



Akademia Nauk
Stosowanych w
Nowym Sączu

Brak ocen dla tego dostawcy

Zarządzanie sobą w czasie

Numer usługi 2025/04/28/122282/2713874

📍 Nowy Sącz / stacjonarna

🏠 Coaching

🕒 3 h

📅 10.12.2025 do 10.12.2025

123,00 PLN brutto

100,00 PLN netto

41,00 PLN brutto/h

33,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Studenci uczelni, absolwenci, osoby aktywne zawodowo, osoby powracające po długiej przerwie na rynek pracy
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	04-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	3
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Rozwinięcie umiejętności w zakresie efektywnego zarządzania sobą w czasie w życiu zawodowym i prywatnym oraz poprawa efektywności planowania czasu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Uczestnik potrafi: - zdefiniować podstawowe pojęcia związane z zarządzaniem czasem, - zna zasady zarządzania sobą w czasie, - zna i rozumie podstawowe błędy w zarządzaniu czasem, - wskazać techniki organizowania pracy.	Ocena na podstawie karty umiejętności: 1. Umiejętność rozwijania kompetencji społecznych: zarządzania sobą w czasie (zal./ nie zal.) 2. Umiejętność wykorzystania różnorodnych technik, organizacji i zarządzania sobą w czasie (zal./ nie zal.) 3. Umiejętność stosowania metod radzenia sobie ze „złodziejami czasu” (zal./ nie zal.) 4. Umiejętność zdiagnozowania własnego poziomu efektywności zarządzania sobą w czasie (zal./ nie zal.) 5. Umiejętność wykorzystania zdobytej wiedzy w pracy zawodowej i życiu prywatnym (zal./ nie zal.)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
UMIEJĘTNOŚCI Uczestnik potrafi: - planować pracę własną, - zdiagnozować własny poziom efektywności zarządzania sobą w czasie, - eliminować występowanie tzw. złodziei czasu, - stosować w praktyce zróżnicowane narzędzia służące do planowania czasu własnego.	Ocena na podstawie karty umiejętności: 1. Umiejętność rozwijania kompetencji społecznych: zarządzania sobą w czasie (zal./ nie zal.) 2. Umiejętność wykorzystania różnorodnych technik, organizacji i zarządzania sobą w czasie (zal./ nie zal.) 3. Umiejętność stosowania metod radzenia sobie ze „złodziejami czasu” (zal./ nie zal.) 4. Umiejętność zdiagnozowania własnego poziomu efektywności zarządzania sobą w czasie (zal./ nie zal.) 5. Umiejętność wykorzystania zdobytej wiedzy w pracy zawodowej i życiu prywatnym (zal./ nie zal.)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Uczestnik potrafi: - wykorzystać zdobytą wiedzę w pracy zawodowej i życiu prywatnym, - dostrzegać potrzebę efektywnego zarządzania czasem, - dostrzegać potrzebę kształtowania technik organizacji z zarządzania sobą w czasie.	Ocena na podstawie karty umiejętności: 1. Umiejętność rozwijania kompetencji społecznych: zarządzania sobą w czasie (zal./ nie zal.) 2. Umiejętność wykorzystania różnorodnych technik, organizacji i zarządzania sobą w czasie (zal./ nie zal.) 3. Umiejętność stosowania metod radzenia sobie ze „złodziejami czasu” (zal./ nie zal.) 4. Umiejętność zdiagnozowania własnego poziomu efektywności zarządzania sobą w czasie (zal./ nie zal.) 5. Umiejętność wykorzystania zdobytej wiedzy w pracy zawodowej i życiu prywatnym (zal./ nie zal.)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

L.p.	Treści kształcenia	T	P	Liczba godzin razem
1.	Zarządzanie czasem – podstawowe pojęcia.	1		1
2.	Efektywność zarządzania czasem – ćwiczenia praktyczne.		1	1
3.	Techniki organizacji i zarządzania sobą w czasie – ćwiczenia praktyczne.		1	1
Ogółem		1	2	3

..

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	123,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	41,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	33,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ewelina Kasalik-Kowal

Doradca zawodowy, trener kompetencji miękkich, ukończone liczne szkolenia w zakresie poradnictwa zawodowego, w tym z osobami z niepełnosprawnością, pełnomocnik ds. równego traktowania.

Od 2015 roku zatrudniona jest w Akademickim Biurze Karier w Akademii Nauk Stosowanych. w Nowym Sączu. Współautorka corocznych Raportów badania potrzeb i oczekiwań studentów I roku oraz Raportów badania opinii absolwentów o ukończonym kierunku studiów w momencie odbioru dyplomu ukończenia studiów, a także ich narzędzi diagnostycznych. Poza działalnością ABK i Uczelni, przygotowuje scenariusze zajęć, artykuły oraz gry edukacyjne dla Czasopisma „Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej” oraz scenariusze zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych na stronę internetową Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej.

Jest także współautorem artykułów pn. „Modernizacja kształcenia zawodowego w Małopolsce – szansa na rozwój sektora edukacji” w publikacji pt. „Polska 2020 – perspektywa dla gospodarki, społeczeństwa i kultury” (Polska 2020 – perspektywa dla gospodarki, społeczeństwa i kultury, Wydawnictwo Naukowe PWSZ w Nowym Sączu, 2016); „Problem rezygnacji z kontynuacji nauki na studiach wyższych – skala zjawiska, przyczyny, zapobieganie” (Ereditio et Ars, czasopismo naukowe Wydziału Nauk Społecznych i Sztuki Ans w Nowym Sączu, 2024), Pedagog w klasie, Scenariusze zajęć do pracy z dziećmi w edukacji wczesnoszkolnej oraz z doradztwa zawodowego

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma prezentację w formie drukowanej oraz materiały ćwiczeniowe

Adres

al. Aleje Wolności 38
33-300 Nowy Sącz
woj. małopolskie

Wydział Nauk Ekonomicznych Akademii Nauk Stosowanych

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Zajęcia prowadzone w sali wykładowej wyposażonej w rzutnik

Kontakt



Ewelina Kasalik-Kowal

E-mail ekasalik@ans-ns.edu.pl

Telefon (+48) 601 860 042