

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Filozofia jogi w świecie biznesu, PG_00177595						
Kierunek studiów	Ekonomia (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2024 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu		2025/2026		
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie		Grupa zajęć		Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów Grupa zajęć fakultatywnych Grupa zajęć z obszarów nauk humanistycznych lub nauk społecznych		
Forma studiów	stacjonarne		Sposób realizacji		na uczelni		
Rok studiów	2		Język wykładowy		polski		
Semestr studiów	4		Liczba punktów ECTS		2.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		Forma zaliczenia		zaliczenie		
Jednostka prowadząca							
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		dr Joanna Fryca				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu		dr Joanna Fryca				
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30
	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	30		0.0		0.0	30
Cel przedmiotu	Rozszerzenie perspektywy poznawczej oraz uzupełnienie wiedzy, umiejętności i kompetencji zdobywanych w ramach kierunku ekonomia o zagadnienia z zakresu filozofii jogi i jej związków ze światem biznesu.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[EKONL3_W01] ma zaawansowaną wiedzę o charakterze nauk społecznych, ich miejscu w systemie nauk, zna rolę nauk ekonomicznych w tym systemie i posługuje się uniwersalną terminologią ekonomiczną	Ma zaawansowaną wiedzę o charakterze nauk społecznych i ekonomicznych, rozumie ich rolę w interpretacji relacji między jednostką a strukturami społecznymi i gospodarczymi, potrafi analizować zjawiska gospodarcze z perspektywy integrującej racjonalność ekonomiczną z wartościami filozoficznymi i etycznymi, w tym zaczerpniętymi z filozofii jogi a w razie potrzeby konsultuje się z prowadzącym by rozwiązać wątpliwości lub rozwiązać problemy z tym związane.	[SW1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja
	[EKONL3_K06] jest gotów do kierowania się w życiu zawodowym etyką biznesu i społeczną odpowiedzialnością biznesu, poszanowania dla innych oraz bycia lojalnym wobec pracodawcy	Jest gotów do kierowania się w życiu zawodowym etyką biznesu i społeczną odpowiedzialnością, przejawia postawę poszanowania dla innych, samodyscypliny, uważności oraz lojalności wobec pracodawcy, zgodnie z ideą harmonii między rozwojem osobistym a etyką działania w środowisku biznesowym.	[SK5] realizacja zadania problemowego [SK6] demonstracja umiejętności praktycznych [SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[EKONL3_W06] zna w zaawansowanym stopniu wybrane metody i narzędzia, w tym techniki statystyczne i ekonometryczne pozwalające opisywać podmioty i struktury gospodarcze, a także instytucje społeczne oraz zachodzące w nich procesy	[EKONL3_W05] Ma pogłębioną wiedzę o człowieku jako podmiocie tworzącym i funkcjonującym w strukturach społeczno-gospodarczych, zna motywy jego decyzji gospodarczych również w kontekście wewnętrznych wartości, dobrostanu, uważności i samopoznania, zgodnie z zasadami filozofii jogi.	[SW1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja

Temat 1: Joga jako determinanta zachowań człowieka gospodarującego

Rozwijanie wewnętrznej równowagi i klarowności umysłu jako podstawa świadomego podejmowania decyzji. Istota jogi. Wpływ praktyk jogicznych na ograniczenie zachowań impulsywnych. Rola uważności w analizie ryzyka i szans rynkowych. Budowanie etycznego i zrównoważonego podejścia do zarządzania zasobami.

Temat 2: Filozoficzne korzenie jogi

Analiza staroindyjskich tekstów: *Wedy*, *Upaniszady*, *Bhagawadgita* i *Yoga-sutry* Patańdzalego. Zasady równoważenia ciała, oddechu i umysłu jako fundament duchowego rozwoju. Przekład klasycznych nauk na współczesne metody zarządzania. Inspiracje dla strategii holistycznych i *wellbeing* w organizacjach.

Temat 3: Rodzaje jogi

Podział jogi ze względu na chronologię. Charakterystyka Ashtanga Yoga (Raja Yoga), Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga w kontekście rozwoju indywidualnego. Integracja elementów uważności w praktyce biznesowej. Dobór technik do specyficznych potrzeb lidera i zespołu. Elastyczne podejście do szkoleń i programów rozwojowych.

