

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Filozofia jogi w świecie biznesu, PG_00206741						
Kierunek studiów	Ekonomia (O), Międzynarodowe stosunki gospodarcze (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2025 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu		2026/2027		
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						
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		2.0		18.0	50
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
	[MSGL3_W10] zna wybrane metody i narzędzia, w tym narzędzia informatyczne i techniki pozyskiwania danych, pozwalające opisywać i analizować podmioty gospodarcze funkcjonujące na rynku międzynarodowym, a także zna procesy i zjawiska w nich i między nimi zachodzące oraz procesy wspomagające podejmowanie decyzji	zna wybrane metody pozwalające opisywać i analizować podmioty gospodarcze funkcjonujące na rynku międzynarodowym, a także zna procesy i zjawiska zachodzące między jednostką a strukturami społecznymi i gospodarczymi, oraz procesy wspomagające podejmowanie decyzji	[SW3] opracowanie tekstowe/ praca pisemna
	[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	[SW3] opracowanie tekstowe/ praca pisemna
	[EKONL3_K06] wykazuje gotowość 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	[SK3] opracowanie tekstowe/ praca pisemna
	[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	[SW3] opracowanie tekstowe/ praca pisemna
	[MSGL3_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, potrafi rozwijać postawy samorefleksji, uważności i empatii, wykazuje poszanowanie dla innych kultur, wartości i osób, łącząc profesjonalizm z duchową i etyczną integralnością, a w razie potrzeby konsultuje się z prowadzącym by rozwiązać wątpliwości lub rozwiązać problemy z tym związane	[SK3] opracowanie tekstowe/ praca pisemna
	[MSGL3_W01] ma zaawansowaną wiedzę z zakresu nauk ekonomicznych, w szczególności ekonomii i jej miejsca w systemie nauk, w tym w obrębie pokrewnych dyscyplin naukowych	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	[SW3] opracowanie tekstowe/ praca pisemna

Treści przedmiotu	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: <i>Wedy</i>, <i>Upaniszady</i>, <i>Bhagawadgita</i> i <i>Yoga-sutry</i> Patańdzalego. Zasady równoważenia ciała, oddechu i umysłu jako fundament duchowego rozwoju. Przekład klasycznych nauk na współczesne metody zarządzania. Inspiracje dla strategii holistycznych i <i>wellbeing</i> 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) <i>Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi</i> jako osiem członów (ścieżek) <i>Ashtanga Yoga</i>. 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 (<i>kośa</i>) człowieka, czyli ciał: fizycznego, energetycznego, mentalnego, intelektualnego i błogości. Rola kanałów energetycznych (<i>nadi</i>), 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 wypaleniowi 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 szczęścia. 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 podażowej i popytowej 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>51.0%</td><td>100.0%</td></tr></table>	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej	esej	51.0%	100.0%					
Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej										
esej	51.0%	100.0%										
Zalecana lista lektur	<table><tr><td>Podstawowa lista lektur</td><td colspan="2"> 1. 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. 2. Iyengar B.K.S., <i>Joga światłem życia. Wewnętrzna podróż ku przemianie</i>, Galaktyka, Łódź 2006. 3. Kofman F., <i>Świadomy biznes. Jak budować wartość poprzez wartości</i>, Galaktyka, Łódź 2019. 4. 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. 5. Włodarczyk K., <i>Działania firm wspierające zdrowy styl życia pracowników</i>, <i>Przedsiębiorczość i Zarządzanie</i>, 2019, 6(3), s. 227237. </td></tr><tr><td>Uzupełniająca lista lektur</td><td colspan="2"> 1. Bogle J.C., <i>Dość. Prawdziwe miary bogactwa, biznesu i życia</i>, PTE Warszawa 2009. 2. <i>Bhagavadgita, czyli pieśń Pana</i>, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1988. 3. Chopra D., Simon D., <i>Joga. Siedem duchowych praw z ćwiczeniami</i>, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2009. 4. Culadasa, Immergut, M., & Graves, J., <i>Umysł oświecony. Jak buddyzm i neuronauka łączą się w praktyce mindfulness, aby osiągnąć najwyższy stan skupienia</i>, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2023. 5. Dandapani, <i>Moc koncentracji. Jak nauczyć się trudnej sztuki skupiania uwagi</i>, Warszawa 2024 Wydawnictwo Czarna Owca. 6. Hausner J., <i>Spółeczna czasoprzestrzeń gospodarowania. W kierunku ekonomii wartości</i>, Wydawnictwo Nieoczywiste, Warszawa 2019. 