

Subjekti	Stresi dhe Teknikat e Menaxhimit të Stresit		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	ZGJEDHORE (Z)	1	3
Lektor	Asst. Prof. Deniz Çelçima		
Qëllimet dhe objektivat	Qëllimi i kursit është të ofrojë informacion për studentët lidhur me natyrën e stresit dhe efektet fiziologjike dhe psikologjike të përgjigjes së zgjatur të stresit. Përfshin teknikat somatike të sjelljes somatike afatshkurtra dhe afatgjata (ushtrime, relaksim, meditim, ushqyerje, menaxhim kohe dhe vendosje qëllimesh) për menaxhimin e stresit.		
Përfundimet e të mësuarit	<p>Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> Analizoni natyrën holistike (mendje-trup-shpirt) të menaxhimit të stresit dhe kuptoni lidhjen mendje-trup midis stresit dhe sëmundjes. Filloni të zotëroni kuptimin bazë të mekanizmave fiziologjikë përgjegjës për luftën ose reagimin e fluturimit dhe manifestimet e mëvonshme të simptomave të ndryshme të mosfunksionimit të organeve të synuara. Kuptoni rëndësinë e përdorimit të aftësive të efektshme të përballimit për të zgjidhur perceptimet stresuese dhe për të fituar një ndjenjë të tërësisë dhe paqes së brendshme duke përdorur këto aftësi. Organizoni disa teknika relaksimi Mësoni t'i integroni këto teknika në zakonet tuaja të përditshme të jetesës për të ndihmuar në kontrollin e stresit dhe tensionit, duke përfshirë edhe aftësinë tuaj për të përdorur imazhe mendore së bashku me disa teknika relaksimi. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	Prezantimi i syllabusit		
	1	Prezantimi i kursit	
	2	Kuptimi i stresit.	
	3	Reagimet e trupit ndaj stresit	
	4	Burimet e stresit gjatë gjithë jetëgjatësisë.	
	5	Sjellje adaptive dhe keqadaptive.	
	6	Dallimet individuale dhe kulturore	
	Provimi afatmesëm – 1		
	7	Zgjidhja e problemeve dhe menaxhimi i kohës	
	8	Metodat e relaksimit psikologjik dhe shpirtëror. Metodat fizike të reduktimit të stresit	
	9	Përgatitja për të ardhmen: Stresi në kolegji dhe në punë.	
	10	Kujdesi për veten: Të ushqyerit dhe mënyra të tjera jetese	
11	Stresi dhe konflikti në marrëdhënie		
12	Elasticiteti dhe stresi		
Provimi afatmesëm – 2			
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti		Pesha (%)
	Leksione		40%
	Letër		40%
	Mësimi i pavarur		10%
	Të tjera		10%
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:		%
	Pjesëmarrje		10%
	a) Provimi afatmesëm -1		20%
	b) Provimi afatmesëm - 2		20%
	Letër kërkimore		50%
ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	1	12
	Letër	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	36
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	15

Literatura	<ul style="list-style-type: none"> Kottler, J. A. & Chen, D. D. (2011). Menaxhimi dhe parandalimi i stresit: Aplikimet në jetën e përditshme (2nd Ed.). Londër dhe Nju Jork: Routledge.
Standardet etike	<p>Ky kurs ndjek Kodin e Etikës të Kolegjit UBT, duke kërkuar që të gjithë studentët të sillen në përputhje me këtë. Çdo rast i sjelljes së gabuar akademike, duke përfshirë por pa u kufizuar në mashtrim, plagjiaturë, apo forma të tjera të pandershmerisë, do të çojë në ndëshkime të rëndësishme si dështimi i vlerësimit specifik apo i gjithë kursit, si dhe masa të mëtejshme disiplinore në përputhje me politikën e integritetit akademik të Kolegjit UBT.</p>
Kontakt	Deniz.celcima@ubt-uni.net