

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Mindfulness w pracy ekonomisty - zajęcia warsztatowe, PG_00206471						
Kierunek studiów	Ekonomia (O), Międzynarodowe stosunki gospodarcze (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2024 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu		2026/2027		
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie		Grupa zajęć		Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów Grupa zajęć fakultatywnych		
Forma studiów	stacjonarne		Sposób realizacji		na uczelni		
Rok studiów	3		Język wykładowy		polski		
Semestr studiów	5		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 techniki uważności wspierające koncentrację, redukcję stresu oraz świadome podejmowanie decyzji w codziennej praktyce zawodowej ekonomisty.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[MSG3_U15] potrafi odpowiednio określać priorytety i planować oraz organizować zadania związane z ich realizacją, a także monitorować i oceniać postępy	potrafi odpowiednio określać priorytety i planować oraz organizować zadania związane z ich realizacją wykorzystując techniki mindfulness, a także monitorować i oceniać postępy	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SU7] wpisy i opinia w dzienniczku praktyk
	[MSG3_U16] potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie, uzupełniać i doskonalić nabytą wiedzę oraz 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	Samodzielnie planuje i realizuje proces uczenia się przez całe życie, poszerzając umiejętności z zakresu mindfulness, potrafi inspirować innych do działań sprzyjających zdrowiu, równowadze i zaangażowaniu w miejscu pracy.	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SU7] wpisy i opinia w dzienniczku praktyk
	[MSG3_K05] prawidłowo identyfikuje, diagnozuje i rozstrzyga dylematy oraz różne warianty rozwiązań związane z wykonywaniem zawodu	prawidłowo identyfikuje, diagnozuje i rozstrzyga dylematy oraz różne warianty rozwiązań związane z wykonywaniem zawodu wykorzystując techniki mindfulness	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SK7] wpisy i opinia w dzienniczku praktyk
	[EKONL3_K05] prawidłowo identyfikuje, diagnozuje i rozstrzyga dylematy oraz różne warianty rozwiązań, związane z wykonywaniem zawodu	Prawidłowo identyfikuje i rozstrzyga dylematy zawodowe w pracy ekonomisty, uwzględniając perspektywę etyczną, refleksję oraz świadomość emocji i motywacji własnych i innych osób; potrafi podejmować decyzje w sposób zrównoważony, uważny i odpowiedzialny.	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SK7] wpisy i opinia w dzienniczku praktyk
	[EKONL3_U12] potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie	Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie, rozwijając kompetencje z zakresu uważności (mindfulness), samoobserwacji i zarządzania sobą; stosuje narzędzia refleksji nad własnym rozwojem zawodowym i osobistym w warunkach dynamicznie zmieniającego się otoczenia pracy ekonomisty.	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SU7] wpisy i opinia w dzienniczku praktyk
	[EKONL3_U14] potrafi ustalać priorytety, planować i organizować realizację zadań własnych oraz zespołowych, a także monitorować i oceniać postępy w osiągnięciu założonych celów.	Potrafi określać priorytety, planować i organizować zadania zawodowe z uwzględnieniem świadomości emocjonalnej, koncentracji oraz uważnego reagowania na zmiany; monitoruje własne postępy oraz dba o równowagę pomiędzy efektywnością pracy a dobrostanem psychicznym.	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SU7] wpisy i opinia w dzienniczku praktyk

Treści przedmiotu	Temat 1. Uważność jako kompetencja zawodowa ekonomisty wprowadzenie do praktyki mindfulness		
	Cel zajęć: zapoznanie uczestników z naukowymi podstawami mindfulness, zasadami praktyki uważności oraz ich zastosowaniem w zawodzie ekonomisty. Charakter zajęć: prezentacja i omówienie badań, autorefleksja (testy, pytania otwarte), praktyka podstawowego ćwiczenia uważności (uważny oddech, uważne słuchanie), moderowana dyskusja.		
