POLITECHNIKA GDAŃSKA

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Well-being at personal, professional and planetary level , PG_00073976		
Kierunek studiów	Zarządzanie (studia w jęz. angielskim)		
Data rozpoczęcia studiów	październik 2025 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu	2026/2027
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	angielski
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	5.0	25.0	75

Cel przedmiotu

Przygotowanie studentów do analizy i krytycznej oceny strategii promujących dobrostan osobisty, zawodowy i planetarny oraz do profesjonalnego prezentowania wyników tych analiz, w oparciu o pogłębioną wiedzę z zakresu zarządzania, psychologii i zrównoważonego rozwoju, z uwzględnieniem kontekstu ekonomicznego, prawnego i etycznego oraz odpowiedzialności za skutki podejmowanych decyzji w warunkach współczesnych wyzwań społecznych i środowiskowych.

Efekty uczenia się przedmiotu

Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
[K7_W05] posiada pogłębioną wiedzę o łączeniu aspektów ekonomicznych, prawnych i etycznych w analizach oraz ich zastosowaniu w działalności przedsiębiorczej.	Zna i rozumie teorie i koncepcje opisujące dobrostan osobisty, zawodowy i planetarny, w kontekście wyzwań współczesnego zarządzania oraz zrównoważonego rozwoju	[SW2] Ocena wiedzy zawartej w prezentacji
[K7_U04] potrafi opracować i przekonująco zaprezentować wyniki specjalistycznych analiz, zapewniając ich pogłębioną interpretację podczas debat i spotkań z różnymi odbiorcami.	Potrafi dobrać i zastosować odpowiednie metody analizy do oceny skuteczności strategii promujących dobrostan, stosując techniki analizy i syntezy informacji w kontekście osobistym, organizacyjnym i środowiskowym	[SU1] Ocena realizacji zadania [SU3] Ocena umiejętności wykorzystania wiedzy uzyskanej w ramach przedmiotu

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 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. Treści przedmiotu - ćwiczenia **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	
Sposoby i kryteria oceniania osiąganych efektów uczenia się	

Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
Prezentacja	60.0%	40.0%
Learning diary	60.0%	60.0%

<table>
<tr><td rowspan="3">Zalecana lista lektur</td><td>Podstawowa lista lektur</td><td>) Jacob, J., Jovic, E., & Brinkerhoff, M. B. (2009). Personal and Planetary Well-being: Mindfulness Meditation, Pro-environmental Behavior and Personal Quality of Life. Social Indicators Research, 93(2), 275294.

2) Morrow, L. (2012). People & Permaculture: Designing Personal, Collective and Planetary Well-being. East Meon: Permanent Publications.

3) Irvine, K. N., & Warber, S. L. (2002). Greening Healthcare: Practicing as if the Planet Mattered. Journal of Environmental Psychology, 22(3), 287298.

4) Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The Job Demands-Resources Model of Burnout. Journal of Applied Psychology, 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. Journal of Managerial Psychology, 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. Academy of Management Review, 26(2), 179201. https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011</td></tr>
<tr><td>Uzupełniająca lista lektur</td><td>Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining well-being. International Journal of Wellbeing, 2(3), 222235. https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4
Benn, S., Dunphy, D., & Griffiths, A. (2014). Organizational Change for Corporate Sustainability (3rd ed.). Routledge.
Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam Dell.
Bateson, G. (1972). Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology. University of Chicago Press.
Stibbe, A. (Ed.). (2015). The Handbook of Sustainability Literacy: Skills for a Changing World. Green Books.
O'Brien, C. (2016). Education for Sustainable Happiness and Well-Being. Routledge.
Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. D. (Eds.). (2020). World Happiness Report 2020. Sustainable Development Solutions Network.
Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.
Raworth, K. (2017). Doughnut Economics: Seven Ways to Think Like a 21st-Century Economist. Chelsea Green Publishing.
Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. Social Indicators Research, 74(2), 349368. https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8</td></tr>
<tr><td>Adresy eZasobów</td><td></td></tr>
<tr><td>Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania</td><td colspan="2">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.</td></tr>
<tr><td>Zajęcia praktyczne w ramach przedmiotu</td><td colspan="2">Nie dotyczy</td></tr>
</table>

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.