



UNIVERSITETI - UNIVERSITY - UNIVERZITET

"HAXHI ZEKA"

SYLLABUS

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	Fakulteti i Biznesit
Titulli i lëndës:	Menaxhimi i Kohës dhe Stresit
Niveli:	Master
Status i lëndës:	Zgjedhore
Viti i studimeve:	II (Sems. III)
Numri i orëve në javë:	3+2
Vlera në kredi – ECTS:	5
Koha / lokacioni:	
Mësimdhënësi i lëndës:	
Detajet kontaktuese:	
Përshkrim i lëndës	Kursi është i strukturuar për t'i ofruar studentëve njohuri të thelluara mbi konceptet themelore dhe karakteristikat e menaxhimit të stresit dhe të kohës. / përdorimit të materialeve të ilustruara me situata të improvizuara dhe kontekste të simuluar, kursi synon të ofrojë një qasje praktike për aplikimin e koncepteve analitike dhe metodave të avancuara në fushën e menaxhimit të kohës dhe stresit. Duke integruar teori dhe praktikë, studenti do të zhvillojë aftësi të thella në identifikimin dhe zgjidhjen e problemeve të lidhura me menaxhimin e stresit dhe optimizimin e përdorimit të kohës, duke përdorur teknikë dhe strategji bashkëkohore që janë të rëndësishme për suksesin profesional dhe personal.
Qëllimet e lëndës:	Kursi synon të njohë studentët me parimet themelore të procedurave të menaxhimit të kohës dhe stresit, duke ofruar një bazë të fortë për studime të avancuara në këtë fushë. Qëllimi i kursit është të avancojë procesin e trajnimit të studentëve në mënyrë të plotë dhe të thelluar, duke i përgatitur ata për të vlerësuar, hartuar dhe zbatuar strategji të efektshme të menaxhimit të kohës dhe stresit. Studentët do të zhvillojnë aftësi të avancuara për lexim dhe analizë kritike të literaturës shkencore lidhur me këto tema, duke u fokusuar në implementimin e metodave dhe teknikave bashkëkohore që janë thelbësore për menaxhimin e stresit dhe optimizimin e përdorimit të kohës në një kontekst profesional dhe akademik.
Rezultatet e pritura të nxënies:	Njohuri (NJ):

	*NJ1. Studentët do të zotërojnë njohuri të avancuara mbi parimet, teoritë dhe praktikat bashkëkohore të menaxhimit të kohës dhe stresit. *NJ2. Studentët do të demonstrojnë aftësi për të aplikuar praktika etike dhe standarde profesionale në menaxhimin e kohës dhe stresit, duke ruajtur integritetin dhe profesionalizmin në të gjitha aspektet e punës. *NJ3. Studentët do të përdorin teknika të përparuara për optimizimin e kohës dhe menaxhimin e stresit në kontekste profesionale dhe akademike. Aplikim-Kompetenca (A-K): **A-K1. Studentët do të jenë në gjendje të analizojnë dhe vlerësojnë procese dhe strategji të menaxhimit të kohës dhe stresit duke përdorur metoda të avancuara dhe kriteret e qarta për përmirësimin e efektivitetit të tyre. **A-K2. Studentët do të krijojnë dhe implementojnë plane të strukturuar dhe të personalizuara për menaxhimin e stresit dhe kohës, duke adresuar nevojat specifike individuale dhe kërkesat profesionale. **A-K3. Studentët do të aplikojnë teknika dhe metoda moderne për menaxhimin e stresit dhe kohës, të mbështetura nga kërkimi shkencor dhe praktikë më të mira ndërkombëtare. Aftësi (A): ***A1. Studentët do të demonstrojnë aftësi për të prezantuar dhe diskutuar qasje dhe strategji të menaxhimit të kohës dhe stresit në mënyrë të qartë, bindëse dhe profesionale. ***A2. Studentët do të demonstrojnë aftësi për të bashkëpunuar në ekipe ndërdisiplinore për të adresuar sfidat e menaxhimit të kohës dhe stresit dhe për të udhëhequr iniciativë për optimizimin e performancës. ***A3. Studentët do të zhvillojnë aftësi për të identifikuar probleme komplekse dhe për të dizajnuar zgjidhje krijuese dhe të qëndrueshme për menaxhimin e kohës dhe stresit. <i>Sqarim:</i>
--	---

