



Akademia WSB



## Psychologia zdrowia i rozwoju - studia podyplomowe zielone kompetencje - online

Numer usługi 2024/07/30/8729/2242757

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📚 Studia podyplomowe

🕒 180 h

📅 19.10.2024 do 30.06.2025

6 200,00 PLN brutto

6 200,00 PLN netto

34,44 PLN brutto/h

34,44 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Studia adresowane są do wszystkich osób zainteresowanych psychologią zdrowia i zrównoważonego 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 i holistycznego podejścia do dobrostanu jednostek i społeczności, a także na zrównoważonym rozwoju organizacji i środowiska w kontekście ESG; właścicieli ośrodków wczasowo-sanatoryjnych, menedżerów, dyrektorów, właścicieli małych i średnich firm, pracowników działów HR, doradców zawodowych.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	40
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	12-10-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	180
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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.)
<b>Zakres uprawnień</b>	studia podyplomowe

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem studiów podyplomowych jest przygotowanie uczestników do budowania strategii zdrowia psychicznego i dobrostanu, opartych na interwencjach psychologicznych, umożliwiających skuteczne radzenie sobie ze stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w warunkach zielonej gospodarki. Holistyczne podejście studiów pozwala na poprawę jakości środowiska pracy, naturalnego i społecznego, co przekłada się na lepsze zdrowie psychiczne i fizyczne uczestników oraz ich otoczenia.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>W zakresie wiedzy</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Absolwenci skutecznie buduje strategię zdrowia psychicznego i dobrostanu w oparciu o interwencje psychologiczne i praktyki, które dają poprawę samopoczucia. Poznają istotę wellbeingu w organizacji, zasady ESG (Environmental, Social, Governance) co pozwoli im integrować zasady zrównoważonego rozwoju w politykę HR.</li><li>• Absolwenci charakteryzują kultury organizacyjne sprzyjające zrównoważonemu rozwojowi. Dzięki temu wspierają organizacje w dążeniu do celów zrównoważonego rozwoju, podnosząc wartość firmy i jej atrakcyjność dla pracowników, inwestorów i innych interesariuszy.</li></ul>	<p>Uczestnik definiuje kluczowe zasady wellbeingu elementy strategii zdrowia psychicznego i dobrostanu oraz charakteryzuje sposoby integrowania zasad ESG w politykę HR organizacji.</p> <p>Uczestnik rozróżnia elementy kultur organizacyjnych sprzyjających zrównoważonemu rozwojowi oraz uzasadnia ich znaczenie dla długofalowego sukcesu organizacji.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>W zakresie umiejętności</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Absolwenci skutecznie organizuje działania służące radzeniu sobie ze stresem i przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu dbając o zachowanie zasad zrównoważonego rozwoju i pozytywnego wpływu środowiska naturalnego</li><li>• Absolwent definiuje postawy prozdrowotne w swoim życiu i pracy a także wpływa na zmianę i korygowanie tych niekorzystnych wpisując się w zasady zielonej gospodarki;</li><li>• Absolwent kontroluje konstruktywne działania w sytuacji konfliktu i kryzysu budując strategię użyteczne;</li><li>• Absolwent kontroluje zarządzanie zmianą w organizacji i życiu osobistym szczególnie w obszarze ochrony środowiska. Absolwenci projektują zasady odpowiedzialności społecznej i środowiskowej w codzienne działania organizacji, co pozwoli im wspierać zrównoważony rozwój.</li></ul>	<p>Uczestnik projektuje i realizuje strategię radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowym zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju</p> <p>Uczestnik rozróżnia postawy prozdrowotne oraz ocenia ich wpływ na rozwój osobisty i organizacyjny,</p> <p>Słuchacz definiuje rodzaje możliwych działań w sytuacji kryzysowej.</p> <p>Uczestnik monitoruje i nadzoruje proces zarządzania zmianą, z naciskiem na umiejętność wdrażania zmian priorytetyzując ochronę środowiska</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>W zakresie kompetencji społecznych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absolwent skutecznie wykorzystuje i rozwija kompetencje interpersonalne takie jak: umiejętności rozwiązywania konfliktów, umiejętności twórczego rozwiązywania problemów, dbałości o ochronę środowiska w programach społecznych wdrażanych w organizacji</li> <li>• Absolwent charakteryzuje odporność psychiczną i dba o odporność psychiczną zespołu, zwiększając jego efektywność przy zachowaniu zasad zrównoważonego rozwoju; odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy.</li> <li>• Absolwenci skutecznie komunikuje się z zespołem pracując nad przekonaniami i emocjami. Promuje odpowiedzialność społeczną i środowiskową w swoich zespołach oraz nadzoruje dbałość o środowisko pracy.</li> </ul>	<p>Uczestnik projektuje i realizuje strategie rozwiązywania konfliktów, planuje strategie twórczego rozwiązywania problemów, projektuje programy społeczne zgodne z zasadami ESG</p> <p>Uczestnik ocenia poziom odporności psychicznej swojego zespołu oraz planuje działania mające na celu jej wzmocnienie</p> <p>Uczestnik definiuje zasady skutecznej komunikacji charakteryzuje zasady odpowiedzialności społecznej oraz środowiskowej w codziennej pracy zespołu.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

