

# Spis treści

|                                                                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Wstęp</b> <i>Anna Wach, Joanna Furmańczyk</i>                                                                                                   | VII |
| <b>1. Nie jesteś sam, czyli dlaczego warto i jak uczyć się w grupie</b><br><i>Anna Wach, Joanna Furmańczyk, Adam Metelski</i>                      | 1   |
| 1.1. Grupa a zespół. Praca i uczenie się w grupie                                                                                                  | 1   |
| 1.2. Dynamika procesów grupowych                                                                                                                   | 5   |
| 1.3. Rola zespołowe                                                                                                                                | 17  |
| Bibliografia                                                                                                                                       | 28  |
| <b>2. Studiowanie w dobrym stylu, czyli o różnicach indywidualnych w uczeniu się</b> <i>Anna Wach, Adam Metelski</i>                               | 29  |
| 2.1. Kompetencje w zakresie studiowania                                                                                                            | 29  |
| 2.2. Uczenie się i style uczenia się                                                                                                               | 34  |
| 2.3. Inteligencja czy inteligencje?                                                                                                                | 48  |
| 2.4. Rola osobowości w procesie uczenia się                                                                                                        | 57  |
| 2.5. Strategie zapamiętywania                                                                                                                      | 64  |
| Bibliografia                                                                                                                                       | 73  |
| <b>3. Pokonać prokrastynację, czyli po co studiować i jak zapanować nad czasem?</b> <i>Joanna Furmańczyk, Anna Wach, Jerzy Kaźmierczyk</i>         | 77  |
| 3.1. Uczelnia wyższa jako miejsce zdobywania wiedzy i doświadczeń                                                                                  | 77  |
| 3.2. Cele studiowania                                                                                                                              | 84  |
| 3.3. Motywacja do nauki i sposoby jej podtrzymywania                                                                                               | 88  |
| 3.4. Zarządzanie sobą w czasie                                                                                                                     | 99  |
| Bibliografia                                                                                                                                       | 106 |
| <b>4. Powrót do szkoły, czyli nauka czytania i pisanie tekstów naukowych</b><br><i>Olena Shelest-Szumilas, Krzysztof Szwarc, Jerzy Kaźmierczyk</i> | 109 |
| 4.1. Efektywne czytanie                                                                                                                            | 109 |
| 4.2. Cechy charakterystyczne tekstów naukowych, styl naukowy, źródła informacji naukowej                                                           | 114 |

## SPIS TREŚCI

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.3. Zasady przygotowywania tekstów naukowych                                         | 119 |
| 4.4. Etyka przygotowywania tekstów naukowych                                          | 126 |
| 4.5. Elektroniczne narzędzia służące do tworzenia przypisów<br>i bibliografii         | 141 |
| Bibliografia                                                                          | 148 |
| <b>5. Bądź jak Steve Jobs, czyli jak zaprezentować siebie i nie dać się stresowi?</b> |     |
| <i>Joanna Furmańczyk, Olena Shelest-Szumilas, Jerzy Kaźmierczyk</i>                   | 153 |
| 5.1. Efektywne czy efektowne przemówienia publiczne?                                  | 153 |
| 5.2. Skuteczne komunikowanie werbalne i niewerbalne<br>w wystąpieniach publicznych    | 161 |
| 5.3. Przygotowywanie prezentacji multimedialnych                                      | 169 |
| 5.4. Stres i sposoby radzenia sobie z nim                                             | 175 |
| Bibliografia                                                                          | 188 |
| <b>Indeks rzeczowy</b>                                                                | 191 |
| <b>O Autorach</b>                                                                     | 195 |