*Załącznik nr 1b do Regulaminu rekrutacji i udziału w zadaniu 5 Projektu*

**Efekty kształcenia dla zadania nr 5 Program szkoleniowy dla studentów z umiejętności uczenia się i realizacji potencjału**

**Zarządzanie czasem:**

Uczestnik:

* zna i rozumie znaczenie zarządzania sobą i zadaniami w czasie,
* dostrzega korzyści płynące z racjonalnego planowania działań związanych z uczeniem się/pracą
* potrafi ustalać i priorytetyzować cele długo- i krótkoterminowe w nauce/pracy
* samodzielnie dobiera i stosuje poznane strategie organizacji czasu podczas uczenia się/ pracy
* potrafi identyfikować i minimalizować czynniki zakłócające czas nauki/pracy
* dba o równowagę pomiędzy nauką/pracą i odpoczynkiem.

**Kreatywność:**

Uczestnik:

* zna pojęcie kreatywności oraz procesu twórczego myślenia w odniesieniu do uczenia się/pracy,
* dostrzega możliwości oraz zalety rozwijania własnej kreatywności,
* stosuje poznane techniki pobudzania kreatywności podczas uczenia się/pracy,
* korzysta z twórczych strategii rozwiązywania problemów,
* identyfikuje u siebie blokady twórczości i potrafi je przełamywać.

**Radzenie sobie ze stresem**

Uczestnik:

* Rozumie czym jest stres i zna jego fizjologiczne podłoże
* Ma świadomość swojego stylu działania w sytuacji stresowej
* Rozumie rolę poznawczej oceny sytuacji w radzeniu sobie ze stresem
* Zna metody i techniki radzenia sobie ze stresem
* Posiada gotowość do aktywnego radzenia sobie w sytuacjach stresowych

**Narzędzia do efektywnego uczenia się**

Uczestnik:

* Potrafi używać różnych technik notowania
* Zna różne sposoby czytania
* Rozumie rolę mnemotechnik w uczeniu się i potrafi je wykorzystywać
* Umie korzystać z techniki “mapy myśli”
* Zna aplikacje, które są pomocne w nauce