AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Zaman ve Stres Yönetimi								
Ders Kodu	MV268		Ders Düzeyi		Önlisans				
AKTS Kredi	2	İş Yükü	52 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Yaşamın her alanında; iş yaşamında ve iş dışı yaşamda zaman yönetimi bilincini kazandırmak, özellikle bilgi toplumunun gereklerine uygun olarak bütüncül bir zaman anlayışını kazandırmak								
Özet İçeriği	Zaman Yönetimi nedir? Kendimi yönetmek nedir? Pareto analizi iş yaparken nasıl kullanılır? Planlama yapmak. Proaktif davranış. İnsanların günlük performanslarının değişimi. Kritik başarı faktörleri. Pratik eylem önerileri ve uygulamalar. Bireysel Eylem Planı oluşturma.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Tartışma, Örnek Olay								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları		
Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Ders Notları ve İlgili ders kitapları

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Konuya ilişkin temel kavramlar, zaman-yönetim ilişkisi, zaman anlayışının tarihi
2	Teorik	Fiziksel zaman, psikolojik zaman, sosyal zaman
3	Teorik	Zaman yönetimi anlayışındaki değişim, Bilgi çağında yeni bir zaman anlayışı
4	Teorik	Zaman yönetimi sayesinde, bireyi ve organizasyonu güçlendirme
5	Teorik	Zaman yönetiminin organizasyonel düzen ve düzensizlik üzerindeki etkisi
6	Teorik	Amaçlar konusuna yeni bir yaklaşım, işler sıralanmalı mı?
7	Teorik	Öncelikler konusuna yeni biır yaklaşım, Planlama
8	Teorik	Planlama
9	Ara Sınav (Vize)	Arasınav
10	Teorik	İş zamanı, iş dışı zaman
11	Teorik	Biyoritm ve biyoritme uygun yaşam düzeni, çalışma hayatı ve bir program örneği
12	Teorik	Nitelikli zaman ve zamanın niceliksel yönü
13	Teorik	Nitelikli zaman ve zamanın niceliksel yönü
14	Teorik	Stres ve stres kaynakları, olumlu ve olumsuz stres, stresi azaltma teknikleri
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final Sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	15	0,5	2	37,5
Ara Sınav	1	5	1	6
Dönem Sonu Sınavı	1	8	1	9
			Toplam İş Yükü (Saat)	52
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	2
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	İş hayatının gereklerini öğreneceklerdir
2	İş disiplinini öğreneceklerdir.
3	Plan yapmanın önemini öğreneceklerdir.

4	İş hayatına uyumu kolaylaştıracaktır.
5	Yaşama bakışta, bütüncül bir açı kazandıracaktır.
6	Birçok şeyi bir arada yapma becerisi kazandıracaktır.
7	Bireyi hızlandırarak, bilgi çağına uyumlu hale getirecektir.

Program Çıktıları *(Yerel Yönetimler Programı)*	
1	Yönetim alanında bilgi sahibi olacak ve özellikle yerel yönetimler alanında Türkiye ve dünyadaki gelişmeleri takip edebileceklerdir
2	Ekonomi ve sosyal olayları takip ederek, yerel bazda yaşanan sorunlara çözüm üretebilecek yeterliliğe sahip olacaklardır
3	Türk siyasal hayatı, politik yönelimler, siyasal iktidar, siyasi kültür ve çağdaş siyasal ideolojiler konularında yetkinlik sahibi olacaklardır
4	Araştırma yöntemleri hakkında temel bilgilere sahip olarak, yerel yönetimler alanında bağımsız araştırma yapma ve sunma yeteneğini kazanacaklardır
5	İlgili yasal metinleri anlayıp, yorumlayabilecek ve sorunlarla ilişkisini kurabileceklerdir
6	Anayasa, temel hak ve hürriyetler, devlet memurları kanunu kamu hukuku mevzuatı ve meslek etiği konularında yeterli bilgiye sahip olacaklardır
7	Bilgi teknolojilerini kullanıp, belge yönetimi, arşivleme ve raporlama yapabileceklerdir

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi *1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek*

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5	ÖÇ6	ÖÇ7
PÇ1	5	5	5	4	5	4	5
PÇ2	5	4	4	5	5	4	5
PÇ3	5	4	4	4	5	5	4
PÇ4	4	3	5	4	4	5	4
PÇ5	4	3	3	5	4	4	4
PÇ6	3	2	3	4	3	3	4
PÇ7	3	2	3	3	3	3	3