## 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 wzmacniania	4	2	2
3.	Podjęcie 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
19.	Zrównoważony rozwój i ochrona środowiska; Wprowadzenie do zrównoważonego rozwoju; ESG obszar społeczny; Zrównoważone łańcuchy dostaw	5	5	3
20.	Environment; Systemy i przepisy zarządzania środowiskowego i ochrony środowiska; ESG obszar ładu korporacyjnego; Dobre praktyki z zakresu ochrony środowiska	5	5	3
	Razem:	72	108	36

**Liczba godzin - 180**

**Organizator studiów zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w programie studiów.**

W trakcie zajęć wykorzystywane będą następujące techniki: i metody: ćwiczenia w grupach, rozmowa na żywo, chat, test wykonywane za pomocą narzędzi cyfrowych, testy teoretyczne zamknięte (jedno lub wielokrotnego wyboru, testy otwarte, współdzielenie ekranu.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 20</b> Warsztaty komunikacji interpersonalnej i budowania zespołu. Zajęcia wstępne	19-10-2024	08:00	12:50	04:50
<b>2 z 20</b> Wprowadzenie do psychologii zdrowia i rozwoju- zdrowie psychiczne- współczesne zagrożenia i możliwości wzmocnienia	26-10-2024	09:00	17:00	08:00
<b>3 z 20</b> Wprowadzenie do psychologii zdrowia i rozwoju- zdrowie psychiczne- współczesne zagrożenia i możliwości wzmocnienia	27-10-2024	09:00	17:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 20</b> Wymiary budowania odporności psychicznej i rezyliencji. Inteligencja emocjonalna i jej kształtowanie	23-11-2024	09:00	17:00	08:00
<b>5 z 20</b> Interwencje psychologiczne w kontekście wzmocnienia zdrowia	24-11-2024	09:00	17:00	08:00
<b>6 z 20</b> Doskonalenie kompetencji zgodnych z założeniami psychologii pozytywnej	07-12-2024	09:00	17:00	08:00
<b>7 z 20</b> Doskonalenie kompetencji zgodnych z założeniami psychologii pozytywnej	08-12-2024	09:00	17:00	08:00
<b>8 z 20</b> Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka	18-01-2025	09:00	17:00	08:00
<b>9 z 20</b> Dbalność o dobrostan psychiczny pracowników jako narzędzie profilaktyki wypalenia zawodowego w organizacji.	19-01-2025	09:00	17:00	08:00
<b>10 z 20</b> Egzamin zaliczający semestr I - indywidualna platforma online	25-01-2025	09:00	15:00	06:00
<b>11 z 20</b> Relacje interpersonalne i sztuka rozwiązywania konfliktów	08-03-2025	09:00	17:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 20</b> Skuteczne rozwiązywanie konfliktów w organizacji warunkiem budowania kultury organizacyjnej	09-03-2025	09:00	17:00	08:00
<b>13 z 20</b> Zrównoważony rozwój i ochrona środowiska; Wprowadzenie do zrównoważonego rozwoju; ESG obszar społeczny; Zrównoważone łańcuchy dostaw	05-04-2025	08:00	16:15	08:15
<b>14 z 20</b> Environment; Systemy i przepisy zarządzania środowiskowego i ochrony środowiska; ESG obszar ładu korporacyjnego; Dobre praktyki z zakresu ochrony środowiska	06-04-2025	08:00	16:15	08:15
<b>15 z 20</b> Wellbeing w organizacji	12-04-2025	09:00	17:00	08:00
<b>16 z 20</b> Podejście salutogenetyczne i jego znaczenie dla psychologii zdrowia	13-04-2025	09:00	17:00	08:00
<b>17 z 20</b> Zarządzanie sprzyjającym zdrowiu i wydajności pracowników	24-05-2025	09:00	17:00	08:00
<b>18 z 20</b> Zarządzanie zmianą i kryzysem	25-05-2025	09:00	17:00	08:00
<b>19 z 20</b> Coaching zdrowia	07-06-2025	09:00	17:00	08:00
<b>20 z 20</b> Coaching zdrowia	08-06-2025	09:00	17:00	08:00

