

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

| | |
|----------------------|--|
| Predmet: | Kakovost življenjskega sloga menedžerjev |
| Course title: | Quality Lifestyle of Managers |

| Študijski program in stopnja <i>Study programme and level</i> | Študijska smer <i>Study field</i> | Letnik <i>Academic year</i> | Semester <i>Semester</i> |
|--|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Menedžment kakovosti Dodiplomski (prva) | Program nima smeri | 2./3. | 4./5. |
| Menedžment kakovosti Undergraduate (First) | The program has no study fields | 2 / 3 | 4/ 5 |

Vrsta predmeta / Course type:

| | |
|---------|----------|
| Izbirni | Elective |
|---------|----------|

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

| |
|-----------|
| 011037-01 |
|-----------|

| Predavanja <i>Lectures</i> | Seminar <i>Seminar</i> | Sem. vaje <i>Tutorial</i> | Lab. vaje <i>Laboratory work</i> | Teren. vaje <i>Field work</i> | Samost. delo <i>Individ. work</i> | ECTS |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|------|
| 30 | - | 45 | - | - | 105 | 6 |

Nosilec predmeta / Lecturer:

| | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| prof. dr. Damir Karpljuk | Damir Karpljuk, PhD Full Professor |
|--------------------------|---------------------------------------|

Jeziki / Languages:

| Predavanja / Lectures: | Vaje / Tutorial: |
|------------------------|---------------------|
| Slovenski, angleški | Slovenski, angleški |
| Slovenian, English | Slovenian, English |

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

- Pogoj za vključitev v delo je vpis v 2. letnik študija.
- Študent/študentka mora pred pristopom k izpitu pripraviti in zagovarjati empirično seminarsko nalogo

Prerequisites:

- Enrolment in the second year of study.
- The student must prepare and defend an empirical seminar paper as a prerequisite for the final exam.

Vsebina:

1. Telesna dejavnost v sodobnem času
2. Načrtovanje, meritve, ocenjevanje in vrednotenje vadbenega procesa in učinkov vadbe
3. Telesna dejavnost in življenjski slog
4. Bolezni, stanja in patologije povezane z delovnimi obremenitvami
5. Življenjski slog zaposlenih
6. Obremenitveni dejavniki menedžerje
7. Simptomi stresa in izgorevanja na delovnem mestu

Content (Syllabus outline):

1. Physical activity in contemporary times.
2. Planning, measurement, assessment, and evaluation of the physical training process and effects of exercise.
3. Physical activity and lifestyle.
4. Illnesses, conditions, and pathologies related to workload.
5. Employee lifestyles.
6. Stress factors of managers.
7. Stress systems and burn-out at the workplace.

Temeljna literatura in viri / Readings

- ŠTIHEC, J., VIDEMŠEK, M., MEŠKO, M., & KARPLJUK, D. (2009). *Športna dejavnost in življenjski slog oseb nekaterih poklicev v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Dodatna – dopolnilna / Recommended reading(s):

- MEŠKO, M., KARPLJUK, D., VIDEMŠEK, M., ŠTIHEC, J., & ŽUPANIČ, F. (2012). Stress symptoms and stress-coping strategies among Slovene middle-level managers. *African Journal of Business Management*, 6(11), 4127-4133. doi: 10.5897/AJBM11.1840
- KRŠMANC ŠIŠKO, P., VIDEMŠEK, M., & KARPLJUK, D. (2011). The effect of a corporate chair massage program on musculoskeletal discomfort and joint range of motion in office workers. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(7), 617-622. doi: 10.1089/acm.2010.0400
- KARPLJUK, D., MEŠKO, M., VIDEMŠEK, M., & TKAVC, S. (2010). The relationships between tests, measurements and evaluation in human performance. V S. TKAVC & M. LAPADATESCU (Ur.), *Sports science: Fundamental tool of modern sports management* (str. 50-54). Proceedings book. Bruxelles: International Military Sports Council; Praha: Sport Research Institute of Czech Armed Forces.
- KARPLJUK, D., MEŠKO, M., & VIDEMŠEK, M. (2010). Življenjski slog zaposlenih v igralništvu = Lifestyle among casino employees. *Raziskave in razprave*, 3(1), 101-115.
- MEŠKO, M., VIDEMŠEK, M., ŠTIHEC, J., MEŠKO ŠTOK, Z., & KARPLJUK, D. (2010). Razlike med spoloma pri nekaterih simptomih stresa ter intenzivnost doživljanja stresnih simptomov. *Management*, 5(2), 149-161.
- MEŠKO, M., VIDEMŠEK, M., KARPLJUK, D., MEŠKO ŠTOK, Z., & PODBREGAR, I. (2010). Occupational stress among Slovene managers with respect to their participation in recreational sport activities = Stres na delovnem mestu pri slovenskih managerjih glede na udeležbo pri športnih dejavnostih. *Zdravstveno varstvo*, 49(3), 117-123. doi: 10.2478/v10152-010-0012-y
- MLINAR, S., ŠTIHEC, J., KARPLJUK, D., & VIDEMŠEK, M. (2009). Gibalna dejavnost in zdravstveno stanje zaposlenih v igralništvu = Sports activity and state of health at the casino employees. *Zdravstveno varstvo*, 48(3), 122-130. Pridobljeno http://www.ivz.si/javne_datoteke/vestniki/datoteke/221-Mlinar107.pdf

