



Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii
w Poznaniu

Rozwój osobisty i samorealizacja

Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

Kierunek studiów Turystyka i Rekreacja		Cykl dydaktyczny 2023/ 2024
Specjalność <ul style="list-style-type: none">• Manager Obiektu Hotelarskiego i Gastronomicznego		Kod zajęć Rozwój osobisty i samorealizacja
Poziom studiów Studia I stopnia		Języki wykładowe Polski
Forma studiów Studia stacjonarne/ niestacjonarne		Obligatoryjność Obowiązkowy
Profil studiów Profil praktyczny		
Koordynator zajęć	dr Grzegorz Krawiec	
Prowadzący zajęcia	dr Grzegorz Krawiec	

STACJONARNE

Okres Semestr 3	Forma zajęć/ liczba godzin/ forma zaliczenia Wykład/15/Ćwiczenia/ 30/ zaliczenie	Liczba punktów ECTS 4
---------------------------	--	---------------------------------

NIESTACJONARNE

Okres Semestr 3	Forma zajęć/ liczba godzin/ forma zaliczenia Wykład/8/Ćwiczenia/ 15/ zaliczenie	Liczba punktów ECTS 4
---------------------------	---	---------------------------------

Cele kształcenia dla zajęć

Kod	Cel
C1	Rozwój umiejętności identyfikacji i wykorzystywania własnych mocnych stron oraz obszarów do rozwoju.
C2	Nabycie wiedzy o uniwersalnych emocjach i potrzebach oraz zdobycie umiejętności zarządzania emocjami.
C3	Nauczenie skutecznych strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami i zniechęceniem.
C4	Rozwijanie umiejętności rozwiązywania konfliktów i efektywnego zarządzania czasem.
C5	Opracowanie indywidualnego planu rozwoju, skupiającego się na rozwoju kompetencji intelektualnych, osobowościowo-społecznych i zawodowych.

Wymagania wstępne

Wiedza ogólna na poziomie szkoły średniej. Brak specyficznych wymagań. Zalecana ogólna wiedza z zakresu nauk humanistycznych.

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	Ma zaawansowaną wiedzę z zakresu dyscypliny naukowej określonej dla kierunku turystyka i rekreacja oraz zna jej powiązania z innymi dyscyplinami naukowymi	K_W01	Dyskusja
W2	Posiada zaawansowaną wiedzę z zakresu mechanizmów psycho-społecznych związanych z turystyką i rekreacją	K_W04	Dyskusja
Umiejętności – Student/ ka:			
U1	Potrafi planować, projektować i	K_U05	Dyskusja

	realizować działania z zakresu dyscypliny naukowej określonej dla kierunku turystyka i rekreacja oraz dyscyplin z nim powiązanych z uwzględnieniem obowiązujących standardów i norm		
U2	Potrafi dokonać identyfikacji psychologicznej, społecznej, kulturowej mechanizmów podejmowania działań w zakresie turystyki i rekreacji	K_U07	Dyskusja
Kompetencji społecznych – Student/ka:			
K1	Jest gotów do uczenia się przez całe życie i podnoszenia swoich kompetencji zawodowych oraz osobistych	K_K01	Dyskusja
K2	Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz korzystania z wiedzy ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu	K_K02	Dyskusja
K3	Jest gotów do współpracowania w grupie przyjmując w niej różne role	K_K04	Dyskusja
K4	Jest gotów do rozwiązywania podstawowych problemów związanych z wykonywanym zawodem w branży turystycznej, rekreacyjnej, hotelarskiej i gastronomicznej	K_K06	Dyskusja

Treści programowe dla zajęć

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
1.	Rozpoznawanie i wykorzystywanie własnych mocnych stron do rozwoju osobistego, łącznie z identyfikacją predyspozycji i obszarów do rozwoju.	K_W01;K_W04 K_U05;K_U07 K_K01;K_K02 K_K04;K_K06	Wykład/ Dyskusja
2.	Zrozumienie uniwersalnych emocji i potrzeb, w tym analiza emocji u siebie i u innych, oraz rozwijanie umiejętności zarządzania emocjami.	K_W01;K_W04 K_U05;K_U07 K_K01;K_K02 K_K04;K_K06	Wykład/ Dyskusja
3.	Opracowanie strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami i zniechęceniem, z uwzględnieniem automotywacji i kontroli nad realizacją czynności.	K_W01;K_W04 K_U05;K_U07 K_K01;K_K02 K_K04;K_K06	Wykład/ Dyskusja
4.	Nauka skutecznego postępowania w konfliktach i wykorzystanie technik	K_W01;K_W04 K_U05;K_U07	Wykład/ Dyskusja

