

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Wellbeing i zarządzanie stresem w biznesie, PG_00178778						
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	niestacjonarne		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	32.0	0.0	0.0	0.0	32
	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	32		2.0		91.0	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_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 odpowiedniej kultury pracy, w tym klimatu duchowego oraz just culture.	[SW2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[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, satysfakcji 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_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 10. 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. 71-92. 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://instytutbezstresu.pl/psychologia-pozytywna-jak-kultywowac-pozytywne-myslenie-i-zwiekszac-poczucie-szczescia-w-codziennym-zyciu/ - Psychologia-Pozytywna.com.pl – portal popularyzujący naukowe podstawy wellbeing https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642 - Mayo Clinic: Job burnout /Wypalenie zawodowe 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 Job Demand Control 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.