



Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	AKTS	Z / S
Stres Yönetimi	MOS218	3	2 + 0	2,0	Seçmeli
Birim Bölüm	Pazarlama - Ön Lisans (Düz anlatım ve tartışma)				
Amaç	Öğrencilerin öğrenme sorunlarını gidermek için stresle başa çıkma 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				
Ders Kaynakları	Baltaş, A. ve Baltaş Z. (1999). Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi, İstanbul., Tutar, H. (2011). Kriz ve Stres Yönetimi. Seçkin Yayıncılık.				

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	Stresinin örgütsel sonuçları
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

Ders İş Yükü	Çalışma Türü / Öğretim Metotları	Süresi (Saat)	Sayısı
Araştırma – yaşam boyu öğrenme, yazma, okuma, Bilişim	Sınıf Dışı Çalışma	2	14
Dinleme ve anlamlandırma	Ders	2	14
Ara Sınav 1		1	1
Final		2	1
Ödev (Sunum)		2	1
	<b>Ders İş Yükü:</b>	61	
	<b>AKTS (Ders İş Yükü / 25.5):</b>	2,39	

Program Çıktıları	
1	Alanıyla ilgili güncel ve teorik bilgilere sahip olmalıdır.
2	Alanla ilgili edindirdiği bilgi ve becerileri problem çözmede kullanabilme, analitik ve stratejik düşünerek uygulamaya geçirebilme de katkısı önemlidir.
3	Alanla ilgili edindirdiği bilgiler çerçevesinde bir işletmenin çevresini ve mikro anlamda işletmenin kendisini değerlendirebilme ve sorunları kavrayabilmesine katkısı önemlidir.
4	Uygulama safhalarında bilgilerini disiplinler arası değerlendirebilirler.
5	Alanla ilgili konularda ekip çalışmasının getireceği sorumluluklara açıktır.
6	Öğrenciler girişimcilik ve liderliğe her zaman açıktır.
7	Alan ile ilgili edindiği bilgi ve beceriler düzeyindeki düşüncelerini ve önerilerini ilgililere yazılı ve sözlü olarak aktarır.
8	Bir yabancı dili alanla ilgili konularda bilgi sahibi olacak şekilde yazılı olarak anlayabilmesi ve kullanabilmelidir.
9	Avrupa Dil Portföyü A2 Genel Düzeyinde (en az alanındaki bilgileri takip edebilecek ve meslektaşları ile iletişim kurabilecek kadar) yabancı dil bilgisine sahiptir.
10	Alanının gerektirdiği en az Avrupa Bilgisayar Kullanma Lisansı Temel Düzeyinde bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.
11	Sosyal hakların evrenselliği, sosyal adalet, kalite ve kültürel değerler ile çevre koruma, iş sağlığı ve güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir.
12	Alanıyla ilgili konularda toplumsal refahı ön planda tutarak etik değerlere uygun değerlendirme ve yorum yapabilir.
13	Alanla ilgili konularda edindirdiği bilgi ve becerileri sürekli geliştirerek ve alanla ilgili yenilik ve gelişmeleri takip ederek ömür boyu öğrenmeye açık olur.

**Ders Öğrenme Çıktısı - Program Çıktıları (1 -5 Puan Aralığı)**

Ders Öğrenme Çıktısı	PÇ 1	PÇ 2	PÇ 3	PÇ 4	PÇ 5	PÇ 6	PÇ 7	PÇ 8	PÇ 9	PÇ 10	PÇ 11	PÇ 12	PÇ 13
Öğrenciler stres sorununu kavrayıp, tartışabilir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öğrenciler stresle başa çıkma yöntemlerini uygulayabilirler	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öğrenciler işletmelerde stres sorununu algılayabilir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ortalama Değer	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

<https://ebs.bilecik.edu.tr/pdf/dersbilgigetir/377469>