	Rezultatet e pritura të syllabusit janë të përpiluara konform rezultateve të pritura të programit, në përputhje me standardet e AKA-së. *Njohuri (Nj) **Aplikim-Kompetenca (A-K) ***Aftësi (A)		
Kontributi në ngarkesën e studentit (gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënit të studentit)			
Aktiviteti	Orë	Ditë/javë	Gjithsej
Ligjërata	3	15	45
Ushtrime teorike/laboratorike	2	15	30
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	1	5	5
Kolokviume, seminare	1	5	5
Detyra të shtëpisë	3	5	15
Koha e studimit vetanëk të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)	2	5	10
Përgatitja përfundimtare për provim	4	2	8
Koha e kaluar në vlerësim (teste, kuiz, provim final)	1	4	4
Projektet, prezantimet ,etj	1	3	3
Totali			125
Sqarim: 1 orë = 25 ECTS kredi.			
Përshtatja e ECTS me orët totale: 125 orë ÷ 25 = 5 ECTS kredi.			
Metodologjia e mësimdhënies:	Mësimdhënia do të zhvillohet përmes ligjëratës, detyrave praktike, interpretimeve individuale e grupore, punimit të seminareve, vetëvlerësimeve periodike, etj. Prezantimi i temës mësimore në Power Point Përsëritja e temës paraprake nga grupi i caktuar i studentëve, analiza dhe diskutime Në aspektin teorik do të ofrohen njohuri të përgjithshme shkencore, bazuar në literaturën bashkëkohore. Pjesa praktike kryesisht do të realizohet përmes shembujve konkret nga literatura dhe nga njohuritë praktike të ndërmarrjet prodhuese private e publike dhe të organizatat jofitim prurëse.		
Metodat e vlerësimit:	Vlerësimi i parë: 30% Vlerësimi i dytë 30% Detyrat e shtëpisë/angazhime tjera 10% Provimi final 30%		

	Total 100%
Literatura bazë:	Syed Muhammad Sajjad Kabir 2017, STRESS AND TIME MANAGEMENT, Discipline of Health Sciences Bentley, Australia 368 pg.
Literatura sheshtë:	Brian Tracy, (2013).Menaxhimi i Kohës 2013

Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:

Plani i dizajnuar i mësimit:

Java	Ligjërata që do të zhvillohet
Java e parë:	Koncepti i Menaxhimit të Kohës dhe të Stresit: perspektiva a avancuar
Java e dytë:	Funksionet e menaxhimit të kohës dhe stresit
Java e tretë:	Metodat në menaxhimin e kohës dhe të stresit
Java e katërt:	Menaxhimi i ndryshimeve në kohë dhe situatave stresuese
Java pestë:	Mjete për Këshillimin e Menaxhimit të Kohës dhe te stresit
Java gjashtë	Këshilla për të përmirësuar aftësitë e menaxhimit të kohës dhe të stresit
Java e Shtatë	Përfitimet e Jetës nga Menaxhimi i Kohës
Java e tetë	Testi i parë
Java e nëntë:	Mitet e stresit dhe menaxhimit të kohës
Java e dhjetë:	Përballja me stresin
Java e njëmbëdhjetë:	Strategjia e Menaxhimit të Stresit dhe të kohës(SMSk
Java e dymbëdhjetë:	Teknikat e menaxhimit të stresit
Java e trembëdhjetë:	Mendimet automatike dhe shtrembërimet konjitive
Java e katërbëdhjetë:	Mendime Irracionale dhe Besimet Irracionale
Java e pesëmbëdhjetë:	Testi II

- Para së gjithash, studenti duhet të jetë i ndërgjegjshëm dhe të respektojë institucionin dhe rregullat shkollore;
- Duhet të respektojë orarin e ligjëratave, ushtrimeve dhe të jetë i vëmendshëm në orën mësimore;
- Është i obliguar posedimi dhe paraqitja e mjetit identifikues në teste dhe provim;
- Gjatë hartimit të punimeve seminarike, studenti duhet ti përmbahet udhëzimeve të dhëna nga mësimdhënësi për realizimin hulumtues dhe teknik të punimit;
- Testet dhe provimet vlerësohen individualisht për secilin student. Prandaj, studentet duhet të përqëndrohen vetëm në njohuritë personale.
- Shkelja eventuale e këtyre parimeve etike (rregullave) ndëshkohet konform normave të parapara me ligj.