



Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	DOBROSTAN: OSOBISTY, ZAWODOWY I PLANETARNY, PG_00066794						
Kierunek studiów	Zarządzanie (4 semestralne), Zarządzanie (3 semestralne)						
Data rozpoczęcia studiów	luty 2024 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu	2024/2025				
Poziom kształcenia	II stopnia	Grupa zajęć	Grupa zajęć fakultatywnych Grupa zajęć powiązanych z prowadzonymi badaniami naukowymi w dziedzinie nauki związanej z kierunkiem - profil ogólnoakademicki				
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji	na uczelni				
Rok studiów	2	Język wykładowy	polski				
Semestr studiów	3	Liczba punktów ECTS	3.0				
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia	zaliczenie				
Jednostka prowadząca	Wydział Zarządzania i Ekonomii -> Katedra Zarządzania						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Od odpowiedzialny za przedmiot	dr Magdalena Fabjanowicz					
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu	dr Magdalena Fabjanowicz					
Formy zajęć i metody nauczania	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	15.0	30.0	0.0	0.0	0.0	45
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
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	45	5.0	25.0	75		
Cel przedmiotu	<p>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.</p> <p>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.</p>						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[K7_U02] przedstawia logiczne i solidne argumenty dotyczące uzyskiwanych wyników, przez analizę i syntezę informacji w różnych kontekstach biznesowych, podchodząc krytycznie do ich interpretacji	Dobiera i stosuje odpowiednie metody analityczne do oceny skuteczności strategii promujących dobrostan w kontekście indywidualnym, organizacyjnym i środowiskowym. Krytycznie ocenia współczesne wyzwania związane z dobrostanem i proponuje oparte na dowodach rozwiązania wspierające równowagę między aspektami osobistymi, zawodowymi i planetarnymi.	[SU5] Ocena umiejętności zaprezentowania wyników realizacji zadania [SU3] Ocena umiejętności wykorzystania wiedzy uzyskanej w ramach przedmiotu
	[K7_W01] identyfikuje w pogłębiony sposób zjawiska związane ze studiowanym kierunkiem oraz opisujące je teorie i możliwe do zastosowania koncepcje i metody zarządzania	Identyfikuje i analizuje kluczowe zjawiska związane z holistycznym podejściem do dobrostanu w wymiarze osobistym, zawodowym i planetarnym. Rozpoznaje oraz wyjaśnia teorie opisujące strategie osiągnięcia zrównoważonego dobrostanu, uwzględniając interdyscyplinarne podejście obejmujące psychologię, ekologię i zarządzanie.	[SW3] Ocena wiedzy zawartej w opracowaniu tekstowym i projektowym [SW2] Ocena wiedzy zawartej w prezentacji
Treści przedmiotu	<p><b>Moduł 1: Dobrostan osobisty</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wprowadzenie do uważności, odporności psychicznej i zdrowia psychicznego.</li> <li>Strategie utrzymywania zdrowia fizycznego.</li> <li>Rola osobistych wartości i celów w osiągnięciu dobrostanu.</li> </ul> <p><b>Moduł 2: Dobrostan zawodowy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dynamiczne zmiany w życiu zawodowym i związek między odpornością psychiczną a dobrostanem zawodowym.</li> <li>Model JD-R i Job Crafting.</li> <li>Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym oraz zarządzanie stresem.</li> <li>Budowanie kultury wspierającej dobrostan pracowników.</li> </ul> <p><b>Moduł 3: Dobrostan planetarny</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Globalne wyzwania i strategie; definicja koncepcji absolutnej zrównoważoności i granic planetarnych.</li> <li>Systemowe podejście do zdrowia planety.</li> <li>Zrównoważona konsumpcja i produkcja od poziomu globalnego do indywidualnego.</li> <li>Wpływ środowiskowy, koszty ekonomiczne i społeczne konsumpcji.</li> </ul> <p><b>Moduł 4: Integracja i zastosowanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Opracowywanie planów dobrostanu osobistego i zawodowego.</li> <li>Wdrażanie zrównoważonych praktyk w codziennym życiu i ścieżkach kariery.</li> <li>Studium przypadków i projekty grupowe dotyczące tworzenia pozytywnego wpływu społecznego i środowiskowego.</li> </ul>		
