

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Well-being: Personal, Professional and Planetary Perspective, PG_00066597						
Kierunek studiów	Matematyka						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2024 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu		2024/2025		
Poziom kształcenia	II stopnia		Grupa zajęć		Grupa zajęć z obszarów nauk humanistycznych lub nauk społecznych		
Forma studiów	stacjonarne		Sposób realizacji		na odległość (e-learning)		
Rok studiów	1		Język wykładowy		angielski		
Semestr studiów	2		Liczba punktów ECTS		2.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		Forma zaliczenia		zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Wydziały Politechniki Gdańskiej -> Wydział Zarządzania i Ekonomii -> Katedra Zarządzania						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		dr inż. Magdalena Fabjanowicz				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu		dr inż. Magdalena Fabjanowicz				
Formy zajęć i metody nauczania	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 30.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	30		2.0		18.0	50
Cel przedmiotu	Ten kurs opiera się na idei, że osiągnięcie zrównoważonego dobrostanu wymaga holistycznego podejścia, które łączy dobrostan osobisty, zawodowy i planetarny. Jego celem jest wspieranie dobrostanu w tych trzech wymiarach poprzez wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę i umiejętności do podejmowania znaczących działań. Studenci będą analizować strategie osiągania dobrostanu w trzech wymiarach: osobistym, zawodowym i planetarnym, nie tylko z korzyścią dla siebie, ale także dla szerszej społeczności i środowiska. Dzięki połączeniu ram teoretycznych z praktycznym zastosowaniem kurs ma na celu promowanie holistycznego podejścia do dobrostanu, integrującego wszystkie trzy wymiary.						
Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy		Efekt z przedmiotu		Sposób weryfikacji i oceny efektu		
	[K7_W71] ma wiedzę ogólną w zakresie nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych obejmującą ich podstawy i zastosowania		Wie, jak tworzyć kulturę pracy wspierającą dobrostan w miejscu pracy.		[SW2] Ocena wiedzy zawartej w prezentacji		
	[K7_K71] potrafi wyjaśnić potrzebę korzystania z wiedzy z zakresu nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych w funkcjonowaniu w środowisku społecznym		Wie, jak rozwijać świadomość i umiejętności analizy związku między dobrostanem osobistym a dobrostanem planety.		[SK5] Ocena umiejętności rozwiązywania problemów występujących w praktyce		
	[K7_U71] potrafi zastosować wiedzę z zakresu nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych do rozwiązywania problemów		Wie, jak skutecznie wdrażać krótkie aktywności poprawiające jego dobrostan (zarówno fizyczny, jak i psychiczny) w codziennym życiu.		[SU3] Ocena umiejętności wykorzystania wiedzy uzyskanej w ramach przedmiotu		

Treści przedmiotu	Moduł 1: Dobrostan osobisty - Wprowadzenie do uważności, odporności psychicznej i zdrowia psychicznego. - Strategie utrzymywania zdrowia fizycznego. - Rola osobistych wartości i celów w osiąganiu dobrostanu. Moduł 2: Dobrostan zawodowy - Dynamiczne zmiany w życiu zawodowym i związek między odpornością psychiczną a dobrostanem zawodowym. - Model JD-R i Job Crafting. - Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym oraz zarządzanie stresem. - Budowanie kultury wspierającej dobrostan pracowników. Moduł 3: Dobrostan planetarny - Globalne wyzwania i strategie; definicja koncepcji absolutnej zrównoważoności i granic planetarnych. - Systemowe podejście do zdrowia planety. - Zrównoważona konsumpcja i produkcja od poziomu globalnego do indywidualnego. - Wpływ środowiskowy, koszty ekonomiczne i społeczne konsumpcji. Moduł 4: Integracja i zastosowanie - Opracowywanie planów dobrostanu osobistego i zawodowego. - Wdrażanie zrównoważonych praktyk w codziennym życiu i ścieżkach kariery. - Studium przypadków i projekty grupowe dotyczące tworzenia pozytywnego wpływu społecznego i środowiskowego.		
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak.		
Sposoby i kryteria oceniania osiąganych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Learning diary	60.0%	60.0%
	Prezentacja	60.0%	40.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur 1) Jacob, J., Jovic, E., & Brinkerhoff, M. B. (2009). Personal and Planetary Well-being: Mindfulness Meditation, Pro-environmental Behavior and Personal Quality of Life. <i>Social Indicators Research</i>, 93(2), 275294. 2) Morrow, L. (2012). <i>People & Permaculture: Designing Personal, Collective and Planetary Well-being</i>. East Meon: Permanent Publications. 3) Irvine, K. N., & Warber, S. L. (2002). Greening Healthcare: Practicing as if the Planet Mattered. <i>Journal of Environmental Psychology</i>, 22(3), 287298. 4) Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The Job Demands-Resources Model of Burnout. <i>Journal of Applied Psychology</i>, 86(3), 499512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499 5) Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources Model: State of the Art. <i>Journal of Managerial Psychology</i>, 22(3), 309328. https://doi.org/10.1108/02683940710733115 6) Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a Job: Revisioning Employees as Active Crafters of Their Work. <i>Academy of Management Review</i>, 26(2), 179201. https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011		

	Uzupełniająca lista lektur	Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining well-being. <i>International Journal of Wellbeing</i>, 2(3), 222-235. https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4 Benn, S., Dunphy, D., & Griffiths, A. (2014). <i>Organizational Change for Corporate Sustainability</i> (3rd ed.). Routledge. Kabat-Zinn, J. (1990). <i>Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness</i>. Bantam Dell. Bateson, G. (1972). <i>Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology</i>. University of Chicago Press. Stibbe, A. (Ed.). (2015). <i>The Handbook of Sustainability Literacy: Skills for a Changing World</i>. Green Books. O'Brien, C. (2016). <i>Education for Sustainable Happiness and Well-Being</i>. Routledge. Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. D. (Eds.). (2020). <i>World Happiness Report 2020</i>. Sustainable Development Solutions Network. Seligman, M. E. P. (2011). <i>Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being</i>. Free Press. Raworth, K. (2017). <i>Doughnut Economics: Seven Ways to Think Like a 21st-Century Economist</i>. Chelsea Green Publishing. Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. <i>Social Indicators Research</i>, 74(2), 349-368. https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8
	Adresy eZasobów	Adresy na platformie eNauczanie: Well-being: Personal, Professional and Planetary Perspective - Moodle ID: 44137 https://enauczanie.pg.edu.pl/moodle/course/view.php?id=44137
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	Samodzielne ćwiczenie, mające na celu przyjęcie pozytywnych codziennych rutyn i nawyków wspierających dobrostan psychiczny i fizyczny oraz ich opisanie w dzienniku nauki. Model "domu zdolności do pracy", samo-przywództwo i refleksja oraz zrównoważone przywództwo. Praktyczne wdrażanie celów job-craftingu w ramach studiów oraz refleksja nad ich skutecznością.	
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.