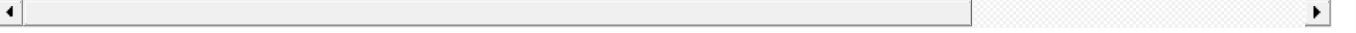


| Ders Adı | Kodu | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS |
|----------------|--------|---------|----------|------|
| Stres Yönetimi | MOS218 | 3 | 2 + 0 | 2,0 |

| | |
|---------------------|--|
| Birim Bölüm | Yerel Yönetimler - Ön Lisans (Düz anlatım ve tartışma) |
| Amaç | Öğrencilerin öğrenme sorunlarını gidermek için stresle başetme yöntemlerini öğretmek, İnsan hayatında stresin yeri ve öneminden başlayarak, iş hayatında stres kaynakları ve stresle başa çıkma yolları konularında teorik temelin kazanılmasını sağlamak ve bununla birlikte, öğrencilerin aktif katılım göstereceği örnek uygulamalara ilişkin tartışmalara ve yeni araştırmalara yer vermek |
| Ders İçeriği | Stresin tanımları, türleri, bedensel ve davranışsal sonuçları, stres-kişilik ilişkisi, stres-iş yaşam kalitesi ilişkisi, stresle başa çıkmada bedensel, zihinsel ve davranışçı yaklaşımlar, zaman yönetimi bu dersin içeriğini oluşturmaktadır |

| Hafta | Konu |
|-------|---|
| 1 | Stresin Tanımları ve İlişkili Olduğu Kavramlar |
| 2 | Stres ve Psikolojik Özelliklerle İlişkisi |
| 3 | Stres Türleri |
| 4 | Stresin Bedensel, Psikolojik ve Davranışsal Sonuçları |
| 5 | İş Stresi ve Kaynakları |
| 6 | Strese Yakın Olanların Kişilik Özellikleri, A-B Tipi Davranış |
| 7 | Örgütsel Çatışma ve Yönetimi |
| 8 | Ara sınav |
| 9 | Stresle Başa Çıkma Yolları; Bedensel ve Zihinsel Teknikler |
| 10 | Stresle Başa Çıkma Yolları; Davranışçı Yaklaşım ve Teknikler |
| 11 | Zaman Yönetimi |
| 12 | İş Yaşamı Kalitesi ve Stresle İlişkisi |
| 13 | İş Kazaları ve Stresle İlişkisi |
| 14 | İşletmelerde Çalışanların Stres Düzeyinin Ölçülmesi ve Stres Yönetimine İlişkin Uygulamalar |

| ÖĞRENME ÇIKTISI | PÇ 1 | PÇ 2 | PÇ 3 | PÇ 4 | PÇ 5 | PÇ 6 | PÇ 7 | PÇ 8 | PÇ 9 | PÇ 10 | PÇ 11 | P |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|---|
| Öğrenciler stres sorununu kavrayıp, tartışabilir. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Öğrenciler stresle başa çıkma yöntemlerini uygulayabilirler | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Öğrenciler işletmelerde stres sorununu algılayabilir. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |



Ders İş Yüğü / Ölçme Değerlendirme

Çalışma Türü / Öğretim Metotlar

Süresi (Saat)

Sayısı

Program Çıktıları

| | |
|----|---|
| 1 | Alanıyla ilgili temel düzeyde bilgi ve beceriye sahip olmak. |
| 2 | Yerel yönetimler ve kamu yönetimi alanındaki teorik bilgileri çalışma hayatında kullanabilme ve yaşam boyu öğrenme bilincine sahip olmak. |
| 3 | Yerel yönetim fonksiyonlarını kullanabilme yeteneğine sahip olmak, kamu yönetimindeki çağdaş yaklaşımlara uyum sağlamak. |
| 4 | Mesleki uygulamalarda karşılaşılan sorunları tanımlama, analiz etme ve çözüm önerileri getirme becerisine sahip olmak. |
| 5 | Mesleki yasal mevzuatta donanımlı olmak, değişiklikleri takip edip, kullanabilmek. |
| 6 | Mahalli ve müşterek ihtiyaçlar, beklentiler ve etkin hizmet sunumu konularında bilgi birikimine sahip olmak. |
| 7 | Türk siyasal hayatı, politik yönelimler, siyasal iktidar, siyasi kültür ve çağdaş siyasal ideolojiler konularında yetkinlik sahibi olmak. |
| 8 | Çağdaş kentleşme anlayışı, kentsel planlama süreci, kent topraklarının yönetimi, konut ve çevre sorunları ve politikaları konularında yetkin olmak. |
| 9 | Yerelleşme, yerel demokrasi ve sivil toplum olgusu konularında yetkinlik kazanmak. |
| 10 | Alanında gerekli mesleki etik değerlere sahip olma; yazılı-sözlü iletişim ve bilgi-iletişim teknolojilerini kullanabilme ve alanıyla ilgili yazışmaları yapabilmek. |
| 11 | İmar planları, imar kanunu ve yönetmeliği kapsamındaki konularda bilgi sahibi olmak. |
| 12 | Küreselleşme süreci ve ülkedeki iç dinamikleri, demokratikleşme sürecinde analiz edebilmek. |
| 13 | Anayasa, temel hak ve hürriyetler, devlet memurları kanunu kamu hukuku mevzuatı ve meslek etiği konularında yeterli bilgiye sahip olmak. |
| 14 | Alan ile diğer sosyal bilimler arasında bağlantı kurabilme ve bu sayede karar alabilme ve uygulama safhalarında bilgileri disiplinler arası değerlendirebilme becerisine sahip olmak. |
| 15 | İletişim kurabilecek ve alanındaki yenilikleri takip edebilecek düzeyde en az bir yabancı dil bilgisine sahip olmak. |