

Spis treści

Wstęp Anna Wach, Joanna Furmańczyk	VII
1. Nie jesteś sam, czyli dlaczego warto i jak uczyć się w grupie <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. Role zespołowe	17
Bibliografia	28
2. Studiowanie w dobrym stylu, czyli o różnicach indywidualnych w uczeniu się <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
3. Pokonać prokrastynację, czyli po co studiować i jak zapanować nad czasem? <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
4. Powrót do szkoły, czyli nauka czytania i pisania tekstów naukowych <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

4.3. Zasady przygotowywania tekstów naukowych	119
4.4. Etyka przygotowywania tekstów naukowych	126
4.5. Elektroniczne narzędzia służące do tworzenia przypisów i bibliografii	141
Bibliografia	148
5. Bądź jak Steve Jobs, czyli jak zaprezentować siebie i nie dać się stresowi?	
<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 w wystąpieniach publicznych	161
5.3. Przygotowywanie prezentacji multimedialnych	169
5.4. Stres i sposoby radzenia sobie z nim	175
Bibliografia	188
Indeks rzeczowy	191
O Autorach	195