Cilji in kompetence:

- Usposobljenost za obvladovanje organizacijskih sprememb v organizaciji kot odziv na spremembe v okolju.
- Usposobljenost za mentorsko delo, strokovni razvoj in vseživljenjsko učenje.
- Spoznavanje in razumevanje temeljnih zakonitosti telesne dejavnosti v sodobnem času
- Seznanitev s strategijami načrtovanja meritev, ocenjevanja in vrednotenja vadbene procesa ter učinkov vadbe
- Razumevanje pomena telesna dejavnost v povezavi z (ne)zdravim življenjskim slogom
- Pridobitev vpogleda v najpogostejše bolezni, stanja in patologije, ki so povezane z delovnimi obremenitvami
- Spoznavanje različnih vidikov življenjskega sloga zaposlenih
- Razumevanje najpogostejši obremenitvenih dejavnikov menedžerjev
- Seznanitev s strategijami soočanja s stresom in dejavniki izgorevanja na delovnem mestu

Objectives and competences:

- The ability to manage organizational change within an organization in response to changes in the environment.
- Qualifications in being a mentor, for professional development, and lifelong learning.
- Familiarity with strategies for planning measurement and evaluation of the training process and the effects of exercise.
- Understand the role of physical activity in relation to the (un) health lifestyle.
- Gain insight into the most common illnesses, conditions, and pathology that are related to work stress.
- Understanding various aspects of employees lifestyles.
- Understand the most common stress factors of managers.
- Familiarity with strategies to cope with stress and burn-out at the workplace.

Predvideni študijski rezultati:

Intended learning outcomes:

| | |
|---|---|
| <p>Študent/študentka:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Razume temeljne zakonitosti kineziologije sodobnega časa – Aplicira osnovne strategij načrtovanja meritev, ocenjuje in vrednoti vadbeni proces ter učinke vadbe – Razume bistvene vidike telesne dejavnost v povezavi z (ne)zdravim življenjskim slogom – Osnovno razume vplive najpogostejših bolezni, stanj in patologij, na človekov organizem – Razume različne vidike življenjskega sloga zaposlenih – Osnovno prepoznava najpogostejše obremenitvene dejavnike menedžerjev – Razumeva osnovne strategije soočanja s stresom in dejavnike izgorevanja na delovnem mestu | <p>The student will:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Understand the basic principles of contemporary kinesiology. – Apply basic design of measurement strategies and evaluation of training process and the effects of exercise. – Understand the fundamental aspects of physical activity in relation to (un-) healthy lifestyle. – Have a basic understanding of the effects of common illnesses, conditions, and pathologies on the human organism. – Understand various aspects of employees' lifestyles. – Have a basic understanding on identifying the most frequent managerial stress factors. – Understand basic strategies to cope with stress and burn-out factors at the workplace |
|---|---|