Wymagania wstępne i dodatkowe			
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa ocena końcowej
	Prezentacja	60.0%	40.0%
	Learning diary	60.0%	60.0%

Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	<p>) Jacob, J., Jovic, E., &amp; 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.</p> <p>2) Morrow, L. (2012). <i>People &amp; Permaculture: Designing Personal, Collective and Planetary Well-being</i>. East Meon: Permanent Publications.</p> <p>3) Irvine, K. N., &amp; Warber, S. L. (2002). Greening Healthcare: Practicing as if the Planet Mattered. <i>Journal of Environmental Psychology</i>, 22(3), 287298.</p> <p>4) Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., &amp; Schaufeli, W. B. (2001). The Job Demands-Resources Model of Burnout. <i>Journal of Applied Psychology</i>, 86(3), 499512. <a href="https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499">https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499</a></p> <p>5) Bakker, A. B., &amp; Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources Model: State of the Art. <i>Journal of Managerial Psychology</i>, 22(3), 309328. <a href="https://doi.org/10.1108/02683940710733115">https://doi.org/10.1108/02683940710733115</a></p> <p>6) Wrzesniewski, A., &amp; Dutton, J. E. (2001). Crafting a Job: Revisioning Employees as Active Crafters of Their Work. <i>Academy of Management Review</i>, 26(2), 179201. <a href="https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011">https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011</a></p>
	Uzupełniająca lista lektur	<p>Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., &amp; Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining well-being. <i>International Journal of Wellbeing</i>, 2(3), 222235. <a href="https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4">https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4</a></p> <p>Benn, S., Dunphy, D., &amp; Griffiths, A. (2014). <i>Organizational Change for Corporate Sustainability</i> (3rd ed.). Routledge.</p> <p>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.</p> <p>Bateson, G. (1972). <i>Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology</i>. University of Chicago Press.</p> <p>Stibbe, A. (Ed.). (2015). <i>The Handbook of Sustainability Literacy: Skills for a Changing World</i>. Green Books.</p> <p>O'Brien, C. (2016). <i>Education for Sustainable Happiness and Well-Being</i>. Routledge.</p> <p>Helliwell, J. F., Layard, R., &amp; Sachs, J. D. (Eds.). (2020). <i>World Happiness Report 2020</i>. Sustainable Development Solutions Network.</p> <p>Seligman, M. E. P. (2011). <i>Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being</i>. Free Press.</p> <p>Raworth, K. (2017). <i>Doughnut Economics: Seven Ways to Think Like a 21st-Century Economist</i>. Chelsea Green Publishing.</p> <p>Brown, K. W., &amp; Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. <i>Social Indicators Research</i>, 74(2), 349368. <a href="https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8">https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8</a></p>
	Adresy eZasobów	<p>Adresy na platformie eNauczanie:</p> <p>Dobrostan: Osobisty zawodowy i planetarny ZII - Moodle ID: 45244 <a href="https://enauzanie.pg.edu.pl/moodle/course/view.php?id=45244">https://enauzanie.pg.edu.pl/moodle/course/view.php?id=45244</a></p>
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	<p>Samodzielne ćwiczenie, mające na celu przyjęcie pozytywnych codziennych rutyn i nawyków wspierających dobrostan psychiczny i fizyczny oraz ich opisanie w dzienniku nauki.</p> <p>Model "domu zdolności do pracy", samo-przywództwo i refleksja oraz zrównoważone przywództwo.</p> <p>Praktyczne wdrażanie celów job-craftingu w ramach studiów oraz refleksja nad ich skutecznością.</p>	
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.