

**PRZEDMIOT FAKULTATYWNY
W ROKU AKADEMICKIM
2025/2026**

Prowadzący: dr Karolina Domagalska-Nowak

Tytuł przedmiotu fakultatywnego: Praktyczne narzędzia efektywności osobistej dla uczniów

Rok studiów: 3 lub 2

Forma zajęć: wykład, 8 h

Tematyka:

Zajęcia mają na celu wyposażenie studentów w konkretne narzędzia i strategie wspierające rozwój efektywności osobistej u uczniów, ze szczególnym uwzględnieniem pracy nad nawykami, organizacją zadań, budowaniem samodyscypliny i zarządzaniem energią. Punktem wyjścia są nowoczesne koncepcje i podejścia do efektywności osobistej znane z literatury popularnonaukowej i biznesowej. Studenci poznają wybrane narzędzia i metody wykorzystywane w środowisku biznesowym, takie jak system zarządzania zadaniami GTD, Kanban, Kamishibai, i wiele innych, a następnie uczą się, jak dostosowywać je do potrzeb i możliwości uczniów w różnym wieku. Zajęcia służą refleksji nad współczesnym rozumieniem efektywności pozwalającymi budować własny warsztat edukacyjny.

Program zajęć:

Efektywność jako alternatywa dla kultury zapracowania

Jak mówić uczniom o skuteczności, nie wzmacniając presji i perfekcjonizmu?

Priorytetyzacja zadań, regeneracja, praca w rytmie własnych możliwości (na podstawie Inaczej).

Od chaosu do porządku – zasady i etapy systemu Getting Things Done (GTD)

– Wprowadzenie do narzędzia GTD, popularnego w środowisku biznesowym.

– Adaptacja systemu GTD do pracy z dziećmi i młodzieżą (checklisty, planery, system segregatorów).

– Praca z „otwartymi pętlami” – jak uczyć uczniów domykania spraw i minimalizowania stresu.

Budowanie dobrych nawyków i mikro-zmian – podejście atomowe (James Clear)

– 4 prawa kształtowania nawyków i ich praktyczne zastosowanie.

– Habit tracking jako narzędzie codziennego wzmacniania efektywności.

– Jak tworzyć wspierające środowisko edukacyjne sprzyjające dobrym nawykom?

Motywacja, samodyscyplina i postęp

– Wewnętrzna motywacja jako motor efektywności.

– Jak pomagać uczniom budować poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własny rozwój?

Narzędzia z biznesu w pracy edukacyjnej – wprowadzenie, m.in. matryca Eisenhowera (ważne/pilne), metoda Kaizen, Kanban, Kamishibai, tygodniowy przegląd i planowanie, praktyczne przykłady adaptacji tych narzędzi do potrzeb uczniów.

Proponowana literatura:

David Allen – „Getting Things Done, czyli sztuka bezstresowej efektywności”

James Clear – „Atomowe nawyki”

Radek Kotarski – „Inaczej. Jak pracować mniej, ale lepiej i przyjemniej”