



Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Well-being at personal, professional and planetary level, PG_00070248						
Kierunek studiów	Zarządzanie (studia w jęz. angielskim)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2024 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2025/2026		
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	4	Liczba punktów ECTS			3.0		
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 hab. inż. Małgorzata Zięba				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	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		4.0	26.0		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 osiągnięcia 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_U04] przygotowuje i przedstawia w sposób przekonujący, profesjonalne prezentacje wyników analiz, z ich pogłębioną interpretacją	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.	[SU4] Assessment of ability to use methods and tools [SU3] Assessment of ability to use knowledge gained from the subject
	[K7_W05] uwzględnia w analizach w pogłębiony sposób zarówno kontekst ekonomiczny, jak i prawny oraz etyczny, mając świadomość odpowiedzialności za skutki swoich decyzji	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.	[SW2] Assessment of knowledge contained in presentation
Treści przedmiotu	Treści przedmiotu - wykład		
	<p>Moduł 1: Dobrostan osobisty</p> <ul style="list-style-type: none"> Wprowadzenie do uważności, odporności psychicznej i zdrowia psychicznego. Strategie utrzymywania zdrowia fizycznego. Rola osobistych wartości i celów w osiągnięciu dobrostanu. <p>Moduł 2: Dobrostan zawodowy</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Moduł 3: Dobrostan planetarny</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Moduł 4: Integracja i zastosowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 		
	Treści przedmiotu - ćwiczenia Ćwiczenia praktyczne koncepcji przedstawianych w czasie wykładów.		
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak.		
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Prezentacja	60.0%	40.0%
	Learning diary	60.0%	60.0%

Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	<p>) 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.</p> <p>2) Morrow, L. (2012). <i>People & Permaculture: Designing Personal, Collective and Planetary Well-being</i>. East Meon: Permanent Publications.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>
	Uzupełniająca lista lektur	<p>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), 222235. https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4</p> <p>Benn, S., Dunphy, D., & 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., & 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., & 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. https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8</p>
	Adresy eZasobów	
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>	
Zajęcia praktyczne w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.