Temat 4: Etyka jogi w ośmiostopniowej ścieżce (Ashtanga Yoga)

Yama, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, *samadhi* jako osiem członów (ścieżek) *Ashtanga Yoga*. Praktyczne wdrażanie zasad uczciwości, odpowiedzialności i współczucia w relacjach służbowych. Kreowanie kultury opartej na wzajemnym zaufaniu. Znaczenie etyki jogi dla długofalowego rozwoju organizacji.

Temat 5: Joga jako filozofia ucieleśniona. Subtelna anatomia człowieka

Omówienie pięciu powłok bytu (*kośa*) człowieka, czyli ciał: fizycznego, energetycznego, mentalnego, intelektualnego i bogości. Rola kanałów energetycznych (*nadi*), czakr w utrzymaniu równowagi. Holistyczne budowanie dobrostanu pracowników przez przestrzeń i rytuały. Zastosowania w projektowaniu przyjaznego środowiska pracy.

Temat 6: Stabilność w jodze, czyli znaczenie ciała fizycznego (Asana)

Znaczenie asan dla wzmacniania sylwetki, elastyczności i wytrzymałości w pracy biurowej. Poprawa postawy i koordynacji jako profilaktyka dolegliwości siedzącego trybu życia. Praktyczne sesje rozciągające w codziennej rutynie firmy. Asana jako fundament dalszych praktyk oddechowych i medytacyjnych.

Temat 7: Witalność w jodze, czyli znaczenie ciała energetycznego (Prana)

Techniki oddechowe jako narzędzia regulacji przepływu energii życiowej, podnoszenia koncentracji i witalności. Rola oddechu w zarządzaniu stresem, zapobieganiu wypaleniu oraz zdolność adaptacji do gwałtownych zmian rynkowych. Regularne praktyki oddechowe jako element kultury organizacyjnej.

Temat 8: Jasność w jodze, czyli znaczenie ciała umysłu (Manas)

Zasady funkcjonowania umysłu. Praktyki medytacyjne jako narzędzie usuwania rozproszeń i negatywnych wzorców, poprawiające zdolność koncentracji na celach biznesowych. Wpływ oczyszczonego, jasnego umysłu na kreatywne rozwiązywanie problemów. Regularne praktyki medytacyjne jako element kultury organizacyjnej.

Temat 9: Mądrość w jodze, czyli znaczenie ciała intelektu (Vijnana)

Rozwijanie intuicji i krytycznego myślenia poprzez praktyki refleksji i samopoznania. Eliminowanie schematycznego podejmowania decyzji dzięki głębszemu rozeznaniu. Kreowanie przewagi konkurencyjnej opartej na mądrości i głębokim rozumieniu procesów.

Temat 10: Szczęśliwość w jodze, czyli znaczenie ciała boskości (Ananda)

Doświadczenie wewnętrznej radości niezależnej od zewnętrznych warunków jako rezultat harmonii pięciu ciał. Wzmacnianie odporności psychicznej i pozytywnego nastawienia w zespole. Tworzenie inspirującego klimatu pracy poprzez praktyki wspierające szczęśliwość. Rola lidera jako katalizatora kultury szczęści.

Temat 11: Zintegrowane mechanizmy jogi oddziałujące na człowieka gospodarującego

Synergia praktyk jogicznych w budowaniu holistycznych kompetencji lidera. Wpływ jednoczesnej pracy z ciałem, oddechem i umysłem na kompetencje miękkie. Poprawa odporności na stres, koncentracji i empatii. Model kompleksowego rozwoju przywództwa.

Temat 12: Wpływ jogi na gospodarcze zachowania ludzi poziom mikro

Rola jogi w kształtowaniu indywidualnych zachowań przedsiębiorców oraz zachowań konsumentów, czyli podaży i popytu strony rynku. Zmiana nawyków konsumenckich i finansowych poprzez wzrost samoświadomości. Przejście od krótkotrwałych gratyfikacji do długoterminowych inwestycji w rozwój i dobrostan. Budowanie etycznych wzorców zachowań na poziomie jednostki.

