

KİŞİSEL GELİŞİM ve ETKİN YAŞAM

1	Ders Adı:	KİŞİSEL GELİŞİM ve ETKİN YAŞAM
2	Ders Kodu:	CEV3073
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	1
7	Dersin AKTS Kredisi:	3.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Prof. Dr. Gizem EKER ŞANLI
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	geker@uludag.edu.tr Tel:0-224-2942116 Bursa Uludağ Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Çevre Mühendisliği Bölümü
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Öğrencilerimizin, kişisel gelişim yöntemlerini ve yaklaşımlarını öğrenmesi amaçlanmaktadır. Bu konularda edinecekleri bilgiler sayesinde öğrencilerin, yaşam kalitelerini arttırmalarını, zamanı ve stresi yönetebilir hale gelerek sorunlara çözüm odaklı yaklaşabilmelerini ve takım çalışmalarında aktif bireyler olmalarını sağlamak amaçlanmaktadır. Böylece, öğrencilerimizin gerek sosyal hayatlarında gerekse ileride atılacakları meslek hayatlarında daha bilinçli, mutlu ve başarılı bireyler olmalarına katkı konulmuş olacaktır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Ders kapsamında ele alınacak konular sayesinde gerek iş hayatı gerekse akademik lisansüstü eğitim için öğrencilerin bilinçlenmesi ve kariyerlerindeki performanslarını iyileştirilmeleri ve özgüven kazanıp potansiyellerini keşfederek girişimci olma yönünde motive olmaları sağlanacaktır.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Kişisel gelişimin huzurlu bir yaşam için önemini algılar. Potansiyelini keşfetme yolculuğuna çıkar.
	2	İç motivasyonu sağlama ve kendini geliştirme tekniklerini öğrenir
	3	Olumsuz olaylar karşısında hızlı problem çözebilme tekniklerini öğrenir.
	4	Zaman, stres ve takım yönetimi konularında bilgi ve beceri sahibi olur.
	5	
	6	
	7	
	8	

	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Kendini Tanıma ile İlgili Bireysel Paylaşımlar	
2	Bilinç ve Bilinçaltı Seviyesinde Farkındalık Oluşturma	
3	Enerji Seviyeleri ve Özellikleri	
4	Kuantum Düşünce Tekniği ile Potansiyelini Keşfetme	
5	Rezonans Kanunu ve Uygulamaları	
6	İç Motivasyonu Arttırma ve Disipline Olma Yaklaşımı	
7	Olumsuz Olaylar Karşısında Hızlı Problem Çözebilme Teknikleri	
8	Kaizen ile Atomik Alışkanlık Kazanma ve Sürdürme Teknikleri	
9	Etkin Liderlik ve Takım Çalışması Yapabilme Becerileri	
10	Zaman Yönetimi ve İşleri Önceliklendirme	
11	Stres ve Öfke Yönetimi	
12	Dönem Başında İlan Edilen Bir Konu (Davetli Konuşmacı)	
13	Ödev Sunumları	
14	Ödev Sunumları	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1.Stephen R. Covey, The Seven Habits of Highly Effective People, 1989. 2.Doğan Cüceloğlu, Anlamalı ve Çoşkulu bir Yaşam için Savaşçı, 1999. 3.James Cear, Atomik Alışkanlıklar, Çeviri: Sevinç Seyla Tezcan, Pegasus Yayınları, 2022. 4.James Allen, Düşüncenin Gücü, Diyojen Yayıncılık, 2019 5.Pierre Franch, Rezonans Kanunu, Koridor Yayıncılık, 2020 6.İnternette temin edilen raporlar, dökümanlar.
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav		1 25.00
Kısa Sınav		0 0.00
Ödev		1 15.00
Yıl Sonu Sınavı		1 60.00
Toplam		3 100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		Ödev- Sınıf İçi Uygulama- Sınav
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	10	1.00	10.00
Ödevler	1	14.00	14.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	18.00	18.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	20.00	20.00
Toplam İş Yüğü			90.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			3.00
Dersin AKTS Kredisi			3.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	0	0	0	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			