

## Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

### Wydział Chemii

***ChemInter** - wysokiej jakości międzynarodowy i interdyscyplinarny program studiów doktoranckich realizowany na Wydziale Chemii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu*

### Proaktywność i nawyki skutecznego działania

mgr Małgorzata Skoryna

#### Szkolenia z kompetencji miękkich

<b>Dziedzina/ dyscyplina</b>	ponaddziedzinowe	
<b>Rodzaj zajęć</b>	warsztaty	
<b>Język</b>	polski	
<b>Punkty ETCS</b>	1	
<b>Liczba godzin</b>	15	
<b>Cel zajęć</b>	Uczestnicy pogłębią wiedzę na temat aktywnej komunikacji oraz potrafią zastosować omawiane metody w praktyce	
<b>Treści kształcenia</b>	<p>Czym jest sukces i jak go osiągnąć?          Skuteczność osobista i jej wyznaczniki.          Podstawowe nawyki skutecznego działania wg S.Coveya          Cechy skutecznego działania.          Motywacja i automotywacja.          Określanie celów i wyznaczanie zadań.          Postawa proaktywna a postawa reaktywna i ich znaczenie w życiu.          Zasada działania w obszarze wpływu.          Proaktywny a reaktywny język wypowiedzi.          Emocje, uczucia, nastroje-jak sobie z nimi radzić?.          Empatia jako warunek skuteczności.          Zmiana jako nieodłączny element życia.</p>	
<b>Wymagania wstępne</b>	-	
<b>Efekty kształcenia</b>		
<b>Po zakończeniu zajęć doktorant potrafi:</b>		<b>Metody weryfikacji</b>
opisywać nawyki warunkujące skuteczne działanie		Egzamin ustny – uczestnik prezentuje wcześniej przygotowany plan osiągnięcia wybranego celu długoterminowego z wykorzystaniem technik skutecznego działania poznanych w trakcie zajęć
wyznaczać cele i dążyć do ich realizacji		
stosować poznane techniki motywacyjne		
pracować nad przejęciem kontroli nad swoim życiem poprzez działanie w tzw. kręgu wpływu		
przejawiać proaktywną postawę w wypowiedziach własnych		
przejawiać postawę zorientowania na zmianę jako podstawę własnego rozwoju		



docenić rolę poczucia własnej wartości w osiągnięciu wytyczonych celów	
dostrzegać możliwości własnego wpływu na rzeczywistość dzięki postawie proaktywnej	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chandler S. 100 sposobów motywowania siebie. Wydawnictwa Studio Emka, Warszawa 2010,</li> <li>✓ Covey S.R. 7 nawyków skutecznego działania. Wyd. 4, uzup. (dodr.). Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2014,</li> <li>✓ Majewska-Opiełka I. Agent pozytywnej zmiany. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2009,</li> <li>✓ Trine R.W. Będę tym kim chcę być: wszyscy jesteśmy aktorami w sztuce życia. Helst, Kraków 2001,</li> <li>✓ Rowińska K. Buduj swoje życie odpowiedzialnie i zuchwale. - Wyd. 2. Złote Myśli, Gliwice 2015,</li> <li>✓ Kummer P. Chcę! mogę! osiągnę!. Wydawnictwo Amber, Warszawa 2000</li> <li>✓ Cooper D. Czas na zmiany: jak obudzić w sobie niezłomność duszy i świadomość własnych możliwości. Jacek Santorski &amp; Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2008,</li> <li>✓ Pantalón M. Motywacja: metoda sześciu kroków. - Wyd. 2. w jęz. pol. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017,</li> <li>✓ Noyes R.B. Sztuka kierowania sobą czyli Poznaj siłę inteligencji emocjonalnej. Videograf II, Katowice 2008.</li> </ul>
Szczegółowe informacje	<p><b>Kontakt do prowadzącego zajęcia:</b> <a href="mailto:nowaszkola05@gmail.com">nowaszkola05@gmail.com</a></p> <p><b>Terminy zajęć:</b></p> <p><b>Grupa I</b> 25.11.2019 – 15:00-18:45 09.12.2019 – 15:00-18:45 16.12.2019 – 15:00-18:45</p> <p><b>Grupa II</b> 02.03.2019 – 09:45-13:30 09.03.2019 – 09:45-13:30 16.03.2019 – 09:45-13:30</p>