczny (ndst; 2,0): poniżej 10 punktów

Literatura

Obowiązkowa

1. Adam B., Czas. Wydawnictwo SIC! Warszawa 2010 (fragm.)
2. Boniwell, I., Zimbardo Ph., Zrównoważona perspektywa czasowa jako warunek optymalnego funkcjonowania, W: Liney, J (red.) Psychologia pozytywna w praktyce, WN PWN, Warszawa 2007
3. Bregman, P. 18 minut, Burda, Warszawa 2014
4. Buonomano, D., Mózg. Władca czasu, Prószyński i S-ka, Warszawa 2017
5. Fejfer, K. Przedmowa, W: Tussey, E. Prokrastynacja. Kto zarabia na Twojej przerwie? WN PWN, Warszawa 2018
6. Klein S., Czas. Przewodnik użytkownika. Wydawnictwo Wab, Warszawa 2009 (fragm.)
7. Lipińska-Grobelny, A. Od konfliktu do równowagi czyli ewolucja poglądów na relację między życiem zawodowym i pozazawodowym, W: Tomaszewska-Lipiec, R. (red.) Relacje praca-życie zawodowe drogą do zrównoważonego rozwoju, Wydawnictwo UKW, Bydgoszcz 2014
(<https://dspace.ukw.edu.pl/bitstream/handle/item/3936/Relacje%20praca%20zycie%20pozazawodowe%20droga%20do%20zrownowaznego%20rozwoju%20jednostki.pdf?sequence=4&isAllowed=y>)
8. Modzelewski P., Osowiecka M. Prokrastynacja jako problem dydaktycznych i behawioralny. Wyzwanie w pracy pedagoga i psychologa, Czasopismo Pedagogiczne, nr 2(3)/2016
9. Tarkowska, E. Czas w życiu Polaków, IFiS PAN, Warszawa 1992 (fragm.)
10. Sędek, G., Bedyńska, S., Życie na czas, WN PWN, Warszawa 2010 (fragm.)
11. Sztompka, P. Socjologia. Analiza Społeczeństwa, Wydawnictwo Znak, Kraków 2012 (fragm.)
12. Whitrow G.J., Czas w dziejach, Prószyński i S-ka, Warszawa brw (fragm.)
13. Zimbardo Ph., Boyd J., Paradoks czasu, WN PWN, Warszawa 2012 (fragm.)

Dodatkowa

1. Borkowska, S. (red.) Programy praca-życie z teorii i praktyki, IPiSS, Warszawa 2011
2. Tussey, E. Prokrastynacja. Kto zarabia na Twojej przerwie? WN PWN, Warszawa 2018
3. GUS, Budżet czasu ludności 2013, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2015
4. Magda, I. Przegląd istniejących metodologii badania czasu pracy i budżetu czasu, Warszawa 2010
(<http://eduentuzjasci.pl/images/stories/badania/czaspracy/dopobrania/raportim.pdf>)
5. Mroczkowska, D. Zrozumieć czas wolny. Przeobrażenia, tożsamość, doświadczenie, Poznań 2020

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Konwersatorium	30
Czytanie wskazanej literatury	10
Przygotowanie prezentacji multimedialnej	10
Przygotowanie do zaliczenia	10
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 60
Liczba punktów ECTS	ECTS 2

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Efekty uczenia się dla kierunku

Kod	Treść
SOC_K1_K01	Absolwent/ka jest gotów/gotowa do wyszukiwania i krytycznego wykorzystywania (w tym analizowania, syntetyzowania i komunikowania) informacji na temat zjawisk społecznych, w tym wyników badań własnych
SOC_K1_U03	Absolwent/ka potrafi przygotowywać prace i wystąpienia w języku polskim, służące komunikacji naukowej i pozostające w zgodzie z jej regułami
SOC_K1_U05	Absolwent/ka potrafi zaplanować i realizować podnoszenie swoich kompetencji socjologicznych korzystając z możliwości edukacji formalnej, pozaformalnej i nieformalnej
SOC_K1_U06	Absolwent/ka potrafi planować, realizować i monitorować własną pracę oraz podejmować i realizować różnorodne role w zespołach
SOC_K1_W01	Absolwent/ka zna i rozumie miejsce socjologii w systemie nauk oraz jej relacje z innymi dyscyplinami
SOC_K1_W05	Absolwent/ka zna i rozumie w zaawansowanym stopniu kluczowe teorie socjologiczne oraz ich zastosowania w przedsięwzięciach badawczych