	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. Praktyka emocjonalnej uważności rozpoznawanie i regulacja emocji w środowisku pracy ekonomisty		
	Cel zajęć: rozwijanie umiejętności zauważania emocji bez oceniania, praca z napięciem emocjonalnym oraz reagowanie na trudne sytuacje zawodowe z większą świadomością i spokojem. Charakter zajęć: praktyka zauważania emocji i napięcia w ciele, ćwiczenia etykietowania emocji, praca z przykładowymi sytuacjami zawodowymi (analiza reakcji emocjonalnych), ćwiczenia samoakceptacji i współczucia dla siebie.		
	Temat 4. Ucieleśniona obecność znaczenie pracy z ciałem i jego rola w poprawie koncentracji ekonomisty		
	Cel zajęć: praktyczne doświadczenie pracy z ciałem poprzez świadomy ruch i ćwiczenia ugruntowujące, wspierające stabilność i obecność w ciele podczas pracy umysłowej. Charakter zajęć: praca z ciałem (body scan, uważny ruch, praktyki ugruntowania), krótkie praktyki ruchowe z refleksją, ćwiczenia zwiększające świadomość postawy i napięcie w ciele podczas pracy siedzącej.		
	Temat 5. Obecność w działaniu trening uważności w zadaniach poznawczych i analitycznych		
	Cel zajęć: rozwijanie zdolności koncentracji i świadomego działania podczas pracy ekonomisty. Charakter zajęć: ćwiczenia uważnego wykonywania prostych zadań poznawczych (np. liczenie), praktyka jednego zadania (monotasking), analiza wpływu rozproszeń, ćwiczenia zarządzania uwagą.		
	Temat 6. Mindfulness w relacjach zawodowych uważna komunikacja i obecność w zespole		
	Cel zajęć: rozwijanie uważnego słuchania, świadomego reagowania, wyrażania opinii i wspierającej obecności we współpracy zespołowej w środowisku ekonomicznym. Charakter zajęć: ćwiczenia w parach (uważne słuchanie i mówienie), praca z intencją w komunikacji, symulacje sytuacji zespołowych (np. konflikt, krytyka), refleksja nad stylem komunikacyjnym.		
	Temat 7. Kulturowanie równowagi wewnętrznej integracja uważności z codzienną praktyką zawodową ekonomisty		
	Cel zajęć: budowanie indywidualnego podejścia do codziennego wdrażania uważności w rytm obowiązków zawodowych i osobistych. Charakter zajęć: projektowanie indywidualnej mapy praktyk, planowanie rytuałów uważności w pracy, ćwiczenia z intencją na dzień/tydzień, sesja integracyjna z refleksją końcową i wymianą doświadczeń		
Wymagania wstępne i dodatkowe	Zainteresowanie i chęć zgłębienia technik uważności oraz ich zastosowania w pracy umysłowej, podejmowaniu decyzji i funkcjonowaniu w dynamicznym środowisku zawodowym.		
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	Marturano J., <i>Prowadź siebie i innych. Mindfulness dla liderów. Trening uważnego zarządzania w pracy, w domu, w życiu</i>, Wydawnictwo AMBER, Warszawa 2016. Kabat-Zinn J., <i>Życie piękna katastrofa</i>, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2021. Syper-Jędrzejak M., Bednarska-Wnuk I., <i>Znaczenie mindfulness w miejscu pracy możliwości pobudzania uważności pracowników</i>, e-mentor, 2019, nr 2 (79), s. 6167. Williams M., Penman D., <i>Mindfulness. Trening uważności</i>, Samo Sedno, Warszawa 2023.
	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. Jachtchenko W., <i>Potęga psychologii pozytywnej</i>, Vital, Białystok 2025. Laloux F., <i>Pracować inaczej. Nowatorski model organizacji inspirowany kolejnym etapem rozwoju ludzkiej świadomości</i>, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2016. <i>Mindfulness. Inteligencja emocjonalna</i>, Harvard Business Review Press, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2018 Penman D., <i>Mindfulness. Droga do kreatywności</i>, Samo Sedno, 2017. Yates J., Immergut M., Graves J., <i>Umysł oświecony. Jak buddyzm i neuronauka łączą się w praktyce mindfulness, aby osiągnąć najwyższy stan skupienia</i>, Studio Astropsychologii, Białystok 2023.
	Adresy eZasobów	
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania		
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.