

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Work-life balance i nie tylko						
Kierunek studiów	-----						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2024 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2024/2025		
Poziom kształcenia	I stopień	Grupa zajęć			z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych		
Forma studiów	stacjonarne		Sposób realizacji		on-line		
Rok studiów	-----		Język wykładowy		polski		
Semestr studiów	-----		Liczba punktów ECTS		2.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki/praktyczny		Forma zaliczenia		zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Wydział Inżynierii Mechanicznej i Okrętownictwa						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		Dr inż. Krzysztof Wołoszyk				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu		Dr hab. inż. Jakub Montewka (PG), dr inż. Krzysztof Wołoszyk (PG), dr hab. Magdalena Błażek (GUMED), dr hab. med. Łukasz Balwicki (GUMED)				
Formy zajęć i metody nauczania	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30
	W tym liczba godzin zajęć na odległość:						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	30		2.0		18.0	50
Cel przedmiotu	<p>Celem kursu jest przybliżenie studentom idei zrównoważonego życia zawodowego i prywatnego, jako istotnego elementu wiodącego do sukcesu.</p> <p>W tym celu przedstawione zostaną fundamenty filozoficznej wizji człowieka według Arystotelesa, oraz wynikające z niej cechy oraz potrzeby człowieka.</p> <p>W dalszym kroku przedstawione zostaną aspekty psychologiczne i zdrowotne związane z równowagą pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym.</p> <p>Następnie przedstawione zostaną koncepcje wspierające zrównoważony rozwój człowieka jako jednostki oraz elementu społeczności. Przedstawione zostaną koncepcje przywództwa w oparciu o etykę, koncepcja pracy głębokiej oraz cyfrowy minimalizm. Przedstawione zostaną zalety jak i zagrożenia wynikające z powszechnego dostępu i ciągłego rozwoju mediów cyfrowych.</p> <p>Zajęcia będą odbywały się w formie wykładów.</p>						
Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy		Efekt z przedmiotu			Sposób weryfikacji i oceny efektu	
	[K7_U71] potrafi zastosować wiedzę z zakresu nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych do rozwiązywania problemów		Słuchacz jest w stanie wykorzystać koncepcję pracy głębokiej do efektywnego planowania czasu pracy. Słuchacz rozumie wady i zalety jakie niosą ze sobą media cyfrowe.			[SK5] Ocena umiejętności rozwiązania problemów związanych z zawodem	
	[K7_K71] potrafi wyjaśnić potrzebę korzystania z wiedzy z zakresu nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych w funkcjonowaniu w środowisku społecznym		Słuchacz ma świadomość potrzeb człowieka jako jednostki oraz elementu społeczności. Ma świadomość znaczenia podbudowy humanistycznej w pracy zawodowej.			[SU3] Ocena umiejętności wykorzystania wiedzy uzyskanej w ramach różnych modułów	
	[K7_W71] ma wiedzę ogólną w zakresie nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych obejmującą ich podstawy i zastosowania		Słuchacz zna Arystotelesowską wizję człowieka i wynikające z niej cechy i potrzeby człowieka. Słuchacz jest zaznajomiony z			[SW3] Ocena opracowania tekstowego [SW1] Ocena wiedzy faktograficznej	

		współczesnymi koncepcjami cyfrowego minimalizmu oraz pracy głębokiej.	
Treści przedmiotu	<p>Koncepcja człowieka według Arystotelesa oraz wynikające z niej cechy i potrzeby człowieka. Koncepcje psychologiczne wspierające zrównoważony rozwój człowieka jako jednostki oraz elementu społeczności.</p> <p>Przywództwo w oparciu o etykę.</p> <p>Praca głęboka.</p> <p>Cyfrowy minimalizm.</p>		
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak		
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Esej na wybrany temat	50	100
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	<p>Władysław Tatarkiewicz. Historia filozofii. Tom 1. Filozofia starożytna i średniowieczna. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2022.</p> <p>Alexandre Havad, Charakter lidera. Virtuous Leadership. Wydawnictwo Life&Work, 2021.</p> <p>Cal Newport. Cyfrowy minimalizm. Jak zachować skupienie w hałaśliwym świecie. Wydawnictwo Studio Emka, 2020.</p> <p>Cal Newport. Praca głęboka. Jak odnieść sukces w świecie w którym ciągle coś nas rozprasza. Wydawnictwo Studio Emka, 2018.</p> <p>Greg McKeown, Esencjalista. Mniej, ale lepiej. MT Biznes, 2019.</p>	
	Uzupełniająca lista lektur		
	Adresy eZasobów		
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	<ol style="list-style-type: none"> Jaka jest wizja człowieka według Arystotelesa? Jakie są współczesne koncepcje psychologiczne wspierające zrównoważony rozwój człowieka? Wyjaśnij koncepcję przywództwa w oparciu o etykę. Co rozumieć pod pojęciem cyfrowego minimalizmu? Co zawdzięczamy powszechnemu dostępowi do mediów cyfrowych i jakie wynikają z tego zagrożenia? Co to jest koncepcja pracy głębokiej i jak ją wykorzystać w życiu? 		
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy		