



KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	studia stacjonarne:	Z-ZB-109
	studia niestacjonarne:	Z-ZBN-109
Nazwa przedmiotu	Metody i techniki uczenia się	
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Methods and techniques of learnin	
Obowiązuje od roku akademickiego	2026/2027	

USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	ZARZĄDZANIE BIZNESOWE
Poziom kształcenia	I stopień
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Forma i tryb prowadzenia studiów	Studia stacjonarne i niestacjonarne
Zakres	Wszystkie zakresy
Jednostka prowadząca przedmiot	Katedra Zarządzania i Organizacji
Koordynator przedmiotu	dr Joanna Radowicz
Zatwierdził	dr hab. inż. Dariusz Bojczuk, prof. PŚK

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów		Przedmiot kierunkowy
Status przedmiotu		Obowiązkowy
Język prowadzenia zajęć		Polski
Usytuowanie w planie studiów - semestr	studia stacjonarne	Semestr I
	studia niestacjonarne	Semestr I
Wymagania wstępne		Brak
Egzamin (TAK/NIE)		Nie
Liczba punktów ECTS		2

Forma prowadzenia zajęć		wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	inne
Liczba godzin w semestrze	studia stacjonarne:	10				15
	studia niestacjonarne:	6				9

EFEKTY UCZENIA SIĘ

Kategoria	Symbol efektu	Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01	Ma wiedzę na temat skutecznych technik i metod uczenia się. Student zna techniki pamięciowe i inne metody pracy z pamięcią.	ZB1_W11
	W02	Ma wiedzę o człowieku i jego motywacji do podejmowania działań edukacyjnych.	ZB1_W05
Umiejętności	U01	potrafi zaplanować proces zmierzający do osiągnięcia wymiernych efektów edukacyjnych z wykorzystaniem wiedzy o skutecznym uczeniu się i motywacji.	ZB1_U14
	U02	Posługuje się wybranymi technikami pamięciowymi.	ZB1_U14
	U03	Potrafi zastosować metody pomagające radzić sobie z ograniczającymi przekonaniami i niepowodzeniami.	ZB1_U14
Kompetencje społeczne	K01	Jest gotów potrafi pracować i komunikować się w grupie włączając się w proces grupowego uczenia się.	ZB1_K03
	K02	Jest gotów myśleć w sposób kreatywny i współtworzyć kreatywne projekty grupowe.	ZB1_K03
	K03	Rozumie użyteczność wiedzy o uczeniu się i jej zastosowanie w życiu osobistym i zawodowym.	ZB1_K02

TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć	Treści programowe
wykład	Umiejętność uczenia się i oduczania wśród kluczowych kompetencji XXI wieku – przegląd głównych teorii uczenia się i ich zastosowanie w biznesie i życiu osobistym. Podstawowe zasady efektywnej nauki w kontekście najnowszych odkryć neuropsychologii. Motywacja w procesie uczenia się. Wzmacnianie pewności siebie i radzenie sobie z obawami i przekonaniami osłabiającymi efekty uczenia. Metody i techniki organizacji czasu i przestrzeni.
Inne	Mapy myśli - notowanie, nauka własna, praca koncepcyjna, porządkowanie danych, powtórki, prowadzenie prezentacji. Podstawowe zasady pracy z pamięcią i zakładki osobiste. Jak zapamiętywać specjalistyczne słownictwo i wyrazy obcojęzyczne – Technika Słów Zastępczych. Łańcuchowa Metoda Skojarzeń – pamięć i kreatywność. Zakładki liczbowe – zapamiętywanie dat, uszeregowanych list pojęć. Główny System Pamięciowy i Fonetyczny Alfabet Cyfrowy - zapamiętywanie długich liczb, długości rzek, wysokości wzniesień. Inne techniki usprawniające pamięć – akronimy i akrostychy – pomoc w zapamiętywaniu kolejności procedur i pojęć oraz krótkich nazw i symboli. Sukces i porażka w procesie uczenia się.

METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol efektu	Metody sprawdzania efektów kształcenia					
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawozdanie	Inne (obserwacja, dyskusja, zadania)
W01						X
W02						X
U01						X
U02						X
U03						X
K01						X
K02						X
K03						X

FORMA I WARUNKI ZALICZENIA

Forma zajęć	Forma zaliczenia	Warunki zaliczenia
wykład	zaliczenie z oceną	Obserwacja studenta podczas zajęć, dyskusje. Obecność na zajęciach co najmniej 50% jest premiowana
ćwiczenia	zaliczenie z oceną	Obserwacja studenta podczas zajęć dydaktycznych, dyskusje w trakcie zajęć, zadania realizowane na zajęciach, kontrolowane przez prowadzącego ćwiczenia

NAKŁAD PRACY STUDENTA

Bilans punktów ECTS												
Lp.	Rodzaj aktywności	Obciążenie studenta										Jednostka
		studia stacjonarne					studia niestacjonarne					
1.	Udział w zajęciach zgodnie z planem studiów	W	C	L	P	S	W	C	L	P	S	h
		10	15				6	9				
2.	Inne (konsultacje, egzamin)	2	2				2	2				h
3.	Razem przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	29					19					h
4.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	1,2					0,8					ECTS
5.	Liczba godzin samodzielnej pracy studenta	21					31					h
6.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy	0,8					1,2					ECTS
7.	Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	30					30					h
8.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym	1,2					1,2					ECTS
9.	Sumaryczne obciążenie pracą studenta	50					50					h
10.	Punkty ECTS za moduł <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>	2										ECTS

LITERATURA

1. Buzan T., *Pamięć na zawołanie*, Aha!, Łódź 2007,
2. Covey S., *7 nawyków skutecznego działania*, Medium, Poznań 1996,
3. Christian Gruning: „*Ucz się łatwiej*”, JK, Łódź 2009.
4. Szurawski M., *Pamięć. Trening interaktywny*, Aha!, Łódź 2007.
5. Szurawski M. : „*Pamięć i intelekt. Trening mistrzowski*”, Aha!, Łódź 2008.