



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

DERS	Kodu	Yarıyıl	Teori	Uygulama	Saat	Kredi	AKTS
Wellness ve Yaşam Koçluğu	REK403	7	23	0	3	3	44

GENEL BİLGİLER

Dersin Dili	Türkçe
Dersin Türü	Teorik
Dersin Koordinatörü	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Tarık ERGÜVEN
Dersin Amacı	Öğrencilere wellness kavramını, yaşam koçluğunun temel ilkelerini ve bu alanların bireylerin yaşam kalitesine etkilerini öğretmek.
Dersin İçeriği	Wellness kavramı ve boyutları, sağlıklı yaşam tarzı, stres yönetimi, yaşam koçluğunun temelleri, koçluk teknikleri, motivasyon, hedef belirleme ve takip, uygulamalı yaşam koçluğu çalışmaları.
Dersin Kitabı/ Önerilen Kaynaklar	Pilzer, P. Z. (2002). The Wellness Revolution. Wiley
Planlanan Öğrenme Etkinlikleri ve Öğretme Yöntemleri	Anlatım, Sınıf tartışmaları, Görsel materyal ve video incelemeleri, Grup çalışmaları, Örnek uygulamalar
Dersin Verilişi	Yüzyüze
Dersin Öğrenme Çıktıları	- Wellness kavramını ve boyutlarını açıklar. - Yaşam koçluğunun temel ilkelerini tanımlar. - Sağlıklı yaşam stratejilerini uygular. - Koçluk tekniklerini kullanarak bireylere rehberlik eder. - Motivasyon ve hedef belirleme süreçlerini uygular.

HAFTALIK İÇERİK

HAFTA	KONULAR
1	Wellness kavramı ve boyutları
2	Sağlıklı yaşam tarzı ve wellness
3	Denge yönetimi
4	Yaşam koçluğunun temelleri
5	Koçlukta iletişim becerileri
6	Motivasyon teknikleri
7	Hedef belirleme ve planlama
8	Ara Sınav
9	Koçlukta geri bildirim teknikleri
10	Yaşam koçluğu uygulamaları I
11	Yaşam koçluğu uygulamaları II
12	Koçluk sürecinde etik kurallar
13	Wellness ve yaşam koçluğunda güncel yaklaşımlar
14	Genel tekrar
15	Final Sınavı

DEĞERLENDİRME ETKİNLİKLERİ

ETKİNLİKLER	SAYISI	KATKI YÜZDESİ (%)
Vize	1	40
Kısa Sınav		
Proje		
Ders Katılımı		



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

Uygulama/Pratik		
Laboratuvar		
Uygulama/Pratik Sonrası Bireysel Çalışma		
Quiz Hazırlık		
Ev Ödevi		
Araştırma Sunumu		
Alan Çalışması		
Ara Proje		
Ara Sınav (Bütünlemede Kullanılan)		
Ara Sınav Hazırlık		
Ara Uygulama		
Araştırma Sunumu		
Atölye		
Benzetim		
Beyin Fırtınası		
Bütünleme		
Toplam		
Yarıyıl İçinin Başarıya Oranı		
Finalin Başarıya Oranı	1	60
Toplam		100

İŞ YÜKLERİ (AKTS HESAPLAMASI)

AKTİVİTE	SAYI	SÜRE (SAAT)	TOPLAM (SAAT)
Ders süresi (14x2 saat)	14	3	42
Sınıf dışı çalışma	14	3	42
Ödev / proje	2	6	12
Ara sınav hazırlığı	1	8	8
Final sınav hazırlığı	1	12	12
Toplam İş Yüğü			116
AKTS (Toplam/25)			≈4

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI

ÖĞRENME ÇIKTISI (ÖÇ) – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ

		P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
DERS ÖĞRENME ÇIKTILARI	1.	3	0	0	0	0	0	0	2	0	2
	2.	3	0	0	0	0	0	0	2	0	2
	3.	2	0	0	0	0	0	0	3	0	2
	4.	2	0	0	0	0	0	0	3	0	2
	5.	1	0	0	0	0	0	0	3	0	3
	6.	3	0	0	0	0	0	0	2	0	2

DERS – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ

DERS	P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
Hareket Eğitimi	2	0	0	0	0	0	0	3	0	2

POLİTİKALAR

1	Devamsızlık	Üniversite yönergeleri esas alınır. %70 ders devam zorunludur.
2	Telafi	Mazeretli sınav/teslim, belgeli durumlarda bölüm kurulu ilkelerine göre yapılır.
3	Akademik Dürüstlük	İntihal, kopya ve izinsiz yapay zekâ kullanımı yasaktır. İhlalde not iptali ve disiplin süreçleri uygulanır.
4	Dijital Gönderimler	Ödevler ilan edilen sisteme zamanında yüklenir; geç yüklemelerde yönerge uygulanır.

ERİŞİLEBİLİRLİK VE UYUMLAŞTIRMA

Özel gereksinimi olan öğrenciler için ek süre, alternatif sınav/ödev ve fiziksel/işitsel düzenlemeler sağlanır. Öğrenci, dönem



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlemleri

başında öğretim elemanı ve bölümle iletişime geçmelidir.