



Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	AKTS	Z / S
Stres Yönetimi	MOS218	2	2 + 0	2,0	Seçmeli
Birim Bölüm	Turizm ve Otel İşletmeciliği - 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				
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

#### Program Çıktıları

1	Turizm sektörü hakkında genel bilgi sahibi olmak; turizm sektörü ile ilgili ulusal ve uluslararası temel kavramları öğrenir.
2	Otel işletmelerinin temel faaliyet konularıyla ilgili bilgi ve beceriye sahip olur.
3	Seyahat acenteciliği, tur operatörlüğü, turizm coğrafyası, muhasebe, rekreasyon gibi konularda genel bilgiye sahip olur.
4	Yiyecek-içecek, servis, menü planlama, ön büro işlemleri (rezervasyon alma, oda satışı, müşteri karşılama vb.), kat hizmetleri ile ilgili işlemler (odaların temizlik ve düzeni vb.) konularında bilgi sahibi olur.
5	Turizmde yönetim ve pazarlama konularında genel bilgiye sahip olur.
6	Turizm ve otel işletmeciliği alanındaki yasal düzenlemeleri ve mesleki standartları bilir.
7	Birlikte çalıştığı bireylerin mesleki bilgi ve becerilerini geliştirmesine katkı sağlar ve performanslarını adil biçimde değerlendirir.
8	Alanının gerektirdiği temel düzeyde bilgisayar yazılım ve donanımlarını kullanabilme becerisi kazanır.
9	Turizm sektöründe yeterli olabilecek derecede en az bir yabancı dil bilir.
10	Turizm sektöründeki sorunları tanımlayabilir, analiz edebilir ve çözüm önerileri geliştirebilir.
11	Turizm hizmetlerini gerçekleştirirken müşterilerle etkin iletişim kurabilme yeteneğine sahip olur.
12	Kamu ve özel sektör kuruluşlarındaki alanı ile ilgili süreçleri yerinde inceleyerek uygulama becerisi kazanır.
13	Mesleki etik, sosyal sorumluluk ve çevre bilincine sahip olur.
14	Turizm ve otel işletmeciliği ile ilgili konularda edindiği bilgi ve becerileri sürekli geliştirir ve turizm alanıyla ilgili yenilik ve gelişmeleri takip eder.

#### 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	PÇ 14
Öğrenciler stres sorununu kavrayıp, tartışabilir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öğrenciler stresle başa çıkma yöntemlerini uygulayabilirler	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öğrenciler işletmelerde stres sorununu algılayabilir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ortalama Değer	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-