POLITECHNIKA GDAŃSKA

Karta przedmiotu

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nazwa i kod przedmiotu | Dobrostan: osobisty, zawodowy i planetarny, PG_00074006 | | |
| Kierunek studiów | Analityka gospodarcza | | |
| Data rozpoczęcia studiów | październik 2025 r. | Rok akademicki realizacji przedmiotu | 2026/2027 |
| Poziom kształcenia | II stopnia | Grupa zajęć | Grupa zajęć fakultatywnych<br>Grupa zajęć powiązanych z prowadzonymi badaniami naukowymi w dziedzinie nauki związanej z kierunkiem - profil ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne | 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 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_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<br>[SU3] Ocena umiejętności wykorzystania wiedzy uzyskanej w ramach przedmiotu |
| [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 |

**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<br>Benn, S., Dunphy, D., & Griffiths, A. (2014). Organizational Change for Corporate Sustainability (3rd ed.). Routledge.<br>Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam Dell.<br>Bateson, G. (1972). Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology. University of Chicago Press.<br>Stibbe, A. (Ed.). (2015). The Handbook of Sustainability Literacy: Skills for a Changing World. Green Books.<br>O'Brien, C. (2016). Education for Sustainable Happiness and Well-Being. Routledge.<br>Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. D. (Eds.). (2020). World Happiness Report 2020. Sustainable Development Solutions Network.<br>Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.<br>Raworth, K. (2017). Doughnut Economics: Seven Ways to Think Like a 21st-Century Economist. Chelsea Green Publishing.<br>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.<br><br>Model "domu zdolności do pracy", samo-przywództwo i refleksja oraz zrównoważone przywództwo.<br><br>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.