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	34,44 PLN
Koszt osobogodziny netto	34,44 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Mariola Król

Akredytowany mentor i coach PCC ICF, wykładowca akademicki oraz trener/konsultant specjalizujący się w budowaniu odporności psychicznej metodą MTQ48. Jej główne obszary specjalizacji to coaching i mentoring skoncentrowany na rozwiązaniach, oparty na podejściu psychologii zdrowia oraz dialogu transformacyjnym.

W ostatnich 5 latach zdobyła szerokie doświadczenie w pracy z organizacjami, wprowadzając narzędziowy coaching, który wspiera rozwój zasobów ludzkich oraz poprawia efektywność osobistą i zawodową pracowników.

Obecnie pełni funkcję dyrektora ds. rozwoju w Akademii Bliżej oraz koordynatora Centrum Psychoedukacji i Coachingu Ośrodka Mediacji Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Synergia. Prowadzi szkolenia i sesje coachingowe w obszarach autoprezentacji, zarządzania, budowania zespołów, komunikacji interpersonalnej, rozwiązywania konfliktów, mediacji oraz negocjacji. Szczególny nacisk kładzie na radzenie sobie ze stresem, wzmacnianie inteligencji emocjonalnej, zarządzanie czasem oraz wdrażanie praktyk z zakresu zdrowia psychicznego i dobrostanu. Jej praktyczne podejście bazuje na wieloletnim doświadczeniu w zarządzaniu i pracy jako przedsiębiorca, co pozwala jej efektywnie przekładać teorię na umiejętności praktyczne.



2 z 2

### Roman Cieśla

Manager z ponad 20-letnim doświadczeniem zdobytym w międzynarodowych korporacjach oraz prowadzeniu własnej firmy. Specjalizuje się w coachingu, mentoringu, sprzedaży, kompetencjach menedżerskich oraz komunikacji w biznesie. Jego doświadczenie obejmuje pracę jako manager ds. szkoleń, trener wewnętrzny oraz mediator, z głównym naciskiem na rozwój pracowników i budowanie odporności psychicznej w organizacjach.

W ostatnich 5 latach prowadził liczne projekty doradcze, szkolenia oraz sesje coachingowe dla firm



z sektora MISP i korporacyjnego. Pracował dla przedsiębiorstw z różnych branż m.in. FMCG, TSL, finanse i bankowość, produkcja, przemysł ciężki, IT, budowlanej, usługowej, medycznej, e-commerce oraz sektora administracji publicznej. Zarządza projektami Akademii Bliżej

Jego obszary specjalizacji to zarządzanie, rozwiązywanie konfliktów, budowanie zespołów, mediacje, negocjacje, sprzedaż, obsługa klienta oraz podnoszenie efektywności osobistej. Posiada certyfikaty Practitioner Coach Diploma Noble Manhattan Coaching oraz testu MTQ48 w zakresie badania odporności psychicznej. Roman Cieśla szczególnie koncentruje się na coachingu menedżerskim i zespołowym, a także mediacjach transformatywnych, pomagając organizacjom w rozwiązywaniu konfliktów oraz poprawie współpracy i efektywności zespołowej.

## 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.**

## 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



**Grzegorz Adam**

**E-mail** [gadam@wsb.edu.pl](mailto:gadam@wsb.edu.pl)

**Telefon** (+48) 885 588 755