

Politechnika  
Opolska

## Holistyczne zarządzanie samorozwojem. Joga i ajurweda dla kadry menadżerskiej.

Numer usługi 2023/12/04/21519/2029681

- Opole / stacjonarna
- Studia podyplomowe
- 180 h
- 09.11.2024 do 30.06.2025

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

25,00 PLN brutto/h

25,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupą docelową zainteresowaną uzyskaniem oraz pogłębieniem wiedzy mogą być: <ul style="list-style-type: none"><li>właściciele i kadra zarządzająca przedsiębiorstw;</li><li>przedstawiciele służby zdrowia;</li><li>pracownicy firm doradczo-szkoleniowych;</li><li>trenerzy i konsultanci;</li><li>terapeuci i pedagodzy;</li><li><b>osoby zainteresowane własnym rozwojem.</b></li></ul>
Minimalna liczba uczestników	16
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	31-10-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	180
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)
Zakres uprawnień	Studia podyplomowe

# Cel

## Cel edukacyjny

Studia przygotują do nowego stylu holistycznego zarządzania polegającego na uzyskaniu równowagi psychicznej i fizycznej słuchaczy, co przełoży się na poprawę wyników ekonomicznych firmy, redukcję stresu pomiędzy pracownikami, większą motywację do pracy, jak również lepszą komunikację. Zasady te mogą być wprowadzone przez uczestników w swoich przedsiębiorstwach. Słuchacze otrzymają również wiedzę związaną z technikami medycyny ajurwedyjskiej, znajomością apteczki ajurwedyjskiej i ziołolecznictwa

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Absolwent zna i rozumie metody i instrumenty kreowania struktur organizacyjnych, tworzenia i funkcjonowania mechanizmów zarządzania samorozwojem. Absolwent posiada wiedzę o holistycznym zarządzaniu samorozwojem, jak również o człowieku i zasadach jego funkcjonowania w strukturach społecznych. Ma wiedzę na temat wybranych systemów norm i reguł dotyczących kultury Wschodu i Zachodu, w tym koncepcji ajurwedyjskiej. Potrafi pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, a także kierować zespołem, przyjmując odpowiedzialność za efekty jego pracy. Rozumie potrzebę interdyscyplinarnego podejścia do rozwiązywanych problemów, integrowania wiedzy z różnych dyscyplin oraz praktykowania samokształcenia służącego pogłębieniu zdobytej wiedzy. Jest przygotowany do koordynowania działań w obszarze holistycznego zarządzania kapitałem ludzkim w różnorodnych strukturach społecznych. Ma przekonanie o znaczeniu jogi i medycyny ajurwedyjskiej w koncepcji holistycznego zarządzania samorozwojem.</p>	<p>Sposób weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się aktywne uczestnictwo w zajęciach, zaliczenie przedmiotów zgodnie z programem studiów, obrona pracy końcowej.</p>	<p>Prezentacja</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Absolwent studiów podyplomowych uzyskuje świadectwo studiów podyplomowych z przypisaną liczbą punktów ECTS oraz zaświadczenie ze wskazaniem osiągniętych efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

tak

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

tak

## Program

1.	Zarządzanie rozwojem	8
2.	Metodyka ćwiczeń jogi	13
3.	Psychologia ajurwedyjska a niektóre koncepcje współczesnej psychologii duchowej	13
4.	Filozofia i praktyka jogi	13
5.	Medytacja religijna jako trening uważności	13
6.	Efektywna komunikacja i perswazja	8
7.	Praktyka jogi i medytacji*	24
8.	Seminarium dyplomowe	10
9.	Fizjoterapia komplementarna, techniki relaksacji ciała (masaż)	5

10.	Anatomia jogi	5
11.	Masaże, marmoterapia	8
12.	Mindfulness - techniki relaksacyjne	8
13.	Terapia dźwiękiem - lek przyszłości	5
14.	Dieta ajurwedyjska. Nauka gotowania ajurwedyjskiego	13
15.	Pranajama - praktyka regulacji oddechu i energii	13
16.	Ajurwedyjska apteczka domowa, ziołolecznictwo	13
17.	Społeczna odpowiedzialność biznesu w aspekcie zdrowia pracowników	8

\* Praktyka jogi i medytacji - prowadzą wybrani instruktorzy różnych typów szkół jogi

Czas trwania 2 semestry, 180 godz., 30 punktów ECTS, 12 zjazdów w soboty i niedziele.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
-------------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	---------------

Brak wyników.

