

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Wydział Chemii

HighChem - interdyscyplinarne i międzynarodowe studia doktoranckie z elementami wsparcia współpracy międzysektorowej

Zarządzanie sobą – w stresie, w sytuacji zmiany i w czasie

Dr Joanna Matejczuk

Zajęcia rozwijające kompetencje miękkie

Dziedzina/ dyscyplina	-
Rodzaj zajęć	warsztat
Język	polski
Punkty ETCS	1
Liczba godzin	15
Cel zajęć	Poszerzenie wiedzy z obszaru psychologicznych aspektów stresu, sytuacji zmiany i zarządzania sobą Rozwijanie praktycznych identyfikacji źródeł stresu oraz umiejętności pracy ze stresem w sytuacjach prywatnych i zawodowych. Poszerzenie świadomości związanej przyczynami i dynamiką przebiegu zmiany, podejmowania decyzji. Poszerzenie repertuaru narzędzi związanych z zarządzaniem sobą w sytuacji zmiany i w czasie.
Treści kształcenia	Stres, przyczyny, konsekwencje, moderatory stresu. Strategie radzenia sobie ze stresem. Psychologiczne aspekty zmiany, podejmowania decyzji; narzędzia wspierające zarządzanie sobą w sytuacji zmiany Czas, zarządzanie czasem a zarządzanie sobą w czasie – w kierunku adaptacyjnych metod pracy z czasem
Wymagania wstępne	brak

Efekty kształcenia

Po zakończeniu zajęć doktorant potrafi:	Metody weryfikacji
potrafi dostrzegać i interpretować prawidłowości i zagrożenia związane z radzeniem sobie w sytuacjach trudnych: stresu i zmiany	Aktywny udział na zajęciach, udział w doświadczeniach, zadaniach indywidualnych i grupowych. Wykonanie zadań indywidualnych związanych z rozpoznawaniem własnych zasobów związanych z
potrafi korzystać z wybranych narzędzi zarządzania sobą w sytuacji stresu (rozpoznawanie sytuacji stresowych, moderatory stresu, strategie radzenia sobie ze stresem)	
potrafi korzystać z wybranych narzędzi zarządzania sobą w sytuacji zmiany (podejmowanie decyzji, wdrażanie zmiany, utrwalenie zmiany, opór wobec zmiany, tworzenie skutecznego planu zmiany)	

<p>potrafi korzystać z wybranych narzędzi zarządzania sobą w czasie</p> <p>potrafi podjąć odpowiedzialność za własny rozwój (tworzenie skutecznego planu osobistego i zawodowego doskonalenia w sytuacji zmiany, rozwijanie strategii radzenia sobie ze stresem, rozwijanie narzędzi zarządzania czasem)</p> <p>potrafi wykorzystywać wiedzę i umiejętności (stres, zmiana) w pracy w zespole i zarządzania zespołem, w kierunku zwiększania efektywności i zapobiegania sytuacjom trudnym</p>	<p>omawianymi zagadnieniami.</p>
<p>Literatura</p>	<p>Zimbardo, P., G., Johnson, R. L., McCann, V. (2013). Psychologia kluczowe koncepcje. Człowiek i jego środowisko. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. Tom. 5. S. 125-208.</p>
<p>Szczegółowe informacje</p>	<p>Zajęcia planowo zostaną zorganizowane w formie stacjonarnej.</p> <p>Harmonogram zajęć</p> <p>Grupa I</p> <p>23.03.2022 08:00-12:00</p> <p>30.03.2022 08:00-12:00</p> <p>06.04.2022 08:00-12:00</p> <p>Grupa II</p> <p>13.04.2022 08:00-12:00</p> <p>20.04.2022 08:00-12:00</p> <p>27.04.2022 08:00-12:00</p>

Zajęcia realizowane z projektu nr POWR.03.02.00-00-I020/17 dofinansowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój osi priorytetowej III: Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, działania: 3.2 Studia doktoranckie.