



Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	DOBROSTAN: OSOBISTY, ZAWODOWY I PLANETARNY,						
Kierunek studiów	-----						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2025 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu		2025/2026		
Poziom kształcenia	II stopnia		Grupa zajęć		z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych		
Forma studiów	stacjonarne		Sposób realizacji		online		
Rok studiów	-----		Język wykładowy		polski		
Semestr studiów	-----		Liczba punktów ECTS		2.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki/praktyczny		Forma zaliczenia		zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Wydział Zarządzania i Ekonomii -> Katedra Zarządzania						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		dr hab. inż. Małgorzata Zięba				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu		dr hab. inż. Małgorzata Zięba, dr M. Fabjanowicz				
Formy zajęć i metody nauczania	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: 30.0						
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	Ten kurs opiera się na idei, że osiągnięcie zrównoważonego dobrostanu wymaga holistycznego podejścia, które łączy dobrostan osobisty, zawodowy i planetarny. Jego celem jest wspieranie dobrostanu w tych trzech wymiarach poprzez wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę i umiejętności do podejmowania znaczących działań. Studenci będą analizować strategie osiągania dobrostanu w trzech wymiarach: osobistym, zawodowym i planetarnym, nie tylko z korzyścią dla siebie, ale także dla szerszej społeczności i środowiska. Dzięki połączeniu ram teoretycznych z praktycznym zastosowaniem kurs ma na celu promowanie holistycznego podejścia do dobrostanu, integrującego wszystkie trzy wymiary						
Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy		Efekt z przedmiotu		Sposób weryfikacji i oceny efektu		
	[K7_U71] potrafi zastosować wiedzę z zakresu nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych do rozwiązywania problemów		Dobiera i stosuje odpowiednie metody analityczne do oceny skuteczności strategii promujących dobrostan w kontekście indywidualnym, organizacyjnym i środowiskowym.		[SU3] Ocena umiejętności wykorzystania wiedzy uzyskanej w ramach przedmiotu [SU5] Ocena umiejętności zaprezentowania wyników realizacji zadania		
	[K7_K71] potrafi wyjaśnić potrzebę korzystania z wiedzy z zakresu nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych w funkcjonowaniu w środowisku społecznym		Krytycznie ocenia współczesne wyzwania związane z dobrostanem i proponuje oparte na dowodach rozwiązania wspierające równowagę między aspektami osobistymi, zawodowymi i planetarnymi		[SK5] Ocena umiejętności rozwiązywania problemów występujących w praktyce		
	[K7_W71] ma wiedzę ogólną w zakresie nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych		Rozpoznaje oraz wyjaśnia teorie opisujące strategie osiągania		[SW3] Ocena wiedzy zawartej w		

	obejmującą ich podstawy i zastosowania	zrównoważonego dobrostanu, uwzględniając interdyscyplinarne podejście obejmujące psychologię, ekologię i zarządzanie.	opracowaniu tekstowym i projektowym [SW2] Ocena wiedzy zawartej w prezentacji
Treści przedmiotu	Moduł 1: Dobrostan osobisty • Wprowadzenie do uważności, odporności psychicznej i zdrowia psychicznego. • Strategie utrzymywania zdrowia fizycznego. • Rola osobistych wartości i celów w osiągnięciu dobrostanu. Moduł 2: Dobrostan zawodowy • Dynamiczne zmiany w życiu zawodowym i związek między odpornością psychiczną a dobrostanem zawodowym. • Model JD-R i Job Crafting. • Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym oraz zarządzanie stresem. • Budowanie kultury wspierającej dobrostan pracowników. Moduł 3: Dobrostan planetarny • Globalne wyzwania i strategię; definicja koncepcji absolutnej zrównoważoności i granic planetarnych. • Systemowe podejście do zdrowia planety. • Zrównoważona konsumpcja i produkcja od poziomu globalnego do indywidualnego. • Wpływ środowiskowy, koszty ekonomiczne i społeczne konsumpcji. Moduł 4: Integracja i zastosowanie • Opracowywanie planów dobrostanu osobistego i zawodowego. • Wdrażanie zrównoważonych praktyk w codziennym życiu i ścieżkach kariery. • Studium przypadków i projekty grupowe dotyczące tworzenia pozytywnego wpływu społecznego i środowiskowego		
Wymagania wstępne i dodatkowe			
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Learning diary	60%	60%
	Prezentacja	60%	40%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	1) Jacob, J., Jovic, E., & Brinkerhoff, M. B. (2009). Personal and Planetary Well-being: Mindfulness Meditation, Pro-environmental Behavior and Personal Quality of Life. <i>Social Indicators Research</i>, 93(2), 275294. 2) Morrow, L. (2012). <i>People & Permaculture: Designing Personal, Collective and Planetary Well-being</i>. East Meon: Permanent Publications. 3) Irvine, K. N., & Warber, S. L. (2002). Greening Healthcare: Practicing as if the Planet Mattered. <i>Journal of Environmental Psychology</i>, 22(3), 287298. 4) Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The Job Demands-Resources Model of Burnout. <i>Journal of Applied Psychology</i>, 86(3), 499512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499 5) Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources Model: State of the Art. <i>Journal of Managerial Psychology</i>, 22(3), 309328. https://doi.org/10.1108/02683940710733115 6) Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a Job: Revisioning Employees as Active Crafters of Their Work. <i>Academy of Management Review</i>, 26(2), 179201. https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011	
	Uzupełniająca lista lektur	Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining well-being. <i>International Journal of Wellbeing</i>, 2(3), 222235. https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4	

		Benn, S., Dunphy, D., & Griffiths, A. (2014). Organizational Change for Corporate Sustainability (3rd ed.). Routledge. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam Dell. Bateson, G. (1972). Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology. University of Chicago Press. Stibbe, A. (Ed.). (2015). The Handbook of Sustainability Literacy: Skills for a Changing World. Green Books. O'Brien, C. (2016). Education for Sustainable Happiness and Well-Being. Routledge. Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. D. (Eds.). (2020). World Happiness Report 2020. Sustainable Development Solutions Network. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press. Raworth, K. (2017). Doughnut Economics: Seven Ways to Think Like a 21st-Century Economist. Chelsea Green Publishing. Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. Social Indicators Research, 74(2), 349368. https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8
	Adresy eZasobów	Adresy na platformie eNauczanie: Dobrostan: Osobisty, zawodowy i planetarny AGII - Moodle ID: 45243 https://enauczanie.pg.edu.pl/moodle/course/view.php?id=45243
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	Samodzielne ćwiczenie, mające na celu przyjęcie pozytywnych codziennych rutyn i nawyków wspierających dobrostan psychiczny i fizyczny oraz ich opisanie w dzienniku nauki. Model "domu zdolności do pracy", samo-przywództwo i refleksja oraz zrównoważone przywództwo. Praktyczne wdrażanie celów job-craftingu w ramach studiów oraz refleksja nad ich skutecznością.	
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	