

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	DOBROSTAN: OSOBISTY, ZAWODOWY I PLANETARNY, PG_00070283						
Kierunek studiów	Zarządzanie (4 semestralne), Zarządzanie (3 semestralne)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2025 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	niestacjonarne (on-line)		Sposób realizacji		na uczelni		
Rok studiów	1		Język wykładowy		polski		
Semestr studiów	2		Liczba punktów ECTS		3.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		Forma zaliczenia		zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Wydziały Politechniki Gdańskiej -> Wydział Zarządzania i Ekonomii -> Katedra Statystyki i Ekonometrii						
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	8.0	16.0	0.0	0.0	0.0	24
	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	24		4.0		47.0	75
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_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 opart na dowodach rozwiązania wspierające równowagę między aspektami osobistymi, zawodowymi i planetarnymi.	[SW2] Assessment of knowledge contained in presentation
	[K7_U04] przygotowuje i przedstawia w sposób przekonujący, profesjonalne prezentacje wyników swoich działań, 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 osiągania zrównoważonego dobrostanu, uwzględniając interdyscyplinarne podejście obejmujące psychologię, ekologię i zarządzanie.	[SU3] Assessment of ability to use knowledge gained from the subject [SU1] Assessment of task fulfilment
Treści przedmiotu	Treści przedmiotu - wykład Moduł 1: Dobrostan osobisty - Wprowadzenie do uważności, odporności psychicznej i zdrowia psychicznego. - Strategie utrzymywania zdrowia fizycznego. - Rola osobistych wartości i celów w osiągnięciu 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. Treści przedmiotu - ćwiczenia Ćwiczenia praktyczne koncepcji przedstawianych podczas wykładów.		
Wymagania wstępne i dodatkowe			
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Dziennik refleksyjny	60.0%	60.0%
	Prezentacja	60.0%	40.0%

Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	) 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), 222235. 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), 349368. https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8
	Adresy eZasobów	
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.	
Zajęcia praktyczne w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.