



Uniwersytet WSB  
Merito w Poznaniu



## Psychologia pozytywna stosowana

Numer usługi 2024/08/20/7405/2270946

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Studia podyplomowe

🕒 174 h

📅 12.10.2024 do 15.06.2025

5 700,00 PLN brutto

5 700,00 PLN netto

32,76 PLN brutto/h

32,76 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 skierowane są do osób z wykształceniem wyższym, nastawionych na rozwój osobisty i zawodowy. Zapraszamy osoby zajmujące się pracą z ludźmi oraz interwencjami psychologicznymi z obszaru zdrowia, edukacji, rodzicielstwa i biznesu.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	18
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	30-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	174
<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 jest zdobycie i poszerzenie wiedzy z obszaru psychologii pozytywnej oraz umiejętności jej praktycznego zastosowania w życiu osobistym i zawodowym, ze szczególnym uwzględnieniem obszaru biznesu, edukacji i zdrowia.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Wiedza</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demonstruje uporządkowaną i pogłębioną wiedzę teoretyczną w obszarze psychologii pozytywnej.</li> <li>2. Definiuje podstawowe teorie oraz ich kontekst.</li> <li>3. Operuje podstawową terminologią narzędziową.</li> <li>4. Analizuje i rozpoznaje narzędzia interwencji pozytywnych.</li> <li>5. Przywołuje pogłębioną wiedzę na temat holistycznie rozumianego zdrowia psychicznego.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wskazuje narzędzia interwencji pozytywnych.</li> <li>2. Przedstawia terminologię podstawową.</li> </ol>	Prezentacja
<p><b>Umiejętności:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prezentuje rozwiązania i udziela informacji na temat odpowiednich metod i zakresu ich zastosowania.</li> <li>2. Przeprowadza podstawowe interwencje dla wybranego obszaru.</li> <li>3. Udziela odpowiedzi na pytania z zakresu metod prowadzenia interwencji pozytywnych.</li> <li>4. Identyfikuje obszary do zmiany oraz potrafi je osadzić w odpowiednim kontekście.</li> </ol> <p><b>Kompetencje społeczne:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odpowiada na pytania związane z problematyką interwencji pozytywnych.</li> <li>2. Wykazuje aktywną postawę w szerzeniu komunikacji pozytywnej.</li> <li>3. Analizuje w sposób krytyczny interdyscyplinarną wiedzę w kontekście problemów psychologii pozytywnej.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przedstawia metody i ich zastosowanie.</li> <li>2. Przedstawia schemat podstawowej interwencji dla wybranego obszaru.</li> <li>3. Wskazuje obszary do zmiany.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Współdziała w grupie, przyjmując w niej różne role.</li> <li>2. Uzupełnia i doskonali nabytą wiedzę i umiejętności.</li> </ol>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Prezentacja
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Prezentacja

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Świadectwo studiów podyplomowych zawiera program kierunku wraz ze zrealizowanymi godzinami i punktami ECTS. Absolwent uzyskuje zaświadczenie potwierdzające zdobyte efekty kształcenia.

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

Świadectwo ukończenia studiów podyplomowych jest wydawane na podstawie uzyskania pozytywnej oceny z każdego semestru zgodnie z Regulaminem Studiów Podyplomowych.

Studia kończą się zaliczeniem na ocenę określonym w karcie kierunku.

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

Świadectwo ukończenia studiów podyplomowych jest potwierdzeniem uzyskania pozytywnego wyniku z: projektu indywidualnego oraz prezentacji i obrony projektu.

## Program

### **Psychologia pozytywna – wprowadzenie (16 godz.)**

- Zajęcia wprowadzające w tematykę studiów, mające na celu osadzenie w kontekście psychologii pozytywnej, na tle innych obszarów psychologii oraz wyzwań współczesnego świata (depresja, samotność, globalizacja, nowe technologie, zdrowie, stres).
- Przedstawione zostaną podstawowe koncepcje szczęścia oraz rozwój psychologii pozytywnej jako jednego z najbardziej dynamicznie rozwijających się obszarów psychologii XXI wieku.

### **Pozytywne emocje – pozytywność (14 godz.)**

- Celem zajęć jest przedstawienie biologicznych i psychospołecznych uwarunkowań psychologii emocji na gruncie psychologii pozytywnej, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu emocji pozytywnych na procesy poznawcze.
- Poznasz rolę i wpływ emocji pozytywnych na ważne obszary życia, tj. zdrowie, naukę, sukces (teoria poszerzania prof. Barbary Fredrickson).