| | |
|--|--|
| <p>Metode poučevanja in učenja:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Predavanja z aktivno udeležbo študentov (razlaga snovi, pogovori, vprašanja, primeri, reševanje problemov). – Seminarske vaje v povezavi s prakso (refleksija izkušenj, projektno delo, timsko delo, metode kritičnega mišljenja, pogovori, sporočanje povratne informacije, socialne igre, ekskurzija) – Individualne in skupinske konzultacije (pogovori, dodatna razlaga, obravnava specifičnih vprašanj) – Animacija samostojnega študija in raziskovanja (motiviranje, usmerjanje, samoopazovanje, samouravnavanje, refleksija, samoocenjevanje). | <p>Learning and teaching methods:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lectures with active student participation (discussions, talks, questioning, cases, problem-solving) – Seminar papers in connection to practice (reflections from experience, project work, teamwork, methods of critical thinking, talks, providing feedback, social games, excursions). – Individual and group consultations (discussions, additional explanations, discussing specific questions). – Facilitating independent study and research (motivating, directing, self-examination, self-regulation, reflection, and self-assessment). |
|--|--|

| Načini ocenjevanja: | Delež / Weight (%) | Assessment: |
|--|---------------------------|---|
| Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt) | | <i>Type (examination, oral, coursework, project)</i> |
| – Pisni/ustni izpit | 60% | – Written / Oral Exam |
| – Empirična seminarska naloga s poročili seminarskega dela ter predstavitev naloge | 40% | – Empirical seminar paper with reports from seminar work and seminar paper presentation |

| |
|---|
| <p>Reference nosilca / Lecturer`s references:</p> <ul style="list-style-type: none"> – MEŠKO, Maja, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, ŽUPANIČ, Franc Željko. Stress symptoms and stress-coping strategies among Slovene middle-level managers. <i>Afr. j. bus. manag.</i>, mar. 2012, vol. 6, no. 11, str. 4127-4133, tabele. http://www.academicjournals.org/ajbm/Archive.htm, doi: 10.5897/AJBM11.1840. [COBISS.SI-ID 4203697] – KRŠMANC ŠIŠKO, Polona, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir. The effect of a corporate chair massage program on musculoskeletal discomfort and joint range of motion in office workers. <i>J. altern. complement. med. (N.Y. N.Y.)</i>, 2011, vol. 17, no. 7, str. 617-622, ilustr., tabeli, doi: 10.1089/acm.2010.0400. [COBISS.SI-ID 4077233] – KARPLJUK, D., MEŠKO, M. & VIDEMŠEK, M. (2010). Življenjski slog zaposlenih v igralništvu = Lifestyle among casino employees. <i>Raziskave in razprave</i>, letn. 3, št. 1, str. 101-115 |
|---|

- MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, MEŠKO ŠTOK, Zlatka, KARPLJUK, Damir. Razlike med spoloma pri nekaterih simptomih stresa ter intenzivnost doživljanja stresnih simptomov. *Management*, 2010, let. 5, št. 2, str. 149-161, tabele. [COBISS.SI-ID 3835313]
- MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir, MEŠKO ŠTOK, Zlatka, PODBREGAR, Iztok. Occupational stress among Slovene managers with respect to their participation in recreational sport activities = Stres na delovnem mestu pri slovenskih managerjih glede na udeležbo pri športnih dejavnostih. *Zdravstveno varstvo*. [Tiskana izd.], 2010, letn. 49, št. 3, str. 117-123. <http://versita.metapress.com/content/v76p381772w14p22/fulltext.pdf>, doi: 10.2478/v10152-010-0012-y. [COBISS.SI-ID 3831473]
- MEŠKO, Maja, MEŠKO ŠTOK, Zlatka, MIJOČ, Petra, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Gender differences in stress symptoms among Slovene managers. *International journal of business and globalisation*, 2009, vol. 3, no. 3, str. 288-299. <http://www.inderscience.com/browse/index.php?journalID=245&year=2009&vol=3&issue=3>, doi: 10.1504/IJBG.2009.023500. [COBISS.SI-ID 3566257]
- VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir, MEŠKO, Maja, ŠTIHEC, Jože. Športna dejavnost, življenjski slog in stres na delovnem mestu. 1.0[poglavje]. V: ŠTIHEC, Jože (ur.), VIDEMŠEK, Mateja (ur.), MEŠKO, Maja (ur.), KARPLJUK, Damir (ur.). Športna dejavnost in življenjski slog oseb nekaterih poklicev v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2009, str. 5-18, tabela. [COBISS.SI-ID 3615153]
- MEŠKO, Maja, MEŠKO ŠTOK, Zlatka, PODBREGAR, Iztok, KARPLJUK, Damir. Stresne obremenitve na delovnem mestu managerja. *Organizacija (Kranj)*, 2008, let. 41, št. 2, str. A89-A96. [COBISS.SI-ID 2573527]