



| Ders Adı | Kodu | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS | Z / S |
|-----------------|--|---------|----------|------|---------|
| Stres Yönetimi | MOS218 | 4 | 2 + 0 | 2,0 | Seçmeli |
| Birim Bölüm | Halkla İlişkiler ve Tanıtım - 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. 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 |

| Ders İş Yükü | Çalışma Türü / Öğretim Metotlar | Süresi (Saat) | Sayısı |
|---|---------------------------------|---------------|--------|
| Dinleme ve anlamlandırma | Ders | 2 | 14 |
| Araştırma – yaşam boyu öğrenme, yazma, okuma, Bilişim | Sınıf Dışı Çalışma | 2 | 14 |
| Ara Sınav 1 | | 1 | 1 |
| Final | | 2 | 1 |
| Ödev (Sunum) | | 2 | 1 |
| Ders İş Yükü: | | 244 | |
| AKTS (Ders İş Yükü / 25.5): | | 9,57 | |

| Program Çıktıları | |
|-------------------|---|
| 1 | Alanıyla ilgili güncel ve teorik bilgilere sahiptir. |
| 2 | Etkili iletişim becerileri konusunda edindiği bilgi ve uygulama düzeyi sayesinde iç-dış paydaşlarla ikna edici iletişim kurabilir. |
| 3 | Edindiği disiplinler arası bilgiler sonucunda toplumsal, kültürel, siyasi ve sosyal konuları ya da değişimleri belirleme, analiz etme ve sonuçları mesleki çalışmalarda kullanabilme becerisine sahiptir. |
| 4 | İletişim hukukuyla ilgili yeterli bilinç düzeyine sahip olarak üstlendiği iletişim çalışmalarında, hukuki sorumluluk bilinciyle hareket edebilir. |
| 5 | Alanıyla ilgili konularda ekip çalışmasının getireceği sorumluluklara açıktır. |
| 6 | Alanıyla ilgili konularda bireysel anlamda sorumluluğa açıktır. |
| 7 | Girişimcilik ve liderliğin önemini bilir. |
| 8 | Bireysel bilgi ve becerileri ile alanıyla ilgili kişi ve kurumlara düşüncelerini yazılı ve sözlü olarak aktarır, onlara çözüm önerisi sunar. |
| 9 | Bir yabancı dili alanıyla ilgili konularda bilgi sahibi olacak şekilde yazılı olarak anlar ve kullanır. |
| 10 | Alanının gerektirdiği düzeyde bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanır. |
| 11 | Alanıyla ilgili konularda toplumsal refahı ön planda tutar ve mesleki, ahlaki ve etik değerlere uygun değerlendirme ve yorum yapar |
| 12 | Reklam, grafik tasarımı, pazarlama, protokol ve lobicilik alanlarında yeterli düzeyde bilgi sahibidir |
| 13 | Değişime açık, toplumsal konulara duyarlı, eleştirel ve çözüm üretebilen bakış açılarına sahip olarak yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum ve davranış geliştirir |
| 14 | Alanıyla ilgili konularda bilgi ve becerileri eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirir |
| 15 | Alanıyla ilgili edindiği bilgi ve becerileri problem çözmede kullanabilir, analitik ve stratejik düşünerek bunları uygulamaya geçirebilir. |

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. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

<https://ebs.bilecik.edu.tr/pdf/dersbilgi/getir/352020>