### **Dobrostan – uwarunkowania i konsekwencje (14 godz.)**

- Celem zajęć jest zapoznanie słuchaczy z elementami konstruktów dobrostanu według psychologii pozytywnej (model PERMA prof. Martina Seligmana), jego znaczeniu dla poprawy jakości życia oraz optymalnego funkcjonowania w znaczeniu jednostkowym i społecznym.
- Słuchacze poznają główne badania i teorie dotyczące optymalizacji dobrostanu – well being (poczucie własnej wartości, odporność psychiczna).

### **Inteligencja emocjonalna (16 godz.)**

- Celem zajęć jest zapoznanie z pojęciami i rolą inteligencji emocjonalnej (IE) wg P. Saloveya i J.D. Mayera, ze szczególnym uwzględnieniem roli pozytywnego myślenia (nadzieja, optymizm, poczucie własnej wartości, poczucie sensu, empatia) w obszarze motywacji jako jednego z ważnych aspektów IE (nowa teoria inteligencji wg Daniela Golemana).
- Celem zajęć jest również rozwijanie świadomości własnych kompetencji z zakresu inteligencji emocjonalnej, a więc zdolności do rozpoznawania, rozumienia i regulacji emocji.

### **Pozytywne relacje – społeczny kontekst dobrostanu. Komunikacja pozytywna. (16 godz.)**

- Celem zajęć jest przedstawienie biologicznych i psychologicznych podstaw relacji oraz ich wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne, jakość życia, na podstawie bogatego materiału badawczego, jakiego dostarcza psychologia pozytywna, oraz WHO (Światowa Organizacja Zdrowia).

### **Odporność psychiczna, kształtowanie sił i cnót charakteru (16 godz.)**

- Celem zajęć jest poznanie osobowościowych uwarunkowań optymalnego funkcjonowania i doświadczania szczęścia oraz możliwości ich rozwijania w oparciu o strategie i narzędzia, jakich dostarcza psychologia pozytywna, ze szczególnym uwzględnieniem odporności psychicznej.
- Słuchacze zdobędą oraz pogłębią świadomość własnych mocnych stron oraz poznają praktyczne sposoby ich rozwijania odporności psychicznej.

### **Pomiar szczęścia – metody badawcze (8 godz.)**

- Celem zajęć jest zapoznanie się z podstawowymi narzędziami psychometrycznymi pomiaru szczęścia, ich złożonością i problemami, jakie następcząją.
- Poznają najbardziej znane testy pomiaru szczęścia (Skala Satysfakcji Życiowej ( Satisfaction with Life Scale R.Dienera) oraz Kwestionariusza do pomiaru mocnych stron charakteru (Values in Action) Peterson/Seligman).
- Przeprowadzisz własny test pomiaru szczęścia w celu poszerzenia świadomości własnych zasobów.

#### Interwencje pozytywne – nastawienie na rozwój (12 godz.)

- Celem zajęć jest zapoznanie z najnowszymi technikami oraz narzędziami zwiększania poziomu optymalnego funkcjonowania, a także zapoznanie słuchaczy z koncepcją nastawienia na rozwój prof. Carol Dweck oraz praktyką i stosowania ww. narzędzi w obszarze nauki, zdrowia i rozwoju osobistego.
- Słuchacze poznają czym są: trening dobrostanu, AIM, styl wyjaśniania – optymizm, pesymizm.

#### Psychologia pozytywna w edukacji (16 godz.)

- Celem zajęć jest przedstawienie teorii psychologii pozytywnej oraz wyników badań mających kluczowe znaczenie dla nauki, edukacji, rozwoju osobistego (koncepcja nastawienia na rozwój Carol Dweck).
- Poznają praktyczne sposoby wykorzystania narzędzi psychologii pozytywnej w obszarze edukacji (wyuczona bezradność, optymizm – jako styl wyjaśniania M. Seligman).

#### Psychologia pozytywna zdrowia – zarządzanie zasobami zdrowotnymi (16 godz.)

- Celem zajęć jest przedstawienie najnowszych koncepcji dotyczących zdrowia jako zasobu (Salutogeneza – model Aarona Antonovsky'ego ) oraz jego powiązania z psychologia pozytywną zdrowia (biologia optymizmu) oraz promocją zdrowia i profilaktyką w kontekście definicji zdrowia wg WHO.
- Zapoznasz się z wynikami najnowszych badań, dotyczącymi wpływu pozytywnych emocji na psychiczny i fizyczny dobrostan, a w szczególności wpływu optymistycznego nastawienia na stres, depresję, tolerancję na ból, układ immunologiczny, choroby układu krążenia, długość życia (zarządzanie stresem).

#### Psychologia pozytywna w pracy i biznesie – kultura dobrostanu (16 godz.)

- Celem zajęć jest zapoznanie z wyzwaniami współczesnych organizacji oraz menedżerów XXI wieku, a także z wynikami najnowszych badań, dotyczącymi wpływu pozytywnych emocji, relacji oraz pozytywnej komunikacji i kultury firmy na jakość, a nawet efektywność w pracy (produktywność), oraz poznanie wyzwaniami menedżerów XXI wieku.
- Słuchacze poznają narzędzia i zaproponują własne projekty wdrażania dobrostanu w pracy – lider budowania szczęścia w organizacji.

#### Coaching i rozwój osobisty – zastosowanie idei psychologii pozytywnej (8 godz.)

- Celem zajęć jest poznanie głównych postulatów psychologii pozytywnej i coachingu oraz ich wzajemnych inspiracji.
- Poznasz podstawowe modele pracy coacha, skoncentrowanej na pozytywnie sformułowanym celu i zasobach (Model GROW i SMART).
- Sformułujesz własne cele zawodowe oraz poznasz podstawowe narzędzia coachingowe oraz możliwości ich wykorzystania w obszarze osobistym i zawodowym.

#### Seminarium (6 godz.)

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Zajęcia dydaktyczne	12-10-2024	09:00	16:00	07:00
2 z 24 Zajęcia dydaktyczne	13-10-2024	09:00	16:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 24 Zajęcia dydaktyczne	26-10-2024	09:00	16:00	07:00
4 z 24 Zajęcia dydaktyczne	27-10-2024	09:00	16:00	07:00
5 z 24 Zajęcia dydaktyczne	16-11-2024	09:00	16:00	07:00
6 z 24 Zajęcia dydaktyczne	17-11-2024	09:00	16:00	07:00
7 z 24 Zajęcia dydaktyczne	14-12-2024	09:00	16:00	07:00
8 z 24 Zajęcia dydaktyczne	15-12-2024	09:00	16:00	07:00
9 z 24 Zajęcia dydaktyczne	18-01-2025	09:00	16:00	07:00
10 z 24 Zajęcia dydaktyczne	19-01-2025	09:00	16:00	07:00
11 z 24 Zajęcia dydaktyczne	08-02-2025	09:00	16:00	07:00
12 z 24 Zajęcia dydaktyczne	09-02-2025	09:00	16:00	07:00
13 z 24 Zajęcia dydaktyczne	01-03-2025	09:00	16:00	07:00
14 z 24 Zajęcia dydaktyczne	02-03-2025	09:00	16:00	07:00
15 z 24 Zajęcia dydaktyczne	22-03-2025	09:00	16:00	07:00
16 z 24 Zajęcia dydaktyczne	23-03-2025	09:00	16:00	07:00
17 z 24 Zajęcia dydaktyczne	12-04-2025	09:00	16:00	07:00
18 z 24 Zajęcia dydaktyczne	13-04-2025	09:00	16:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>19 z 24</b> Zajęcia dydaktyczne	26-04-2025	09:00	16:00	07:00
<b>20 z 24</b> Zajęcia dydaktyczne	27-04-2025	09:00	16:00	07:00
<b>21 z 24</b> Zajęcia dydaktyczne	17-05-2025	09:00	16:00	07:00
<b>22 z 24</b> Zajęcia dydaktyczne	18-05-2025	09:00	16:00	07:00
<b>23 z 24</b> Egzamin	14-06-2025	09:00	16:00	07:00
<b>24 z 24</b> Egzamin	15-06-2025	09:00	16:00	07:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	32,76 PLN
Koszt osobogodziny netto	32,76 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



**1 z 2**

### Łukasz Kumięga

Dr Łukasz S. Kumięga: germanista, lingwista, dyskursolog, zainteresowany związkami języka z procesami społecznymi. Adiunkt w Instytucie Lingwistyki Stosowanej Uniwersytetu Gdańskiego. Autor monografii o demonstracjach ulicznych ruchów ekstremistyczno-prawicowych w Niemczech, współredaktor dziesięciu monografii wieloautorskich z zakresu (krytycznej) analizy dyskursu i lingwistyki stosowanej. Obecnie prowadzi badania na pograniczu języka, edukacji i migracji.

Doświadczenie badawcze i dydaktyczne zdobywał na uniwersytetach w Polsce i w Niemczech oraz w ramach kursów integracyjnych skierowanych do imigrantek i imigrantów w Düsseldorfie.



2 z 2

## Urszula Leiss

Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego i Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Uczestniczka wielu certyfikowanych warsztatów z Analizy Transakcyjnej, Action Learning, Racjonalnej Terapii Zachowań i Coachingu Prowokatywnego na poziomie zaawansowanym. Wspiera liderów w rozwoju osobistym, wzmacnianiu kompetencji społecznych oraz tworzeniu skutecznych narzędzi do pracy z grupą. Specjalizuje się w coachingu kadry zarządzającej i coachingu kariery właścicieli firm. Pomaga zapobiegać i rozwiązywać konflikty w zespołach. Pracuje w obszarze szeroko rozumianej komunikacji i przepływu informacji. Inicjuje i projektuje działania rozwojowe dla młodzieży.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas zjazdu każdy uczestnik programu otrzymuje komplet materiałów dydaktycznych na platformie MS Teams. Materiały te przygotowują wykładowcy, dostosowując je do specyfiki prowadzonego tematu.

Uczestnicy studiów pracują na platformie MS Teams, to platforma komunikacyjna Uczelni WSB Merito, stworzona w celu ograniczenia formalności oraz ułatwienia przepływu informacji między uczestnikami a uczelnią. Za jej pomocą przez całą dobę i z każdego miejsca na świecie uczestnicy mają dostęp do:

- harmonogramu zajęć,
- materiałów dydaktycznych,
- informacji dotyczących zmian w planach zajęć, ogłoszeń i aktualności.

## Warunki uczestnictwa

Zgodnie z regulaminem zapisów na studia podyplomowe na Uniwersytecie WSB Merito w Poznaniu należy zapisać się również poprzez formularz online znajdujący się na stronie: [www.wsb.pl/rekrutacja/krok1](http://www.wsb.pl/rekrutacja/krok1) oraz dostarczyć komplet dokumentów do Biura Rekrutacji WSB Merito w Poznaniu.

**Zapisu** można dokonać na stronach Uniwersytetu WSB Merito w wybranych filiach w:

- Chorzowie,
- Poznaniu,
- Szczecinie,

poprzez formularz online znajdujący się na stronie: [www.wsb.pl/rekrutacja/krok1](http://www.wsb.pl/rekrutacja/krok1) oraz dostarczyć komplet dokumentów do Biura Rekrutacji do wybranej filii.

### Kryteria uczestnictwa w Programie

- ukończone studia wyższe I lub II stopnia
- spełnienie warunków rekrutacyjnych

### Warunki zaliczenia

- Stworzenie projektu indywidualnego
- Na koniec studiów: prezentacja oraz obrona projektu

**Zjazdy odbywają się średnio raz lub dwa razy w miesiącu:**

- w soboty od 9:00 do 16:00,
- w niedziele od godz. 9:00 do 16:00.

## Informacje dodatkowe

### Dodatkowe szkolenia

Uczestnicy naszych programów mogą brać udział w ciekawych szkoleniach, które prowadzą doświadczeni trenerzy. Udział w spotkaniach jest bezpłatny. Dzięki szkoleniom można uzupełnić wiedzę i potwierdzić ją certyfikatem.

- Szczegółowy harmonogram usługi może ulec zmianie w postaci realizowanych przedmiotów w danym dniu i osób prowadzących. **Zmianie nie ulegają terminy zjazdów na studiach podyplomowych oraz ilość godzin usługi.**
- Harmonogram zjazdów zostanie upubliczniony na stronach Uczelni lub w BUR na 2 tygodnie przed zajęciami.
- Godziny zajęć podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi, zaś ilość godzin programowych jest podana w godzinach dydaktycznych. 174 godziny dydaktyczne = 131 godzin zegarowych.
- Cena usługi nie obejmuje opłaty wpisowej oraz końcowej.

## Warunki techniczne

*Nową wiedzę i umiejętności zdobywasz, dzięki zajęciom realizowanym na platformie MS Teams. Z wykładowcami i uczestnikami studiów kontaktujesz się przez internet, w czasie rzeczywistym (synchronicznie). W zajęciach uczestniczysz w weekendy, zgodnie z ustalonym harmonogramem zjazdów.*

*Techniczne wymagania do zajęć:*

- komputer (z wbudowanymi lub podłączonymi głośnikami i mikrofonem),
- dostęp do Internetu,
- słuchawki (opcjonalnie),
- jeśli chcesz aby Cię widziano, możesz użyć kamery umieszczonej w laptopie/komputerze.

## Kontakt



**Monika Plewa**

**E-mail** [rekrutacja-sp@poznan.merito.pl](mailto:rekrutacja-sp@poznan.merito.pl)

**Telefon** (+48) 61 6553 300