

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Wellbeing w miejscu pracy - zajęcia warsztatowe, PG_00206473						
Kierunek studiów	Ekonomia (O), Międzynarodowe stosunki gospodarcze (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu		2026/2027		
Poziom kształcenia	II stopnia		Grupa zajęć		Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów Grupa zajęć fakultatywnych		
Forma studiów	stacjonarne		Sposób realizacji		na uczelni		
Rok studiów	1		Język wykładowy		polski		
Semestr studiów	1		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						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	0.0	30.0	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		2.0		18.0	50
Cel przedmiotu	Rozszerzenie perspektywy poznawczej oraz uzupełnienie wiedzy, umiejętności i kompetencji zdobywanych w ramach kierunku ekonomia o zagadnienia związane z dobrostanem psychicznym i fizycznym w środowisku zawodowym, ze szczególnym uwzględnieniem strategii wspierających zdrowie, efektywność i równowagę pracowników.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[EKONMU2_U15] potrafi samodzielnie uzupełniać i doskonalić nabytą wiedzę i umiejętności ekonomiczne, jest otwarty na nowe pomysły i techniki, ma skłonność do nauki każdą metodą oraz skłonność do interakcji z innymi uczestnikami procesu uczenia się	Potrafi samodzielnie rozwijać i uzupełniać wiedzę oraz umiejętności ekonomiczne i menedżerskie w zakresie budowania środowiska pracy sprzyjającego dobrostanowi; jest otwarty na innowacyjne techniki zarządzania kapitałem ludzkim, angażuje się w uczenie przez doświadczenie i chętnie współdziała z innymi uczestnikami procesu edukacyjnego.	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SU6] demonstracja umiejętności praktycznych [SU8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[EKONMU2_K06] wykazuje gotowość do przestrzegania i rozwijania w życiu zawodowym zasady etyki biznesu i społecznej odpowiedzialności biznesu, szanować innych, być osobą lojalną wobec pracodawcy, uwzględniając zmieniające się potrzeby społeczne	Jest gotów przestrzegać i rozwijać zasady etyki biznesu oraz społecznej odpowiedzialności w środowisku zawodowym; szanuje godność i różnorodność innych osób, dostrzega i uwzględnia zmieniające się potrzeby psychospołeczne pracowników, promuje empatyczne i wspierające relacje zawodowe.	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SK6] demonstracja umiejętności praktycznych [SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[MSGMU2_K07] wykazuje gotowość do przestrzegania i rozwijania zasad etyki zawodowej i społecznej odpowiedzialności biznesu, uwzględnia zmieniające się potrzeby społeczne, szanuje różnorodność poglądów i kultur, jest profesjonalny i lojalny wobec pracodawcy	Jest gotów do przestrzegania i promowania zasad etyki zawodowej i społecznej odpowiedzialności biznesu, szanuje różnorodność poglądów, kultur i form wyrażania siebie w środowisku pracy; wykazuje profesjonalizm i lojalność, rozumiejąc znaczenie wellbeing'u jako elementu długofalowego rozwoju organizacji i jej pracowników.	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SK6] demonstracja umiejętności praktycznych [SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[MSGMU2_U16] samodzielnie planuje i realizuje uczenie się przez całe życie, uzupełnia i doskonali nabytą wiedzę i umiejętności, jest otwarty na nowe pomysły i techniki, potrafi inspirować i organizować proces nauczania innych osób	Samodzielnie planuje i realizuje proces uczenia się przez całe życie, poszerzając wiedzę z zakresu wellbeing'u i zarządzania ludźmi w oparciu o zrównoważony rozwój; potrafi inspirować innych do działań sprzyjających zdrowiu, równowadze i zaangażowaniu w miejscu pracy.	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SU6] demonstracja umiejętności praktycznych [SU8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta

Treści przedmiotu	Temat 1. Wellbeing w miejscu pracy wprowadzenie do wielowymiarowego podejścia do dobrostanu		
	Cel zajęć: Zapoznanie uczestników z koncepcją wellbeing w środowisku pracy, omówienie jego głównych obszarów (fizyczny, emocjonalny, duchowy, intelektualny, relacyjny, środowiskowy, zawodowy, finansowy) oraz wprowadzenie podstawowych mechanizmów wpływających na dobrostan jednostki i zespołu. Charakter zajęć: mapowanie obszarów wellbeing, autorefleksja, elementy psychoedukacji i dyskusji.		
	Temat 2. Od reakcji do refleksji rozwijanie odporności psychicznej w zawodzie ekonomisty		
	Cel zajęć: praca z świadomym oddechem i jego rola w redukcji stresu, wzmacnianiu odporności na niepewność, porażki i krytykę. Charakter zajęć: praktyka oddechowa (różne techniki świadomego oddychania), analiza sytuacji stresowych (case studies), ćwiczenia zatrzymywania reakcji automatycznej (pauza), dziennik refleksji.		
	Temat 3. Wellbeing emocjonalny regulacja napięcia i wzmacnianie odporności psychicznej		
	Cel zajęć: Rozpoznawanie emocji w codziennych sytuacjach zawodowych, rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz budowanie psychicznej elastyczności. Charakter zajęć: ćwiczenia uważności emocjonalnej, dziennik emocji, techniki samoregulacji.		
	Temat 4. Wellbeing fizyczny profilaktyka zmęczenia i wspieranie sprawności psychofizycznej w pracy umysłowej		
	Cel zajęć: Rozwijanie świadomości ciała i potrzeb fizjologicznych w kontekście pracy biurowej i intelektualnej; przeciwdziałanie wyczerpaniu i budowanie codziennych nawyków wspierających fizyczny dobrostan. Charakter zajęć: ćwiczenia uważnego ruchu, mikroprzerwy, analiza rytmu dnia pracy.		
	Temat 5. Wellbeing zawodowy poczucie wpływu, kierunek rozwoju i równowaga ról zawodowych		
	Cel zajęć: Pogłębienie refleksji nad tożsamością zawodową, wartościami i celami w pracy, a także rozwój strategii budujących poczucie sensu i satysfakcji zawodowej. Charakter zajęć: ćwiczenia coachingowe, praca z celem, analiza źródeł motywacji.		
	Temat 6. Wellbeing intelektualny higiena poznawcza i rozwój umiejętności mentalnych w pracy umysłowej		
	Cel zajęć: Wzmacnianie koncentracji, ograniczanie przeciążenia poznawczego i rozwijanie postawy refleksyjnej w wykonywaniu zadań zawodowych. Charakter zajęć: ćwiczenia koncentracji, zarządzanie bodźcami, praca z przekonaniami.		
	Temat 7. Wellbeing relacyjny komunikacja, zaufanie i współpraca w środowisku zawodowym		
	Cel zajęć: Poprawa jakości relacji w miejscu pracy poprzez rozwijanie umiejętności słuchania, komunikowania się i wzajemnego wsparcia. Charakter zajęć: symulacje dialogów, praca w parach, trening komunikacji wspierającej.		
	Temat 8. Wellbeing środowiskowy kształtowanie przestrzeni i warunków pracy sprzyjających koncentracji i dobrostanowi		
	Cel zajęć: Identyfikacja czynników fizycznych i organizacyjnych wpływających na komfort pracy oraz projektowanie mikrozmiarów sprzyjających uważnej i zrównoważonej pracy. Charakter zajęć: praca z mapą przestrzeni, analiza otoczenia sensorycznego i ergonomicznego.		
Wymagania wstępne i dodatkowe	Zainteresowanie i chęć poznania zagadnień związanych z dobrostanem w środowisku pracy oraz jego wpływem na efektywność osobistą i organizacyjną.		
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Obecność i aktywność na zajęciach	51.0%	100.0%

Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	<i>Wellbeing w organizacji Co? Jak? Dlaczego?</i> Red. K. Kulig-Moskwa, Infor, Warszawa 2018. Syper-Jędrzejak M., <i>Corporate wellness w organizacji. Uwarunkowania, model wymiarów działań, możliwości rozwoju</i>, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2019. Leoński W., Wieczorek-Szymańska A., <i>Koncepcja work-life balance we współczesnej organizacji. Jak wesprzeć pracownika w godzeniu ról i zapewnić sprawne funkcjonowanie organizacji</i>, Difin, Warszawa 2024. J. Schmidt, <i>Dobrostan pracowników a środowisko pracy. Modelowanie psychospołecznego środowiska pracy dla dobrostanu psychicznego pracowników</i>, [w:] <i>Nowe odsłony i trendy psychologii w biznesie</i>, red. A. Wach, A. Metelski, Wydawnictwo UEP, Poznań 2024, s. 49-66. Tomaszewska-Lipiec R., <i>Równoważenie sfery osobistej i zawodowej jako postulowany element nowoczesnego środowiska pracy</i>, Szkoła - Zawód Praca, 2016, Nr 12, s. 92-115.
	Uzupełniająca lista lektur	Benito C., <i>Money Mindfulness. Jak zarabiać, wydawać i oszczędzać?</i> Wydawnictwo Literackie, 2021. 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. Fryca J., <i>Kompetencje umysłowe decydenta - dylematy transferu wiedzy</i>, [w:] <i>Dylematy i perspektywy rozwoju współczesnych przedsiębiorstw</i>, red. J. Fryca i D. Wach, Polskie Towarzystwo Ekonomiczne Oddział w Gdańsku, Gdańsk 2007, s. 91-100. Laloux F., <i>Pracować inaczej. Nowatorski model organizacji inspirowany kolejnym etapem rozwoju ludzkiej świadomości</i>, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2016. Siegel W., <i>Efektywność osobista 4x4. Holistyczny poradnik jak być skutecznym w życiu i biznesie</i>, MT Biznes, Warszawa 2021.
	Adresy eZasobów	
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania		
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.