

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Wellbeing i zarządzanie stresem w biznesie, PG_00177866						
Kierunek studiów	Zarządzanie (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2025 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu		2026/2027		
Poziom kształcenia	II stopnia		Grupa zajęć		Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów 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		polski polski		
Semestr studiów	4		Liczba punktów ECTS		5.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		Forma zaliczenia		zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Rektor						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		prof. dr hab. Małgorzata Wiśniewska				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	0.0	60.0	0.0	0.0	0.0	60
	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	60		4.0		61.0	125
Cel przedmiotu	Zapoznanie studentów ze zjawiskiem zrównoważonego dobrostanu w miejscu pracy od strony praktycznej, warsztatowej, polegające na zrozumieniu znaczenia tego zjawiska, rozpoznaniu, wybraniu i zastosowaniu narzędzi pomiaru oraz sposobów interwencji, sprzyjających osiągnięciu stanu wellbeing, tak, aby łączyć dobrostan zawodowy z osobistym. W ramach przedmiotu student przygotowuje się do projektowania i ewaluacji własnych programów wellbeing. Będzie uczestniczył w integracji wiedzy, prezentacji projektów oraz planowaniu transferu umiejętności do rzeczywistych organizacji.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[ZARZMU2_U09] Student potrafi samodzielnie planować oraz realizować proces uczenia się i doskonalenia umiejętności zawodowych w obszarze zarządzania przez całe życie oraz ukierunkowywać innych w tym zakresie.	Student stosuje metody, pozwalające mu kształtować swoje obowiązki i sposób wykonywania pracy, aby lepiej odpowiadały jego potrzebom i preferencjom, w celu zwiększenia zaangażowania, satysfakcję i poczucia sensu w pracy.	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[ZARZMU2_U06] Student potrafi wykorzystywać i integrować uporządkowaną wiedzę szczegółową z zakresu nauk o zarządzaniu i jakości, a także ekonomii i finansów na potrzeby rozstrzygania dylematów oraz opracowywania rozwiązań (w tym innowacyjnych) dla złożonych lub nietypowych problemów zarządczych, pojawiających się w pracy zawodowej.	Student, na podstawie wiedzy zdobytej na zajęciach, projektuje i dokonuje ewaluacji własnych programów wellbeing.	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[ZARZMU2_U05] Student potrafi identyfikować oraz poprawnie stosować normy prawne, zawodowe i etyczne w kontekście podejmowania decyzji biznesowych.	Student korzysta z odpowiednich, sprawdzonych sposobów radzenia sobie ze stresem oraz z technik uważności, a także wykorzystuje job crafting do budowania zaangażowania i sensu w miejscu pracy.	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[ZARZMU2_W08] Student w pogłębionym stopniu zna i rozumie cele, specyfikę i złożoność procesów zarządzania, ich powiązanie z innymi procesami w organizacji oraz towarzyszące im wyzwania i dylematy, w kontekście dynamicznie zmieniającego się otoczenia.	Student identyfikuje i określa uwarunkowania i zagrożenia personalne w biznesie, ich związki ze stresem i wypaleniem zawodowym oraz wyjaśnia znaczenie i istotę pozytywnego biznesu, jak również odpowiednie kultury pracy, w tym klimatu duchowego oraz just culture.	[SW2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[ZARZMU2_W04] Student w pogłębionym stopniu zna i rozumie złożony charakter roli, miejsca oraz zachowania człowieka w organizacji - w wymiarze indywidualnym, grupowym oraz organizacyjnym.	Student wyjaśnia pojęcia i koncepcje z zakresu ergonomii pracy, znaczenie i wpływ dobrostanu w miejscu pracy oraz równowagi pomiędzy dobrostanem zawodowym a osobistym.	[SW4] test/egzamin - ustny lub pisemny
Treści przedmiotu	1. Uwarunkowania i zagrożenia personalne w biznesie 2. Stres i wypalenia zawodowe w miejscu pracy 3. Pozytywny biznes istota i znaczenie 4. Job crafting budowanie zaangażowania i sensu w miejscu pracy 5. Dobrostan i metody jego pomiaru 6. Kultura pracy i just culture 7. Duchowość w miejscu pracy 8. Techniki radzenia sobie ze stresem 9. Techniki uważności Ergonomia pracy		
Wymagania wstępne i dodatkowe			
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	projekt pisemny	51.0%	60.0%
	kolokwium pisemne	51.0%	40.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	1. Seligman M.E.P., Pełnia życia. Droga do odkrycia sensu i spełnienia, Media Rodzina, Poznań 2011. - Diener E., Biswas-Diener R., Szczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego, Smak Słowa, Sopot 2010. 2. Czerw A., Psychologiczny model dobrostanu w pracy. Wartość i sens pracy, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017. 3. Kulig-Moskwa K.(red.), Wellbeing w organizacji. Co? Jak? Dlaczego?, Infor, Warszawa 2018. 4. Fava G.A., Terapia dobrostanu psychicznego. Leczenie i zastosowania kliniczne, Moc Media, Kraków 2023.	

