

SYLABUS PRZEDMIOTU

1.	Nazwa przedmiotu w języku polskim oraz angielskim: Warsztaty radzenia sobie z prokrastynacją / A workshop – coping with procrastination
2.	Język wykładowy: polski
3.	Jednostka prowadząca: przedmiot ogólnouniwersytecki
4.	Kod przedmiotu: zgodny z USOS (nadaje Dział Nauczania)
5.	Rodzaj przedmiotu: przedmiot ponadprogramowy
6.	Kierunek studiów (specjalność): wszystkie kierunki
7.	Poziom studiów: I, II stopień, jednolite studia magisterskie
8.	Semestr: <u>zimowy</u>/letni/przedmiot całoroczny*
9.	Forma zajęć i liczba godzin (w tym liczba godzin zajęć online): stacjonarne, 14 godzin dydaktycznych
10.	Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu/modułu (<i>jeśli dotyczy</i>): brak
11.	Treści programowe: 1. Wprowadzenie teoretyczne do zjawiska prokrastynacji, identyfikacja indywidualnych czynników sprzyjających prokrastynacji 2. Identyfikacja celów, dzielenie zadań, priorytetyzacja zadań, ekspozycja związana z unikaniem dyskomfortu 3. Zarządzanie warunkami pracy (pory działania, organizacja miejsca pracy, radzenie sobie z dystraktorami, nagradzanie się) 4. Techniki poznawcze: radzenie sobie z niekonstruktywnymi wzorcami myślenia sprzyjającymi prokrastynacji 5. Punktualne rozpoczynanie zadań; praca w interwałach czasowych 6. Praktyka uważności
12.	Literatura obowiązkowa i zalecana (<i>źródła, opracowania, podręczniki, itp.</i>): materiały własne opracowane przed prowadzącym
13.	Warunki i forma zaliczenia przedmiotu: kontrola obecności, praca zaliczeniowa na ocenę (autoanaliza użycia poznanych narzędzi)
14.	Łączna liczba godzin: 14
15.	Liczba punktów ECTS (<i>jeśli dotyczy</i>): 1

*) wybrać właściwe