7. Iyengar B.K.S., <i>Światło Jogasutr Patańdzalego</i>, Galaktyka, Łódź 2011. 8. Marcinkowska-Rosół M., <i>Hathapradipika. Wstęp, tekst, przekład z objaśnieniami</i>, Wydawnictwo UAM, Poznań 2018. 9. Sadhguru, <i>Inżynieria wnętrza. Z joginem po radość życia</i>, Galaktyka, Łódź 2023. 10. Sokołowska J., <i>Duchowość w zarządzaniu wybrane zagadnienia</i>, <i>Annales. Etyka w Życiu Gospodarczym</i>, 2012, 15(1), 347353. 11. Swami Rama, Swami Ajaya, Ballentine R., <i>Joga a psychoterapia. Zawłóści ludzkiej psyche</i>, Helion, Gliwice 2023. </td></tr><tr><td colspan="3">Adresy eZasobów</td></tr></table>	Podstawowa lista lektur	1. 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. 2. Iyengar B.K.S., <i>Joga światłem życia. Wewnętrzna podróż ku przemianie</i>, Galaktyka, Łódź 2006. 3. Kofman F., <i>Świadomy biznes. Jak budować wartość poprzez wartości</i>, Galaktyka, Łódź 2019. 4. 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. 5. Włodarczyk K., <i>Działania firm wspierające zdrowy styl życia pracowników</i>, <i>Przedsiębiorczość i Zarządzanie</i>, 2019, 6(3), s. 227237.		Uzupełniająca lista lektur	1. Bogle J.C., <i>Dość. Prawdziwe miary bogactwa, biznesu i życia</i>, PTE Warszawa 2009. 2. <i>Bhagavadgita, czyli pieśń Pana</i>, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1988. 3. Chopra D., Simon D., <i>Joga. Siedem duchowych praw z ćwiczeniami</i>, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2009. 4. Culadasa, Immergut, M., & Graves, J., <i>Umysł oświecony. Jak buddyzm i neuronauka łączą się w praktyce mindfulness, aby osiągnąć najwyższy stan skupienia</i>, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2023. 5. Dandapani, <i>Moc koncentracji. Jak nauczyć się trudnej sztuki skupiania uwagi</i>, Warszawa 2024 Wydawnictwo Czarna Owca. 6. Hausner J., <i>Spółeczna czasoprzestrzeń gospodarowania. W kierunku ekonomii wartości</i>, Wydawnictwo Nieoczywiste, Warszawa 2019. 7. Iyengar B.K.S., <i>Światło Jogasutr Patańdzalego</i>, Galaktyka, Łódź 2011. 8. Marcinkowska-Rosół M., <i>Hathapradipika. Wstęp, tekst, przekład z objaśnieniami</i>, Wydawnictwo UAM, Poznań 2018. 9. Sadhguru, <i>Inżynieria wnętrza. Z joginem po radość życia</i>, Galaktyka, Łódź 2023. 10. Sokołowska J., <i>Duchowość w zarządzaniu wybrane zagadnienia</i>, <i>Annales. Etyka w Życiu Gospodarczym</i>, 2012, 15(1), 347353. 11. Swami Rama, Swami Ajaya, Ballentine R., <i>Joga a psychoterapia. Zawłóści ludzkiej psyche</i>, Helion, Gliwice 2023.		Adresy eZasobów				
Podstawowa lista lektur	1. 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. 2. Iyengar B.K.S., <i>Joga światłem życia. Wewnętrzna podróż ku przemianie</i>, Galaktyka, Łódź 2006. 3. Kofman F., <i>Świadomy biznes. Jak budować wartość poprzez wartości</i>, Galaktyka, Łódź 2019. 4. 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. 5. Włodarczyk K., <i>Działania firm wspierające zdrowy styl życia pracowników</i>, <i>Przedsiębiorczość i Zarządzanie</i>, 2019, 6(3), s. 227237.											
Uzupełniająca lista lektur	1. Bogle J.C., <i>Dość. Prawdziwe miary bogactwa, biznesu i życia</i>, PTE Warszawa 2009. 2. <i>Bhagavadgita, czyli pieśń Pana</i>, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1988. 3. Chopra D., Simon D., <i>Joga. Siedem duchowych praw z ćwiczeniami</i>, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2009. 4. Culadasa, Immergut, M., & Graves, J., <i>Umysł oświecony. Jak buddyzm i neuronauka łączą się w praktyce mindfulness, aby osiągnąć najwyższy stan skupienia</i>, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2023. 5. Dandapani, <i>Moc koncentracji. Jak nauczyć się trudnej sztuki skupiania uwagi</i>, Warszawa 2024 Wydawnictwo Czarna Owca. 6. Hausner J., <i>Spółeczna czasoprzestrzeń gospodarowania. W kierunku ekonomii wartości</i>, Wydawnictwo Nieoczywiste, Warszawa 2019. 7. Iyengar B.K.S., <i>Światło Jogasutr Patańdzalego</i>, Galaktyka, Łódź 2011. 8. Marcinkowska-Rosół M., <i>Hathapradipika. Wstęp, tekst, przekład z objaśnieniami</i>, Wydawnictwo UAM, Poznań 2018. 9. Sadhguru, <i>Inżynieria wnętrza. Z joginem po radość życia</i>, Galaktyka, Łódź 2023. 10. Sokołowska J., <i>Duchowość w zarządzaniu wybrane zagadnienia</i>, <i>Annales. Etyka w Życiu Gospodarczym</i>, 2012, 15(1), 347353. 11. Swami Rama, Swami Ajaya, Ballentine R., <i>Joga a psychoterapia. Zawłóści ludzkiej psyche</i>, Helion, Gliwice 2023.											
Adresy eZasobów												
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania												
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy											