

**Uniwersytet  
SWPS**

Uniwersytet SWPS



## Studia Podyplomowe Poznań: Studia Uważności i Współczucia

Numer usługi 2024/04/25/14313/2135325

📍 Poznań / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną  
w czasie rzeczywistym)

📖 Studia podyplomowe

🕒 214 h

📅 12.10.2024 do 30.06.2025

**7 900,00 PLN** brutto

7 900,00 PLN netto

36,92 PLN brutto/h

36,92 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

**Sposób dofinansowania**wsparcie dla osób indywidualnych  
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników**Grupa docelowa usługi**

Studia skierowane do:

- psychoterapeutów,
- psychologów,
- pracowników socjalnych,
- pedagogów,
- coachów,
- trenerów,
- członków i przywódców organizacji społecznych,
- działaczy politycznych,
- menadżerów,
- pracowników różnorodnych instytucji i firm,
- tych wszystkich, którzy chcą zmienić jakość swojego życia zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Program da im narzędzia, które pozwolą im zmienić ich dotychczasowy schemat funkcjonowania.

**Minimalna liczba uczestników**

15

**Maksymalna liczba uczestników**

30

**Data zakończenia rekrutacji**

11-10-2024

**Forma prowadzenia usługi**mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie  
rzeczywistym)**Liczba godzin usługi**

214

# Cel

## Cel edukacyjny

Studia Podyplomowe Uważności i Współczucia mają na celu połączenie teorii i praktyki tych pojęć, tak by przygotowały uczestników do zastosowania ich w życiu zawodowym i prywatnym. Studia zapewniają dogłębną wiedzę i kontekst podejść kontemplacyjnych. Odnoszą się nie tylko do wiedzy psychologicznej, neurofizjologicznej, praktyki i technik różnych szkół psychoterapeutycznych, ale także socjologii, ekonomii behawioralnej, psychologii organizacji.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do podejścia i elementów uważności (mindfulness): podstawowe terminy, narzędzia, badania; w tym Procesy medytacyjno-kontemplacyjne, negatywne i pozytywne skutki praktyki – rekomendacje i przeciwwskazania,</li> <li>• Uważność (mindfulness) w psychoterapii (3. fala terapii-poznawczo-behawioralnej – MBCT, ACT/FAT, terapia Gestalt, terapia ciałem, terapia psychodynamiczna),</li> <li>psychologii, medycynie – rys historyczny, współczesne implikacje i narzędzia,</li> <li>• Uważność w arteterapii i psychofizjologia widzenia,</li> <li>• Uważność w kontekście fizycznej przestrzeni i natury (nowość w Polsce),</li> <li>• Podejście uważności i współczucia (compassion) w kontekście edukacji, pracy nauczyciela i uczniów (dzieci i młodzieży),</li> <li>• Podejście współczucia w psychologii, psychoterapii, medycynie – rodzaje programów, praktyk, badania,</li> <li>• Podejścia kontemplacyjne (uważność i współczucie) w kontekście organizacji – kompetencje dla pracowników organizacji oraz dla osób wspierających organizacje (trenerów, coachów),</li> </ul>	<p>Zgodność z celami i standardami: Sprawdzenie, czy osiągnięcia osoby studiującej są zgodne z wcześniej określonymi celami edukacyjnymi i standardami nauczania.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Prezentacja</p> <p>Debata swobodna</p>

# Kwalifikacje

## Inne kwalifikacje

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 2. Czy dokument został wydany przez organy władz publicznych lub samorządów zawodowych na podstawie ustawy lub rozporządzenia?

Świadectwo ukończenia studiów podyplomowych zgodne z przepisami określonymi w Ustawie z dnia 20 lipca 2018 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce.

### Informacje

<b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b>	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację</b>	Uniwersytet SWPS
<b>Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR</b>	Nie
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego</b>	Uniwersytet SWPS
<b>Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR</b>	Tak

## Program

### BLOK 1. Podstawy podejść kontemplacyjnych, medytacji i uważności (mindfulness) – teoria i praktyka (70 godz.)

- Wprowadzenie do podejścia i elementów uważności (mindfulness)
- Filozofia i korzenie podejść kontemplacyjnych
- Neurofizjologia podejść kontemplacyjnych
- Podstawy ucieleśnionych nauk kognitywnych
- Trening uważność
- Podejście uważności w pracy nauczyciela i uczniów (dzieci i młodzieży)

### BLOK 2. Dalsze zastosowania podejścia uważności (mindfulness) (40 godz.)

- Uważność w kontekście fizycznej przestrzeni i natury
- Podejścia kontemplacyjne w kontekście organizacji
- Uważność i współczucie w kontekście sieci społecznych oraz ekonomii behawioralnej
- Uważność społeczna

### BLOK 3. Wprowadzenie do podejścia współczucia (compassion) – teoria i praktyka (55 godz.)

- Podejście współczucia w psychologii, psychoterapii, medycynie
- Trening współczucia
- Wprowadzenie do Terapii Skoncentrowanej na Współczuciu (Compassion-Focused Therapy)
- Terapia Skoncentrowana na Współczuciu w kontekście pracy z systemem rodzinnym
- Terapia Skoncentrowana na Współczuciu w kontekście pracy z traumą i kryzysami

### BLOK 4. Uważność (mindfulness) i medytacja w psychoterapii (45 godz.)

- Uważność (mindfulness) w psychoterapii
- Arteterapia oparta na uważności
- MBCT (terapia poznawcza oparta na uważności)
- Procesy medytacyjno-kontemplacyjne, negatywne i pozytywne skutki praktyki – rekomendacje i przeciwwskazania kliniczne
- Psychoterapia ze starzejącą się populacją
- Podejścia kontemplacyjne w kontekście somatopsychologii, psychosomatyki i psychologii zdrowia

Absolwenci otrzymują, przewidziane ustawą, świadectwo ukończenia Studiów Podyplomowych Uniwersytetu SWPS.

Czas trwania: 2 semestry ( 210 h + 4 webinary)

**Słuchacze zdobędą wiedzę z następujących obszarów i tematów:**

Wprowadzenie do podejścia i elementów uważności (mindfulness): podstawowe terminy, narzędzia, badania Procesy medytacyjno-kontemplacyjne, negatywne i pozytywne skutki praktyki - rekomendacje i przeciwwskazania Uważność w arteterapii i psychofizjologia widzenia Uważność w kontekście fizycznej przestrzeni i natury Społeczna uważność i program MBOE (Mindfulness-Based Organisational Education) Podejście uważności z elementami podejścia współczucia w kontekście edukacji, pracy nauczyciela i uczniów (dzieci i młodzieży) Terapie trzeciej fali (ACT, CFT) w kontekście pracy z systemem rodzinnym Podejście współczucia w psychologii, psychoterapii, medycynie – rodzaje programów, modeli, praktyk, rejony zastosowania, badania. Wprowadzenie do Terapii Skoncentrowanej na Współczuciu (Compassion-Focused Therapy) Podejścia kontemplacyjne (uważność i współczucie) w kontekście organizacji – kompetencje dla pracowników organizacji oraz dla osób wspierających organizację (trenerów, coachów) Neurofizjologia podejść kontemplacyjnych Podstawy ucieleśnionych nauk kognitywnych Trening uważności Trening współczucia Podejścia kontemplacyjne w kontekście somatopsychologii, psychosomatyki i psychologii zdrowia Uważność (mindfulness) w psychoterapii (3.fala terapii-poznawczo-behawioralnej – MBCT, ACT/FAP, terapia Gestalt, terapia ciałem, terapia psychodynamiczna), psychologii, medycynie – rys historyczny, współczesne implikacje i narzędzia Filozofia i korzenie uważności i współczucia w kontekście buddyzmu, chrześcijaństwa, filozofii antycznej Uważność i współczucie w kontekście socjologii, sieci społecznych oraz ekonomii behawioralnej – teoria i praktyka (krytyczne przyjrzenie się podejściom).

Z ważnych przyczyn Centrum Studiów Podyplomowych i Szkoleń może dokonać zmian w programie i kadrze studiów.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 2 Zjazd 1	26-10-2024	09:00	17:45	08:45	Tak
2 z 2 Zjazd 1	27-10-2024	09:00	17:45	08:45	Tak

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	36,92 PLN

<b>Koszt osobogodziny netto</b>	36,92 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	0,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	0,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	0,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	0,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Agnieszka Wołyńska

Jako psychoterapeutka kształciła się w nurcie systemowym, kończąc podstawowy i zaawansowany kurs terapii systemowej w Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej, którego jest członkiem. Ukończyła również podyplomowe Studia Uważności i Współczucia na SWPS w Poznaniu (1. edycja), a także międzynarodowy kurs dla terapeutów SCIP Self- Compassion In Psychotherapy. Od niedawna rozpoczęła podróż z Ekoterapią, na pierwszym certyfikacyjnym szkoleniu w Polsce. Interesuje się i stosuje w obszarze psychoterapii indywidualnej i grupowej podejście systemowe, narracyjne oraz terapię skoncentrowaną na współczuciu (CFT - compassion focused therapy). Ma 15 lat doświadczenia w HR: zewnętrznym (jako doradca HR i trener dla wielu różnych organizacji i ich pracowników - międzynarodowych i polskich firm oraz administracji publicznej) i wewnętrznym (jako HR BP, a obecnie Kierownik Działu Adaptacji i Doskonalenia Kompetencji w międzynarodowej firmie). Prowadzi szkolenia i doradztwo systemowe dla organizacji. Projektuje procesy rozwojowe dla pracowników, analizując ich kompetencje, zasoby i talenty oraz przede wszystkim potrzeby. Jest zaangażowana w budowanie angażujących procesów personalnych (procesy ocen, modele kompetencyjne, zarządzanie przez cele, projektowanie systemów wynagrodzeń, inne). Wykłada i wykłada m.in. na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu, Wyższej Szkole Bankowej, Collegium da Vinci, Szkole Głównej Handlowej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników przekazywane są w formie elektronicznej PDF, Word, oraz dostępne na platformie Wirtualnej uczelni lub Dysku Google

### Warunki uczestnictwa

Wypełnienie internetowego formularza zgłoszeniowego i dostarczenie do realizatora usługi (Uniwersytetu SWPS) przez Kandydata wszystkich wymaganych w procesie rekrutacji dokumentów.

## Informacje dodatkowe

Cena za studia podana w ramach powyższej Karty Usługi w Bazie Usług Rozwojowych nie obejmuje opłaty rekrutacyjnej w kwocie 300 zł. Opłata rekrutacyjna nie jest wliczana do kwoty czesnego i jest wnoszona przez kandydata na etapie rekrutacji.

Absolwenci i studenci Uniwersytetu SWPS są zwolnieni z jej wnoszenia.

Podana cena obowiązuje przy opłacie jednorazowej za czesne.

### Warunki zaliczenia

- Obecność na min. 80 proc. zajęć
- Zaliczenie wybranych przedmiotów
- Napisanie krótkiej pracy pisemnej

Szczegółowe informacje na temat kierunku znajda Państwo pod adresem:

<https://www.swps.pl/oferta/poznan/podyplomowe/psychologia-psychoterapia/studia-uwaznosci-i-wspolczucia>

## Warunki techniczne

1) platforma /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa: narzędzie z pakietu Google G-Suit ( google classroom oraz google meet)2) minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji: komputer z procesorem Intel Pentium 4 lub nowszy, obsługujący SSE2 ,2 GB pamięci RAM, zainstalowany jeden z systemów operacyjnych Windows 7, 8, 10, macOS 10.9 lub nowszy. Dodatkowo wbudowany lub zewnętrzny mikrofon,opcjonalnie kamera video.(Do obsługi wideo w jakości HD wymagany jest procesor Intel drugiej generacji i3/i5/i7 2,2 GHz, odpowiednik firmy AMD lub lepszy).Android z systemem 5.0 lub nowszy/ iPhone z systemem iOS 11.0 lub nowszy.3) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: <https://support.google.com/a/answer/1279090> 4) niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: Przeglądarka Google Chrome lub Mozilla Firefox, Adobe Reader , Pakiet biurowy np Libre Office,Open office lub Microsoft office. 5) okres ważności linku umożliwiającego : bez ograniczeń w trakcie trwania usługi

## Adres

ul. gen. Tadeusza Kutrzeby 10

61-719 Poznań

woj. wielkopolskie

## Kontakt



**Alicja Pers**

**E-mail** [apers@swps.edu.pl](mailto:apers@swps.edu.pl)

**Telefon** (+48) 61 2711 252