



KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	w jęz. polskim	ZARZĄDZANIE STRESEM
			w jęz. angielskim	STRESS MANAGEMENT

Kierunek	Zarządzanie
Specjalność	przedmiot wybieralny
Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Status przedmiotu	wybieralny
Rygor	zaliczenie z oceną

Semestr studiów	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin w tygodniu				Liczba godzin w semestrze			
		W	C	L	P	W	C	L	P
IV	2	1				15			
Razem w czasie studiów						15			

Wymagania w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji
Brak

Cele przedmiotu
Zapoznanie studenta z istotą i znaczeniem pojęcia stresu. Opanowanie przez studenta umiejętności rozpoznawania przyczyn stresu i jego skutków, poszukiwania rozwiązań i stosowania technik radzenia sobie ze stresem w życiu prywatnym i zawodowym. Poprzez powyższe, podniesienie u studentów świadomości istoty stresu oraz zapoznanie z technikami radzenia sobie ze stresem osobistym i zawodowym.

Osiągane efekty kształcenia dla przedmiotu (EKP)		
Symbol	Po zakończeniu przedmiotu student:	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
EKP_01	rozumie istotę stresu i jego wpływ na człowieka i organizacje	NK_W03, NK_U01
EKP_02	potrafi zidentyfikować przyczyny i rodzaje stresu oraz skutki jego działania	NK_U01, NK_U03
EKP_03	potrafi zastosować odpowiednie rozwiązania przeciwdziałające negatywnym skutkom stresu	NK_U01, NK_U03, NK_K03
EKP_04	potrafi komunikować swoje stanowisko i pomysły używając odpowiedniego słownictwa, umie dokonać krytycznej oceny	NK_U06, NK_U08, NK_K01

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Istota i znaczenie stresu w życiu prywatnym i zawodowym, rodzaje stresu (dystres, eustres).	3				EKP_01
Czynniki wywołujące stres zawodowy i osobisty.	2				EKP_01, EKP_02
Wpływ osobowości na stres.	1				EKP_01, EKP_02

Efekty stresu, koszty stresu.	3				EKP_01, EKP_02
Wypalenie zawodowe.	2				EKP_01, EKP_02
Metody radzenia sobie ze stresem					EKP_03, EKP_04
Zarządzanie stresem w firmie, sposoby przeciwdziałania oraz łagodzenia stresu, stres a kreatywność.	4				EKP_03, EKP_04
Łącznie godzin	15				

Metody weryfikacji efektów kształcenia dla przedmiotu									
Symbol EKP	Test	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Sprawozdanie	Projekt	Prezentacja	Zaliczenie praktyczne	Inne
EKP_01				X					
EKP_02				X					
EKP_03				X					
EKP_04				X					

Kryteria zaliczenia przedmiotu
Warunkiem zaliczenia wykładu jest uzyskanie 56 % punktów z kolokwium testowo-opisowego.
Uwaga: student otrzymuje ocenę powyżej dostatecznej, jeżeli uzyskane efekty kształcenia przekraczają wymagane minimum.

Nakład pracy studenta				
Forma aktywności	Szacunkowa liczba godzin przeznaczona na zrealizowanie aktywności			
	W	C	L	P
Godziny kontaktowe	15			
Czytanie literatury	10			
Przygotowanie do zajęć ćwiczeniowych, laboratoryjnych, projektowych				
Przygotowanie do egzaminu, zaliczenia	6			
Opracowanie dokumentacji projektu/sprawozdania	8			
Uczestnictwo w zaliczeniach i egzaminach	2			
Udział w konsultacjach	3			
Łącznie godzin	44			
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu	44			
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2			
	Liczba godzin		ECTS	
Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi				
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	20		2	

Literatura podstawowa
Cichosz A., <i>Zarządzanie stresem w organizacji</i> , Difin, Warszawa 2018.
McGonigal K., <i>Siła stresu: jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie</i> , Wydawnictwo Helion, Gliwice 2019.
Terelak J. F. (red. nauk.), <i>Stres zawodowy: charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych</i> , Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2007.
Literatura uzupełniająca
Skłodowski H. (red.), <i>Zarządzanie stresem</i> , Wydawnictwo Społecznej Akademii Nauk, Łódź 2013.
Bailey R., <i>Zarządzanie stresem. Zbiór technik i narzędzi dla doradców oraz prowadzących szkolenia</i> , Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2011.
Sapolsky R. M., <i>Dlaczego zebry nie mają wrzodów? psychofizjologia stresu</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

Osoba odpowiedzialna za przedmiot	
dr inż. Katarzyna Kamińska	KZE
Pozostałe osoby prowadzące przedmiot	