Temat 13: Wpływ jogi na funkcjonowanie przedsiębiorstw poziom mezo

	Rola jogi w poprawie jakości gospodarowania przedsiębiorstw. Wdrażanie programów praktyki jogi w podmiotach jako narzędzie integracji zespołów i wzrostu zaangażowania. Obniżenie absencji i poprawa atmosfery pracy dzięki regularnym sesjom asan i medytacji. Budowanie kultury opartej na współpracy, wsparciu i wzajemnym zaufaniu. Efekt synergii dla wydajności i innowacyjności oraz etyki działań gospodarczych. Temat 14: Wpływ jogi na system gospodarczy poziom makro Rola jogi w funkcjonowania całego systemu gospodarczego danego regionu, kraju lub wspólnoty gospodarczej, a także branży zajmującej określone miejsce w tym systemie. Redukcja kosztów opieki zdrowotnej poprzez profilaktykę stresu i promocję zdrowia publicznego. Kreowanie zrównoważonego modelu rozwoju opartego na wartościach etycznych. Temat 15: Czy joga może zmienić świat biznesu? Czy zmiana paradygmatu gospodarowania w kierunku ekonomii wartości jest możliwa? Analiza alternatywy dla krótkoterminowego, konkurencyjnego modelu przez pryzmat współpracy i etyki. Studium przypadków przedsiębiorstw, które wprowadziły praktyki jogi i osiągnęły wzrost lojalności klientów oraz satysfakcji pracowników. Wpływ na wyniki finansowe i długofalową stabilność organizacji. Wyzwania i możliwości integracji wartości jogi w globalnych strukturach gospodarczych.								
Wymagania wstępne i dodatkowe	Zainteresowanie i chęć poznania zagadnień z zakresu filozofii jogi oraz jej wieloaspektowego wpływu na charakter relacji ekonomicznych.								
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	<table><tr><th>Sposób oceniania (składowe)</th><th>Próg zaliczeniowy</th><th>Składowa oceny końcowej</th></tr><tr><td>esej</td><td>50.0%</td><td>100.0%</td></tr></table>	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej	esej	50.0%	100.0%		
Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej							
esej	50.0%	100.0%							
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	Fryca J., <i>Joga a ekonomia, czyli kilka refleksji o użyteczności jogi w poprawie jakości gospodarowania</i>, Współczesna Gospodarka, 2024, Tom 18, Nr 2 (42), s. 83-94. Iyengar B.K.S., <i>Joga światłem życia. Wewnętrzna podróż ku przemianie</i>, Galaktyka, Łódź 2006. Kofman F., <i>Świadomy biznes. Jak budować wartość poprzez wartości</i>. Galaktyka, Łódź 2019. Stec K., <i>Joga i relaks jako elementy zdrowia publicznego</i>, [w:] <i>Aktywność fizyczna i problematyka stresu</i>, red. A. Biskupek-Wanot, B. Wanot, K. Kasprowska-Nowak, WN Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2020, s. 138-162. Włodarczyk K., <i>Działania firm wspierające zdrowy styl życia pracowników</i>, Przedsiębiorczość i Zarządzanie, 2019, 6(3), s. 227-237.							

	Uzupełniająca lista lektur	Bogle J.C., <i>Dość. Prawdziwe miary bogactwa, biznesu i życia</i>, PTE Warszawa 2009. <i>Bhagavadgita, czyli pieśń Pana</i>, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1988. Chopra D., Simon D., <i>Joga. Siedem duchowych praw z ćwiczeniami</i>, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2009. Hausner J., <i>Spółeczna czasoprzestrzeń gospodarowania. W kierunku ekonomii wartości</i>. Wydawnictwo Nieoczywiste, Warszawa 2019. Iyengar B.K.S., <i>Światło Jogasutr Patańdzalego</i>, Galaktyka, Łódź 2011. Marcinkowska-Rosół M., <i>Hathapradipika. Wstęp, tekst, przekład z objaśnieniami</i>, Wydawnictwo UAM, Poznań 2018. Sokołowska J., <i>Duchowość w zarządzaniu wybrane zagadnienia</i>, Annales. Etyka w Życiu Gospodarczym, 2012, 15(1), 347353. Swami Rama, Swami Ajaya, Ballentine R., <i>Joga a psychoterapia. Zawiłości ludzkiej psyche</i>, Helion, Gliwice 2023.
	Adresy eZasobów	
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania		
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.