



Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Work-life balance i nie tylko, PG_00065194						
Kierunek studiów	Fizyka Techniczna						
Data rozpoczęcia studiów	luty 2024 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2024/2025		
Poziom kształcenia	II stopnia	Grupa zajęć					
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji			na odległość (e-learning)		
Rok studiów	1	Język wykładowy			polski		
Semestr studiów	2	Liczba punktów ECTS			2.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia			zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Wydział Inżynierii Mechanicznej i Okrętownictwa -> Instytut Budowy Okrętów -> Zakład Mechaniki i Konstrukcji Morskich						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot	dr inż. Krzysztof Wołoszyk					
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu	dr inż. Krzysztof Wołoszyk prof. dr hab. inż. Jakub Montewka					
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: 30.0						
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 głębszej oraz cyfrowy minimalizm. Przedstawione zostaną zalety jak i zagrożenia wynikające z powszechnego dostępu i ciągłego rozwoju mediów cyfrowych.</p>						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[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 współczesnymi koncepcjami cyfrowego minimalizmu oraz pracy głębokiej.	[SW1] Ocena wiedzy faktograficznej [SW3] Ocena wiedzy zawartej w opracowaniu tekstowym i projektowym
	[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.	[SK5] Ocena umiejętności rozwiązywania problemów występujących w praktyce
	[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.	[SU3] Ocena umiejętności wykorzystania wiedzy uzyskanej w ramach przedmiotu
Treści przedmiotu	<p>Koncepcja człowieka według Arystotelesa oraz wynikające z niej cechy i potrzeby człowieka.</p> <p>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			
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Esej	50.0%	100.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	<p>Władysław Tatarkiewicz. Historia filozofii. Tom 1. Filozofia starożytna i średniowieczna. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2022.</p> <p>Alexandre Havard, Charakter lidera. Virtuous Leadership. Wydawnictwo Life&amp;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	Greg McKeown, Esencjalista. Mniej, ale lepiej. MT Biznes, 2019.	
	Adresy eZasobów	<p>Adresy na platformie eNauczanie:</p> <p>Work-life balance i nie tylko - Moodle ID: 40516  <a href="https://enauczanie.pg.edu.pl/moodle/course/view.php?id=40516">https://enauczanie.pg.edu.pl/moodle/course/view.php?id=40516</a></p>	

Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jaka jest wizja człowieka według Arystotelesa?</li> <li>2. Jakie są współczesne koncepcje psychologiczne wspierające zrównoważony rozwój człowieka?</li> <li>3. Wyjaśnij koncepcję przywództwa w oparciu o etykę.</li> <li>4. Co rozumieć pod pojęciem cyfrowego minimalizmu?</li> <li>5. Co zawdzięczamy powszechnemu dostępowi do mediów cyfrowych i jakie wynikają z tego zagrożenia?</li> <li>6. Co to jest koncepcja pracy głębokiej i jak ją wykorzystać w życiu?</li> </ol>
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.