



Akademia WSB



Psychologia zdrowia i rozwoju - online

Numer usługi 2024/05/09/8729/2145199

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📖 Studia podyplomowe

🕒 160 h

📅 26.10.2024 do 30.06.2025

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

32,50 PLN brutto/h

32,50 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	<p>Studia adresowane są do wszystkich osób zainteresowanych psychologią zdrowia i rozwoju w praktyce między innymi: psychologów i psychoterapeutów; nauczycieli, pedagogów, coachów, trenerów, pracowników służby zdrowia, pracowników socjalnych, psychologów chcących rozwinąć swoje kompetencje w obszarze psychologii zdrowia; właścicieli ośrodków wczasowo-sanatoryjnych, menedżerów, dyrektorów, właścicieli małych i średnich firm, pracowników działów HR, doradców zawodowych.</p> <p>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery</p>
Minimalna liczba uczestników	15
Maksymalna liczba uczestników	40
Data zakończenia rekrutacji	19-10-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	160
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

Celem studiów jest między innymi zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu strategii budowania zdrowia psychicznego i dobrostanu w oparciu o interwencje psychologiczne i praktyki, które pozwolą skutecznie radzić sobie ze stresem i przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu, pracować nad przekonaniami i emocjami, zadbać o postawy prozdrowotne swoim życiu i pracy, radzić sobie konstruktywnie w sytuacji konfliktu i kryzysu, dbać o odporność psychiczną swoją i zespołu, zwiększając jego efektywność.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>W zakresie wiedzy Absolwenci będą posiadali wiedzę z zakresu skutecznego budowania strategii zdrowia psychicznego i dobrostanu w oparciu o interwencje psychologiczne i praktyki, które dają poprawę samopoczucia. Poznają istotę wellbeingu w organizacji.</p>	egzamin po każdym semestrze	Test teoretyczny
<p>W zakresie umiejętności Absolwenci będą potrafili skutecznie radzić sobie ze stresem i przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu; zadbać o postawy prozdrowotne swoim życiu i pracy a także wpływać na zmianę i korygowanie tych niekorzystnych; radzić sobie konstruktywnie w sytuacji konfliktu i kryzysu budując strategie użyteczne; zarządzać zmianą w organizacji i życiu osobistym</p>	egzamin po każdym semestrze	Test teoretyczny
<p>W zakresie kompetencji społecznych Absolwent skutecznie wykorzystuje i rozwija kompetencje interpersonalne takie jak: umiejętności rozwiązywania konfliktów, umiejętności twórczego rozwiązywania problemów. Absolwent sprawnie dba o odporność psychiczną swoją i zespołu, zwiększając jego efektywność; odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy. Absolwenci uświadomią sobie jak duże znaczenie ma skuteczna komunikacja oraz praca nad przekonaniami i emocjami</p>	egzamin po każdym semestrze	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

tak

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

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin zajęć teoretycznych	Liczba godzin zajęć praktycznych	Liczba punktów ECTS
1.	Wstęp do psychologii zdrowia i rozwoju	3	1	1
2.	Zdrowie psychiczne - współczesne zagrożenia i możliwości wzmocnienia	4	2	2
3.	Podejście salutogenetyczne i jego znaczenie dla psychologii zdrowia	5	5	1
4.	Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka	3	7	2
5.	Doskonalenie kompetencji zgodnych z założeniami psychologii pozytywnej	4	16	3
6.	Wymiary budowania odporności psychicznej i rezyliencji	3	2	2
7.	Inteligencja emocjonalna i jej kształtowanie	3	2	2

8.	Interwencje psychologiczne w kontekście wzmacniania zdrowia	4	6	2
9.	Dbłość o dobrostan psychiczny jako narzędzie profilaktyki wypalenia zawodowego	1	9	2
10.	Wellbeing w organizacji	2	18	3
11.	Zarządzanie sprzyjające zdrowiu i wydajności pracowników	4	6	2
12.	Zarządzanie zmianą i kryzysem	8	2	2
13.	Relacje interpersonalne i sztuka rozwiązywania konfliktów	4	6	2
14.	Skuteczne rozwiązywanie konfliktów w organizacji warunkiem budowania kultury organizacyjnej	4	6	2
15.	Coaching zdrowia	10	10	2
	Razem:	62	98	30

Liczba godzin - 160

Organizator studiów zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w programie studiów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wprowadzenie do psychologii zdrowia i rozwoju- zdrowie psychiczne- współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania	26-10-2024	09:00	17:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 9 Wprowadzenie do psychologii zdrowia i rozwoju- zdrowie psychiczne- współczesne zagrożenia i możliwości wzmocnienia	27-10-2024	09:00	17:00	08:00
3 z 9 Wymiary budowania odporności psychicznej i rezyliencji. Inteligencja emocjonalna i jej kształtowanie	23-11-2024	09:00	17:00	08:00
4 z 9 Interwencje psychologiczne w kontekście wzmocnienia zdrowia	24-11-2024	09:00	17:00	08:00
5 z 9 Doskonalenie kompetencji zgodnych z założeniami psychologii pozytywnej	07-12-2024	09:00	17:00	08:00
6 z 9 Doskonalenie kompetencji zgodnych z założeniami psychologii pozytywnej	08-12-2024	09:00	17:00	08:00
7 z 9 Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka	18-01-2025	09:00	17:00	08:00
8 z 9 Dbalność o dobrostan psychiczny pracowników jako narzędzie profilaktyki wypalenia zawodowego w organizacji	19-01-2025	09:00	17:00	08:00
9 z 9 Egzamin zaliczający semestr I	19-01-2025	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	32,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	32,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Mariola Król

Akredytowany mentor i coach PCC ICF, wykładowca akademicki; trener/konsultant budowania odporności psychicznej metodą MTQ48. Specjalizuje się w coachingu i mentoringu skoncentrowanym na rozwiązaniach w podejściu psychologii zdrowia, dialogu transformacyjnym. W biznesie i organizacjach wykorzystuje coaching narzędziowym. Wykorzystuje wiedzę i doświadczenia zdobyte w pracy zawodowej jako osoba zarządzająca i przedsiębiorca, przekładając ją na umiejętności praktyczne podczas szkoleń. Obecnie pełni funkcję dyrektora ds. rozwoju w Akademii Bliżej oraz koordynatora centrum Psychoedukacji i Coachingu Ośrodka Mediacji Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Synergia. Prowadzi szkolenia oraz coaching w obszarach autoprezentacji, wystąpień publicznych, zarządzania i motywowania pracowników, budowania zespołu, komunikacji interpersonalnej, rozwiązywania konfliktów, mediacji, negocjacji, sprzedaży i obsługi klienta, podnoszenia efektywności osobistej, inteligencji emocjonalnej, radzenia sobie ze stresem oraz trudnymi sytuacjami, zarządzania czasem.



2 z 2

Roman Cieśla

Manager z 20 letnim doświadczeniem zdobytym w korporacjach i prowadzeniu własnej firmy. Pracował jako manager ds. szkoleń i trener wewnętrzny w międzynarodowych korporacjach oraz mediator w organizacji. Obszar specjalizacji: coaching, mentoring, sprzedaż, kompetencje managerskie, komunikacja w biznesie, budowanie odporności psychicznej, praca z nawykami. Prowadził projekty doradcze, szkolenia i coaching dla firm sektora MISP i szkolenia dla firm sektora korporacyjnego jako freelancer firm szkoleniowych. Prowadzi szkolenia oraz coaching w obszarach zarządzania, rozwiązywania konfliktów, budowania zespołu, komunikacji interpersonalnej, rozwiązywania konfliktów, mediacji, negocjacji, sprzedaży i obsługi klienta, podnoszenia efektywności osobistej, inteligencji emocjonalnej. Specjalizuje się w mediacjach transformatywnych, coachingu managerskim i zespołowym. Posiada certyfikat: Practitioner Coach Diploma Noble Manhattan Coaching, Badania Odporności Psychiczej testem MTQ48.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały z wytypowanych zajęć po ich realizacji.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest dokonanie wpłaty opłaty wpisowej w kwocie 300 zł, która jest dodatkową opłatą poza kosztem wskazanym w usłudze.

Ukończone studia I lub II stopnia.

Uczestnik zobowiązany jest do przystąpienia do egzaminów semestralnych i uzyskania oceny pozytywnej.

Informacje dodatkowe

Czas trwania: 2 semestry

Dni odbywania się zajęć: wybrane soboty i niedziele

Podstawa zaliczenia: studia kończą się egzaminami zaliczającymi poszczególne semestry nauki.

Organizator studiów zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w programie studiów.

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest dokonanie wpłaty opłaty wpisowej w kwocie 300 zł, która jest dodatkową opłatą poza kosztem wskazanym w usłudze.

Zawarto umowę z WUP Kraków w ramach projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Warunki techniczne

Usługa realizowana zdalnie poprzez platformy ClickMeeting oraz Zoom

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji:

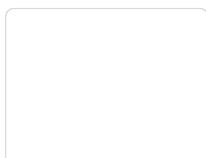
- Komputer stacjonarny/laptop z dostępem do Internetu
- Sprawny mikrofon i kamera internetowa (lub zintegrowane z laptopem)

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: download 8 mb/s, upload 8 mb/s, ping 15 ms

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: Zalecamy wykorzystanie aktualnej wersji przeglądarki CHROME (zarówno na komputerach z systemem operacyjnym Windows jak i Apple

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: 7,5 h

Kontakt



Sandra Szczygieł

E-mail krakow@wsb.edu.pl



Telefon (+48) 887 722 303