	zarządzania czasem w celu poprawy relacji interpersonalnych.	K_K01;K_K02 K_K04;K_K06	
5.	Budowanie psychicznych i emocjonalnych zasobów na trudne czasy, uwzględniając planowanie proaktywne i reaktywne.	K_W01;K_W04 K_U05;K_U07 K_K01;K_K02 K_K04;K_K06	Wykład/ Dyskusja
6.	Kształtowanie nawyków wspierających długofalowy dobrostan, zarządzanie czasem i energią życiową.	K_W01;K_W04 K_U05;K_U07 K_K01;K_K02 K_K04;K_K06	Wykład/ Dyskusja
7.	Rozwój osobisty w kontekście znaczenia życia, w tym formułowanie i realizacja życiowej misji oraz wyznaczanie i realizacja celów zgodnie z regułą SMART.	K_W01;K_W04 K_U05;K_U07 K_K01;K_K02 K_K04;K_K06	Wykład/ Dyskusja
8.	Zrozumienie roli transcendencji i generatywności, z naciskiem na wpływ na kolejne pokolenia i przynależność do większej całości.	K_W01;K_W04 K_U05;K_U07 K_K01;K_K02 K_K04;K_K06	Wykład/ Dyskusja
9.	Wpływ stylów przywiązania na relacje społeczne oraz zarządzanie sobą w czasie z wykorzystaniem matrycy Eisenhowera i zasady Pareto.	K_W01;K_W04 K_U05;K_U07 K_K01;K_K02 K_K04;K_K06	Wykład/ Dyskusja
10.	Opracowanie indywidualnego planu rozwoju, skupiającego się na rozwijaniu kompetencji intelektualnych, osobowościowo-społecznych i zawodowych oraz postępowaniu etycznym i społecznej odpowiedzialności.	K_W01;K_W04 K_U05;K_U07 K_K01;K_K02 K_K04;K_K06	Wykład/ Dyskusja

Informacje dodatkowe

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Ćwiczenia	Wykład z prezentacją multimedialną, Dyskusja

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Ćwiczenia	<ul style="list-style-type: none"> • Obecność na zajęciach • Czynny udział w zajęciach • Zaliczenie ustne

Literatura

Obowiązkowa

1. Becker-Pestka, D., Kołodziej, J., & Pujer, K. (2017). Rozwój osobisty i zawodowy. Wybrane problemy teorii i praktyki. Wrocław: Wydawnictwo Exante.
2. Dawson, R. (2006). Sekrety podejmowania trafnych decyzji. Warszawa: MT Biznes, Wamex.

Dodatkowa

1. Rosenberg, M. (2016). Porozumienie bez przemocy. O języku życia (M. Markocka-Pepol & M. Kłobukowski, tłum.). Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
2. Brown, B. (2012). Dary niedoskonałości (K. Puławski, tłum.). Poznań: Media Rodzina.
3. Goleman, D. (2007). Inteligencja emocjonalna (A. Jankowski, tłum.). Poznań: Media Rodzina.
3. Adamiec, M., & Kożusznik, B. (2001). Sztuka zarządzania sobą. Warszawa: PWE.
4. Covey, S.R. (1996). 7 nawyków skutecznego działania. Warszawa: Wydawnictwo Medium.

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

STACJOANRNE

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Ćwiczenia	30
Wykład	15
Czytanie i opracowanie tekstu	20
Czytanie wskazanej literatury	20
Przygotowanie do zaliczenia	20
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 105
Liczba punktów ECTS	ECTS 4

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

NIESTACJOANRNE

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Ćwiczenia	15
Wykład	8
Czytanie i opracowanie tekstu	30
Czytanie wskazanej literatury	30
Przygotowanie do zaliczenia	20
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 103
Liczba punktów ECTS	ECTS 4

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut