



Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	AKTS	Z / S
Stres Yönetimi	MOS218	3	2 + 0	2,0	Seçmeli
Birim Bölüm	Hukuk Büro Yönetimi ve Sekreterliği - 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 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	Hukuk Büro Yönetimi ve Sekreterlik programından mezun bir kişi öncelikle temel hukuk kavramlarına hâkim olur.
2	Temel Hukuk Kavramları, Anayasa Hukuku, Ceza Yargılama Hukuku, Mâdeni Yargılama Hukuku, Mâdeni Hukuk, Ceza Hukuku, İdari Yargılama, Kalem Mevzuatı, Adli yazışmalar, Avukatlık Hukuku bilgilerine sahip olur.
3	Hukuk Büro Yönetimi ve Sekreterlik programından mezun bir kişi bilgisayar kullanma, Türkçe'yi doğru kullanma ve etkili sözlü ve yazılı iletişim kurma becerisine sahip olur.
4	Hukuk Büro Yönetimi ve Sekreterlik programından mezun bir kişi temel hukuk metinlerini asgari düzeyde inceleyebilme, yorumlayabilme, değerlendirebilme becerisine sahip olur.
5	Hukuk Büro Yönetimi ve Sekreterlik programından mezun bir kişi büro içerisindeki işlerin organizasyonunu yapma, sekreterlik, planlama, kayıt tutma, raporlama, dosyalama ve arşivleme gibi işlerin yapılmasında bilgi ve beceri sahibi olur.
6	Hukuk Büro Yönetimi ve Sekreterlik programından mezun bir kişi Türk yargı örgütünü bilir.
7	Hukuk Büro Yönetimi ve Sekreterlik programından mezun bir kişi Adli hizmetler alanında kullanılan UYAP sistemi konusunda bilgi sahibi ve kullanabilme becerisi olur.
8	Hukuk Büro Yönetimi ve Sekreterlik programından mezun bir kişi bir yabancı dili alanla ilgili konularda bilgi sahibi olacak şekilde yazılı olarak anlayabilme ve kullanabilme becerisine sahip olur.
9	Hukuk Büro Yönetimi ve Sekreterlik programından mezun bir kişi organizasyon ve yönetme yeteneğine sahip olur ve bir konuda bireysel olarak veya takım içinde etkin çalışma yapabilme ve sorumluluk alma yetkinliğine sahip olur.
10	Hukuk Büro Yönetimi ve Sekreterlik programından mezun bir kişi hukuk alanına ilişkin temel düzeydeki bir çalışmayı bağımsız olarak yürütebilir.
11	Programdan mezun bir kişi alanla ilgili konularda edindirdiği bilgi ve becerileri sürekli geliştirerek ve alanla ilgili yenilik ve gelişmeleri takip ederek ömür boyu öğrenmeye açık olma becerisine sahip olur.
12	Hukuk Büro Yönetimi ve Sekreterlik programından mezun bir kişi dürüstlük, adalet ve etik anlayışının bilincinde 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
Öğrenciler stres sorununu kavrayıp, tartışabilir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öğrenciler stresle başa çıkma yöntemlerini uygulayabilirler	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öğrenciler işletmelerde stres sorununu algılayabilir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ortalama Değer	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-