



Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	AKTS	Z / S
Stres Yönetimi	MOS218	3	2 + 0	2,0	Seçmeli
Birim Bölüm	Gıda Kalite Kontrolü ve Analizi - 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. Remiz 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 Matematik, fen bilimleri ve kendi alanı ile ilgili yeterli düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilme becerisi.
- 2 Temel düzeyde bilgi ve iletişim teknolojisi araçları ile alanındaki yazılımları, donanımları kullanma becerisi.
- 3 Atatürk ilkeleri konusunda bilinçli ve İnkılâp Tarihi konusunda bilgi sahibi, tarihi değerlere ve insan haklarına saygılı olma.
- 4 Türkçe sözlü ve yazılı etkin iletişim kurabilme ve düşüncelerini ve önerilerini paylaşabilme; kendisini ve mesleğini temel düzeyde bir yabancı dilde (İngilizce) ifade edebilme becerisi.
- 5 Mesleği ile ilgili, modern yöntemleri, modern teknik ve hesaplama araçlarını ve bilişim teknolojilerini kullanabilme.
- 6 Yönetim sistemlerinin kurulması, yürütülmesi, akredite edilmesi, denetlenmesi veya mevcut sistemin iyileştirilmesinde öncü rol üstlenme becerisi.
- 7 Problemleri analiz edebilme, çözüm önerileri geliştirebilme ve uygun yöntem veya modelleme tekniklerini uygulayabilme becerisi.
- 8 Güvenli gıda üretimiyle ilgili koşulları bilme ve bu koşulları yerinde sağlayabilme. Gıda bilim dalı alanı ile ilgili laboratuvar bilgisine ve deneyimine sahip olabilmek.
- 9 Gıdaların mikrobiyolojik, fiziksel, kimyasal ve besleyici özelliklerini bilme ve bunların gıda kalitesi ve insan sağlığı üzerindeki etkilerini yorumlayabilme.
- 10 Gıdaların kalitelerinin belirlenmesindeki temel unsurları öğrenmek ve gıda kalite ve güvenliğinin belirlenmesindeki analizleri uygulayabilme becerisi.
- 11 Gıda yönetmelik ve mevzuatını uygulayabilme ve gıdaların kalite kontrollerini yapabilecek nitelikte teorik bilgi ve uygulama becerisine sahip olabilmek.
- 12 Geleneksel ve modern üretim yöntem ve araçları, üretim planlama, fizibilite ve fabrika düzenleme konularında bilgi sahibi olma becerisi.
- 13 Mesleki alanda iş sağlığı ve güvenliği, risk analizi, iş hukuku ve hukuksal sonuçları konusunda bilgisine sahip; etik ilke ve yaklaşımları kavramış, sosyal sorumluluk ve çevre bilincini kazanmış olma.
- 14 Yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilincinde olma; bilim ve teknolojiye gelişmeleri izleme ve kendini sürekli yenileme becerisine sahip olabilmek.
- 15 Girişimcilik, organizasyon yeteneklerini geliştirebilme ve sürdürülebilirlik konuları hakkında farkındalık.

#### 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	PÇ 15
Öğrenciler stres sorununu kavrayıp, tartışabilir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öğrenciler stresle başa çıkma yöntemlerini uygulayabilirler	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öğrenciler işletmelerde stres sorununu algılayabilir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-