<table>
<tr><td>Subjekti</td><td colspan="4">Stresi dhe Teknikat e Menaxhimit të Stresit</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Lloji</td><td>Lloji</td><td colspan="2">Semestri</td><td>ECTS</td></tr>
<tr><td>ZGJEDHORE (Z)</td><td colspan="2">1</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Lektor</td><td colspan="4">Dr. Sc. Mirlinde Bilalli</td></tr>
<tr><td>Qëllimet dhe objektivat</td><td colspan="4">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.</td></tr>
<tr><td>Përfundimet e të mësuarit</td><td colspan="4">Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të:<ul><li>Analizoni natyrën holistike (mendje-trup-shpirt) të menaxhimit të stresit dhe kuptoni lidhjen mendje-trup midis stresit dhe sëmundjes.</li><li>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.</li><li>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.</li><li>Organizoni disa teknika relaksimi</li><li>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.</li></ul></td></tr>
<tr><td rowspan="16">Përmbajtja</td><td>Java</td><td colspan="3">Temat</td></tr>
<tr><td colspan="4">Prezantimi i syllabusit</td></tr>
<tr><td>1</td><td colspan="3">Prezantimi i kursit</td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="3">Kuptimi i stresit.</td></tr>
<tr><td>3</td><td colspan="3">Reagimet e trupit ndaj stresit</td></tr>
<tr><td>4</td><td colspan="3">Burimet e stresit gjatë gjithë jetëgjatësisë.</td></tr>
<tr><td>5</td><td colspan="3">Sjellje adaptive dhe keqadaptive.</td></tr>
<tr><td>6</td><td colspan="3">Dallimet individuale dhe kulturore</td></tr>
<tr><td colspan="4">Provimi afatmesëm – 1</td></tr>
<tr><td>7</td><td colspan="3">Zgjidhja e problemeve dhe menaxhimi i kohës</td></tr>
<tr><td>8</td><td colspan="3">Metodat e relaksimit psikologjik dhe shpirtëror. Metodat fizike të reduktimit të stresit</td></tr>
<tr><td>9</td><td colspan="3">Përgatitja për të ardhmen: Stresi në kolegj dhe në punë.</td></tr>
<tr><td>10</td><td colspan="3">Kujdesi për veten: Të ushqyerit dhe mënyra të tjera jetese</td></tr>
<tr><td>11</td><td colspan="3">Stresi dhe konflikti në marrëdhënie</td></tr>
<tr><td>12</td><td colspan="3">Elasticiteti dhe stresi</td></tr>
<tr><td colspan="4">Provimi afatmesëm – 2</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Metodat e mësimdhënies/të mësuarit</td><td colspan="3">Aktiviteti</td><td>Pesha (%)</td></tr>
<tr><td colspan="3">Leksione</td><td>40%</td></tr>
<tr><td colspan="3">Letër</td><td>40%</td></tr>
<tr><td colspan="3">Mësimi i pavarur</td><td>10%</td></tr>
<tr><td colspan="3">Të tjera</td><td>10%</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Metodat e vlerësimit</td><td colspan="3">Metodat e vlerësimit:</td><td>%</td></tr>
<tr><td colspan="3">Pjesëmarrje</td><td>10%</td></tr>
<tr><td colspan="3">a) Provimi afatmesëm -1</td><td>20%</td></tr>
<tr><td colspan="3">b) Provimi afatmesëm - 2</td><td>20%</td></tr>
<tr><td colspan="3">Letër kërkimore</td><td>50%</td></tr>
<tr><td rowspan="5">ECTS Ngarkesa e punës</td><td colspan="2">Aktiviteti</td><td>Orë javore</td><td>Ngarkesa e punës</td></tr>
<tr><td colspan="2">Leksione</td><td>1</td><td>12</td></tr>
<tr><td colspan="2">Letër</td><td>1</td><td>12</td></tr>
<tr><td colspan="2">Mësimi i pavarur</td><td>n/a</td><td>36</td></tr>
<tr><td colspan="2">Përgatitja e ekzaminimit</td><td>n/a</td><td>15</td></tr>
</table>

| | |
|---|---|
| **Literatura** | • 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** | 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 pandershmërisë, 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 politikat e integritetit akademik të Kolegjit UBT. |
| **Kontakt** | mirlinde.bilalli@ubt-uni.net |