Ders İzlencesi

Ders Kodu - Ders Adı	**DKT317 - Stresle Başa Çıkma**
Ders Türü	V.Yarıyıl
Teori + Uygulama	1+0
AKTS	**1.0**
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Seçmeli Dersler
Öğretim Elemanları	PROF. DR. ERHAN EROĞLU

Dersin Veriliş Biçimi	Bu ders sadece yüz yüze eğitim şeklinde yürütülmektedir.
Staj & Uygulama	Bu ders için uygun değildir.

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
1. hafta		Stres nedir?	
2. hafta		Stresin nedenleri	
3. hafta		Olumlu stres	
4. hafta		Stres bulaşıcı mıdır?	
5. hafta		Streste algıların rolü	
6. hafta		Stres tepkileri	
7. hafta		Stresin etkileri	
8. hafta		Stresin performasa etkisi	
9. hafta		Günlük yaşamda stres	
10. hafta		İş yaşamında stres	
11. hafta		Stresin etkilerini azaltma	
12. hafta		Stresle başa çıkma yolları	
13. hafta		Stresle başa çıkma yolları	
14. hafta		Genel değerlendirme	

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
1	Stres kavramını tanımlayabilecektir.
2	Stresin etkilerini tanımlar.
3	Günlük yaşam ve iş yaşamında stresin rolünü açıklar.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

İçerik girilmemiştir.

Dersin Teması

İçerik girilmemiştir.

AKTS İş Yükü

Etkinlik	Süre (Saat)	Sayı	İş Yükü
Teorik Derse Katılım	0	0	0
Sınıf Dışı Çalışma (Ön Hazırlık & Pekiştirme Amaçlı)	0	0	0
Ödevler	0	0	0
Proje - Rapor - Sunum Hazırlama	0	0	0
Ara Sınav Hazırlığı (sınav süresi dahil)	0	0	0
Final Sınavı Hazırlığı (sınav süresi dahil)	0	0	0
Uygulama (Laboratuvar, Müzik/Enstrüman Uygulaması, Atölye/Saha Çalışması vb.)	0	0	0
Staj Uygulaması	0	0	0
		Hesaplanan AKTS	**0**

Ölçme ve Değerlendirme

İçerik girilmemiştir.

Değerlendirme Yöntemi ve Geçme Kriterleri	Sayısı	Yüzde (%)
1.Ara Sınav	1	40
Dönem Sonu Sınavı	1	60
	Toplam (%)	**100**