



Akademia WSB



## Psychologia zdrowia i rozwoju - studia podyplomowe online

Numer usługi 2024/12/10/8729/2456983

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📖 Studia podyplomowe

🕒 160 h

📅 29.03.2025 do 01.02.2026

5 500,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

34,38 PLN brutto/h

34,38 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>	<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>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	15
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	40
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	22-03-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	160
<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

Cel edukacyjny: Absolwent tego kierunku posiada wiedzę i umiejętności z zakresu strategii budowania zdrowia psychicznego i dobrostanu, które pozwalają na skuteczne stosowanie interwencji psychologicznych i praktyk wspierających radzenie sobie ze stresem oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Potrafi pracować nad przekonaniami i emocjami, dbać o postawy prozdrowotne zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym, a także skutecznie zarządzać konfliktami i kryzysami w miejscu pracy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Charakteryzuje strategie zdrowia psychicznego i dobrostanu oparte na interwencjach psychologicznych.</li><li>2. Analizuje znaczenie wellbeingu w organizacji.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ☒ Wskazuje elementy składowe strategii zdrowia psychicznego i dobrostanu.</li><li>☒ Wyjaśnia rolę interwencji psychologicznych w poprawie samopoczucia.</li><li>☒ Rozróżnia metody budowania dobrostanu w różnych kontekstach społecznych.</li></ol> <ol style="list-style-type: none"><li>2. ☒ Definiuje pojęcie wellbeingu organizacyjnego.</li><li>☒ Wskazuje korzyści wynikające z wdrażania strategii wellbeingu w miejscu pracy.</li><li>☒ Analizuje przykłady działań wspierających wellbeing w organizacjach.</li></ol>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Umiejętności:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.</li> <li>2. Promuje postawy prozdrowotne i zmienia niekorzystne nawyki w swoim życiu i pracy.</li> <li>3. Buduje strategie konstruktywnego radzenia sobie w sytuacji konfliktu i kryzysu.</li> <li>4. Zarządza zmianą w organizacji i życiu osobistym.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <input type="checkbox"/> Rozpoznaje objawy stresu i wypalenia w podanych scenariuszach.</li> <li><input type="checkbox"/> Wskazuje odpowiednie techniki radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach.</li> <li><input type="checkbox"/> Proponuje działania profilaktyczne przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu.</li> <li>2. <input type="checkbox"/> Analizuje skuteczność działań promujących zdrowy styl życia w konkretnych przypadkach.</li> <li><input type="checkbox"/> Wskazuje sposoby modyfikacji niekorzystnych nawyków w opisanych sytuacjach.</li> <li><input type="checkbox"/> Planuje działania sprzyjające zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.</li> <li>3. <input type="checkbox"/> Rozpoznaje źródła konfliktów i kryzysów w scenariuszach testowych.</li> <li><input type="checkbox"/> Proponuje rozwiązania konfliktów oparte na użytecznych strategiach komunikacyjnych.</li> <li><input type="checkbox"/> Ocenia efektywność wdrożonych działań w sytuacjach kryzysowych.</li> <li>4. <input type="checkbox"/> Określa etapy procesu zmiany w opisanych sytuacjach.</li> <li><input type="checkbox"/> Wskazuje działania wspierające adaptację do zmiany.</li> <li><input type="checkbox"/> Analizuje skutki nieefektywnego zarządzania zmianą w scenariuszach.</li> </ol>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Kompetencje społeczne:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozwija kompetencje interpersonalne, w tym umiejętności rozwiązywania konfliktów i twórczego podejścia do problemów.</li> <li>2. Wzmacnia odporność psychiczną swoją i zespołu, zwiększając efektywność pracy.</li> <li>3. Dbą o skuteczną komunikację i pracę nad przekonaniem oraz emocjami.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <input type="checkbox"/> Rozpoznaje efektywne i nieefektywne sposoby rozwiązywania konfliktów w scenariuszach testowych.</li> <li><input type="checkbox"/> Proponuje kreatywne rozwiązania problemów przedstawionych w zadaniach.</li> <li><input type="checkbox"/> Analizuje wpływ stylu komunikacji na rozwiązywanie konfliktów.</li> <li>3. <input type="checkbox"/> Rozpoznaje czynniki wspierające odporność psychiczną w opisanych sytuacjach.</li> <li><input type="checkbox"/> Wskazuje metody budowania odporności zespołu w testach sytuacyjnych.</li> <li>3. <input type="checkbox"/> Wskazuje elementy skutecznej komunikacji w analizowanych przykładach.</li> </ol>	<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 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 wzmocnienia 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.**

Uczestnik otrzymuje dyplom ukończenia studiów podyplomowych po ukończeniu studiów.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 8</b> Wprowadzenie do psychologii zdrowia i rozwoju- zdrowie psychiczne- współczesne zagrożenia i możliwości wzmocnienia	29-03-2025	09:00	17:00	08:00
<b>2 z 8</b> Wprowadzenie do psychologii zdrowia i rozwoju- zdrowie psychiczne- współczesne zagrożenia i możliwości wzmocnienia	30-03-2025	09:00	17:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 8</b> Doskonalenie kompetencji zgodnych z założeniami psychologii pozytywnej	26-04-2025	09:00	17:00	08:00
<b>4 z 8</b> Doskonalenie kompetencji zgodnych z założeniami psychologii pozytywnej	27-04-2025	09:00	17:00	08:00
<b>5 z 8</b> Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka	07-06-2025	09:00	17:00	08:00
<b>6 z 8</b> Dbałość o dobrostan psychiczny pracowników jako narzędzie profilaktyki wypalenia zawodowego w organizacji.	08-06-2025	09:00	17:00	08:00
<b>7 z 8</b> Egzamin	08-06-2025	17:15	18:15	01:00
<b>8 z 8</b> Egzamin	01-02-2026	17:15	18:15	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	34,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	34,38 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 narzędziowy. 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. Od 20 lat 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.

Zapis w BUR nie jest równoznaczny z przyjęciem na studia w Uczelni. Warunkiem przyjęcia na studia w Uczelni jest dokonanie rejestracji w systemie internetowej rekrutacji oraz złożenie kompletu dokumentów

## Informacje dodatkowe

Czas trwania: 2 semestry

1 godzina zajęć w Akademii WSB = 45 min. zajęć dydaktycznych

Na 8h zajęć przewidziane łącznie 35minut przerwy zależenie od potrzeb grupy i wykładowcy wliczone w czas usługi.

Powyżej 8h zajęć 45 minut przerwy

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](mailto:krakow@wsb.edu.pl)

**Telefon** (+48) 887 722 303