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	4 500,00 PLN
Koszt usługi netto	4 500,00 PLN
Koszt godziny brutto	25,00 PLN
Koszt godziny netto	25,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

### Filip Ruciński

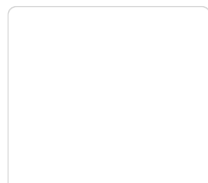
Filolog literatury indyjskiej, kulturoznawca, literaturoznawca, sanskrytolog. Współzałożyciel Fundacji Vivaswan na rzecz kultury i nauk indyjskich. Studiował filozofię indyjską na Sanskryckim Uniwersytecie Sampurnananda w Varanasi oraz indologię na Uniwersytecie Warszawskim. Stopień doktora uzyskał z wyróżnieniem na Wydziale Orientalistycznym Uniwersytetu Warszawskiego. Od 15 lat uczy języka sanskryckiego, zarówno w Indiach jak i w Polsce, a także języka hindi; jest też tłumaczem tych języków. W latach 2011-2015 prowadził ćwiczenia z sanskrytu dla studentów indologii na Wydziale Orientalistycznym Uniwersytetu Warszawskiego. Obecnie prowadzi gościnnie wykłady z filozofii jogi na uniwersytetach indyjskich (zdalnie), m.in. w Lakshmibai College, Delhi University (Delhi), Ananda Niketan College (Varora, Maharashtra), L.D. Arts College (Ahmedaban, Gujarat) i innych.



2 z 4

### Stanisław Rabiej

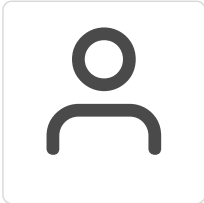
Profesor jest duchownym Kościoła rzymsko-katolickiego, absolwentem KUL-u, Sorbonne - Paris IV, Instytutu Ekumenicznego w Jerozolimie. Kierownik Katedry Badań nad Integracją oraz Katedry Jean Monnet UO. Prodzikan i dziekan Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego (2005-2012). Pracował jako profesor wizytujący na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu im. Karola w Pradze. Od 2014 roku jest profesorem wizytującym na Wydziale "Artes Liberales" Uniwersytetu Warszawskiego. Opublikował ponad 100 prac naukowych, w tym 15 monografii z zakresu teologii ekumenicznej, antropologii i historii religii.



3 z 4

### Piyush Mittal

Uczeń mistrza jogguru Chandra Mohan Bhandari'ego, ambasadora jogi na świecie, od którego uzyskał i bezustannie otrzymuje – duchową wiedzę na temat medytacji, pranayamy, marma terapii i mindfulness. Jogę praktykuje od 34 lat. Na warszawskiej Politechnice ukończył Informatykę i Zarządzanie. Doświadczenie w przekazywaniu głębi hinduskiej sztuki dbania o ciało, umysł i duszę zdobył między innymi jako dyrektor (2012-2017) Hotelu Pałac Sulisław - jedyne pięciogwiazdkowego obiektu na Opolszczyźnie oraz prezes Fundacji Centrum Współpracy Polska-Indie „Instytut Jogi i Ajurwedy w Sulisławiu”. Organizator czterech międzynarodowych konferencji naukowych Jogi i Ajurwedy (2013-2017), których partnerem było Ministerstwo Jogi Ajurwedy (AYUSH) z Indii. Zorganizował ponad 60 warsztatów i wraz z doktorami ajurwedy Dhananji Nanayakkar i Kushanem Pathiraną przeprowadził szereg kursów „konsultanta na ajurwedę”. Założyciel i prezes NIRMALA - Instytutu Jogi i Ajurwedy (2017). Mimo, że od 32 lat mieszka w Polsce, zachował jednak silne związki i kontakty z dawną ojczyzną - Indiami. Propagator kultury hinduskiej oraz ćwiczeń jogi i medytacji.



4 z 4

## Krzysztof Malik

Stypendysta Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej. Ukończył polsko-amerykańskie szkoły ekonomiczne zorganizowane m.in. przez DePaul University., University Massachusetts, Brandeis University, University of Nebraska, Northwestern University i University of Notre Dame. W latach 2012-19 pełnił funkcję Prorektora ds. Studenckich i Inwestycji na Politechnice Opolskiej. Przewodniczący Rady Dyscypliny Ekonomia i finanse. Specjalizuje się w ocenie efektywności programów i projektów zrównoważonego rozwoju. Jest autorem trzech książek i ponad 200 innych publikacji, recenzji i ekspertyz.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały będą udostępniane przez wykładowców.

### Warunki uczestnictwa

Ukończenie studiów wyższych, min. I stopnia,

Rekrutacja w systemie IRK: <https://irk.po.edu.pl>

### Informacje dodatkowe

Harmonogram zajęć zostanie podany we wrześniu 2023 r.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany harmonogramu zajęć.

Zajęcia realizowane są w godzinach akademickich (tj. po 45 minut).

## Adres

ul. Prószkowska 5/1

45-758 Opole

woj. opolskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**Anna Czabak**

**E-mail** [a.czabak@po.edu.pl](mailto:a.czabak@po.edu.pl)

**Telefon** (+48) 774 498 169