	Uzupełniająca lista lektur	1. Stephen J., P. Alex Linley (red.), Psychologia pozytywna w praktyce, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007. 2. Bachim S., Psychologia pozytywna. 100 prostych technik na każdą sytuację, Vital, Białystok 2023. 3. Mościcka-Taylor A., Zarządzanie stresem i wypaleniem zawodowym, Difin, Warszawa 2022. 4. Wiśniewska M., and Piotrowicz W., Kultura bezpieczeństwa personelu w procesie stwierdzania śmierci mózgu i pobierania narządów do transplantacji, Medycyna Nowożytna: studia nad kulturą medyczną, 2024, t.30, pp. 7192. 5. Wiśniewska M., Workplace spirituality assessment. Systematic literature review based on PRISMA model, European Journal of Science and Theology, 2024, vol. 20, nr 6, s.105-132 6. Wiśniewska M., Workplace spirituality, spiritual climate and patient safety culture, European Journal of Science and Theology, 2023, vol. 19, nr 5, s.75-88 7. Wiśniewska M., Kultura organizacyjna oraz kultury wzmacniające doskonalenie podmiotów opieki zdrowotnej, Wyd. Spatium, Radom 2022; Rozdz. 2 i 4.
	Adresy eZasobów	Podstawowe https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642 - Mayo Clinic: Job burnout/Wypalenie zawodowe https://instytutbezstresu.pl/psychologia-pozytywna-jak-kulturywowa-pozytywne-myslenie-i-zwiekszac-poczucie-szczescia-w-codziennym-zyciu/ - Psychologia-Pozytywna.com.pl – portal popularyzujący naukowe podstawy wellbeing https://icd.who.int/en - WHO ICD-11: Definicja wypalenia zawodowego Uzupełniające https://inw-spatium.pl/2021/03/03/kultura-organizacyjna-oraz-kultury-wzmacniajace-doskonalenie-podmiotow-opieki-zdrowotnej/ - Wiśniewska M., Kultura organizacyjna oraz kultury wzmacniające doskonalenie podmiotów opieki zdrowotnej, Wyd. Spatium, Radom 2022; Rozdz. 2 i 4.
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	1. Który z poniższych czynników najczęściej uznaje się za wysokie źródło stresu w pracy umysłowej? A. Ograniczona autonomia B. Nadmierne obciążenie zadaniami C. Jasno określone cele D. Wsparcie mentora 2. Model JobDemandControl Karaska zakłada, że najkorzystniejsze dla zdrowia psychicznego są stanowiska: A. z niskimi wymaganiami i niską kontrolą B. z niskimi wymaganiami i wysoką kontrolą C. z wysokimi wymaganiami i niską kontrolą D. z wysokimi wymaganiami i wysoką kontrolą 3. Która forma elastyczności pracy jest przykładem czasowej elastyczności? A. Telepraca B. Ruchomy czas rozpoczęcia pracy (flextime) C. Wirtualne biuro D. Zadaniowy system wynagradzania	
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.