POLITECHNIKA GDAŃSKA

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Dobrostan: osobisty, zawodowy i planetarn, PG_00073994		
Kierunek studiów	Zarządzanie (4 semestralne), Zarządzanie (3 semestralne)		
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 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	niestacjonarne	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	3.0	48.0	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	[SU3] Ocena umiejętności wykorzystania wiedzy uzyskanej w ramach przedmiotu [SU1] Ocena realizacji zadania

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

Ćwiczenia praktyczne koncepcji przedstawianych podczas wykładów.

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%
Dziennik refleksyjny	60.0%	60.0%

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. *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

	Uzupełniająca lista lektur	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
	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.