

Dersin Adı ve Kodu: ZAMAN VE STRES YÖNETİMİ (PSM-214)					Programın Adı: PERAKENDE SATIŞ VE MAĞAZA YÖNETİMİ PROGRAMI				
Yarıyıl	Eğitim ve Öğretim Yöntemleri						Krediler		
	Teori	Uyg.	Lab.	Proje/Alan Çalışması	Diğer	Toplam	Kredi	ECTS Kredisi	
4	42	-	-	-	-	42	3	3	
Ders Dili	Türkçe								
Zorunlu / Seçmeli	Zorunlu								
Önşartlar	Yok								
Dersin İçeriği	Stres ve zaman kavramları ve yönetimi								
Dersin Amacı	Stres ve zaman kavramları tanımlamak, stress ve zaman yönetimini öğrenmek								
Öğrenme Çıktıları ve Yeterlilikler	Stres ve zaman kavram ve yönetimini öğrenerek bunların yönetici açısından ne anlama geldiğini anlayabilmektir.								
Ders Kitabı ve/veya Kaynaklar	Erol Eren, Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi Şerif Şimşek, Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış Şerif Şimşek ve Adnan Çelik, Zaman Yönetimi ve Yönetimsel Zamanda Etkinlik								
Değerlendirme Ölçütleri							Varsa(X) olarak işaretleyiniz	Yüzde (%)	
	<i>Ara Sınavlar</i>						X	30	
	Kısa Sınavlar								
	Ödevler								
	Projeler								
	Dönem Ödevi								
	Laboratuvar								
	Diğer								
	Dönem Sonu Sınavı						X	70	
Ders Sorumluları									
Hafta	Konular								
1	Stres kavramı ve stresin tanımı								
2	Stresin bio-kimyasal etkileri								
3	Stresin oluşumunu etkileyen faktörler								
4	Stres ve kişilik tipleri								
5	Stresin aşamaları								
6	Stresin etkileri, Stresi azaltıcı tedbirler								
7	Vize Sınavı								
8	Zaman yönetimi ve önemi								
9	Zaman yönetimi ve önemi								
10	Yöneticilerin zamanı etkin kullanma yöntemleri								
11	Yöneticilerin zamanı etkin kullanma yöntemleri								
12	Yöneticilerin zamanı etkin kullanma yöntemleri								
13	Yöneticilerin zamanı etkin kullanma yöntemleri								
14	Genel Tekrar								
15	Final sınavı								