



Uniwersytet WSB
Merito w Gdańsku



Akademia rozwoju osobistego

Numer usługi 2025/04/10/7100/2681913

📍 Gdańsk / stacjonarna

📅 Studia podyplomowe

🕒 170 h

📅 24.10.2025 do 28.06.2026

5 800,00 PLN brutto

5 800,00 PLN netto

34,12 PLN brutto/h

34,12 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	Kierunek jest skierowany do tych osób, które w obszarze życia osobistego czy rodzinnego chcą rozwinąć swoją wewnętrzną dojrzałość i tym samym poprawić dobrostan życia i relacji lub liderów (managerów działów, właścicieli firm, HR managerów itp.) chcą podnieść swoją zasobność w najbardziej liczące się kompetencje obecnego i przyszłego świata: Wewnętrzną Dojrzałość, Refleksyjność i Mentalizację oraz do każdego, kto pragnie się rozwijać podnosząc swoje umiejętności czy kwalifikacje.
Minimalna liczba uczestników	20
Maksymalna liczba uczestników	40
Data zakończenia rekrutacji	20-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	170
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 kształtowanie kompetencji w wielu obszarach, wśród nich m.in: uważność na siebie, innych, procesy, dojrzałość emocjonalna, uważność na swoje emocje i uczucia, świadomość swoich mocnych stron i obszarów do rozwoju, umiejętności komunikacji, asertywności, rozwiązywania problemów i konfliktów oraz umiejętność poradzenia sobie z kryzysami (dom, rodzina, związki, praca, dzieci, sytuacje bytowe i inne niespodziewane zagrożenia).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA - Definiuje procesy rozwoju osobistego. - Opisuje teorię emocji i stresu. - Definiuje analizę transakcyjną.	- Opisuje etapy rozwoju dojrzałości emocjonalnej oraz mechanizmy inteligencji emocjonalnej. - Objaśnia temat emocji i uczuć, ich odczuwania i wyrażania, a także technik redukcji napięcia emocjonalnego oraz stresu. - Opisuje struktury osobowości według Erica Berne'a.	Wywiad ustrukturyzowany
		Prezentacja
UMIEJĘTNOŚCI - Zarządza stresem i napięciem emocjonalnym. - Buduje poczucie własnej wartości i dobrostanu. - Rozwiązuje konflikty.	- Wykorzystuje techniki obniżania napięcia oraz redukcji stresu, zarówno w codziennym życiu, jak i w sytuacjach kryzysowych. - Wykorzystuje umiejętności w zakresie wzmacniania poczucia własnej wartości i dbania o dobrostan psychiczny. - Używają różnorodnych metod rozwiązywania konfliktów, w tym mediowanie i stosowanie kręgów naprawczych.	Wywiad ustrukturyzowany
		Prezentacja
KOMPETENCJE SPOŁECZNE - Pracuje z emocjami w relacjach interpersonalnych. - Zarządza sobą i grupą.	- Rozwija ometencje w zakresie zarządzania emocjami w relacjach interpersonalnych, zwłaszcza w kontekście trudnych sytuacji życiowych i zawodowych. - Wykorzystują zdobyte kompetencje do skutecznego przywództwa i samoprzywództwa, potrafiąc współpracować z innymi w atmosferze wzajemnego szacunku i zrozumienia.	Wywiad ustrukturyzowany
		Prezentacja

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

Kim jestem, a kim chciałbym być? (26 godz.)

- Uważny i dojrzały dorosły - mity i fakty - 5 godz.
- Inteligencja emocjonalna i dojrzałość wewnętrzna - 5 godz.
- Sposoby na rozwój inteligencji emocjonalnej i dojrzałości wewnętrznej w obecnym świecie - 4 godz.

Świat uczuć i emocji (12 godz.)

- Podstawowe zagadnienia na temat emocji i uczuć, odczuwanie a wyrażanie, techniki obniżania napięcia emocjonalnego - 4 godz.
- Źródło powstawania i techniki redukcji stresu - 4 godz.
- Sposoby rozwijania w sobie emocjonalnej dojrzałości - 4 godz.

Jak budować adekwatne poczucie własnej wartości?

(19 godz.)

- Poczucie własnej wartości - 7 godz.
- Dobrostan - 6 godz.
- Mentalizacja a refleksyjność. Obszary, które rozwijają wewnętrzną dojrzałość - 6 godz.

W co grają ludzie? Warsztaty Analizy Transakcyjnej dla nie-psychologów

(14 godz.)

- Struktura osobowości człowieka wg Erica Berne'a - 5 godz.
- Autodiagnostyka własnego stanu osobowości oraz sposoby na rozwój dojrzałych stanów „ja” - 4 godz.
- Efektywna komunikacja z sobą i innymi z poziomu stanu Ja „Dorosły” - 5 godz.

Sposoby na poradzenie sobie z utratą pewności siebie w sytuacjach trudnych i kryzysowych? (15 godz.)

- Pewność siebie - 5 godz.
- Definicje kryzysu i sytuacji kryzysowych - 5 godz.
- Sposoby radzenia sobie z kryzysem, sytuacjami trudnymi - 5 godz.

NVC – czyli Porozumienie Bez Przemocy (16 godz.)

- Porozumienie bez przemocy - fakty, mity i przekonania - 4 godz.
- Język „szakala” i język „żyrafy” – życie zawodowe, rodzinne i osobiste - 4 godz.
- Granice i potrzeby w postawie "Dojrzały Dorosły", jako główny element wewnętrznego pokoju i dojrzałych relacji - 4 godz.
- Komunikacja empatyczna - 4 godz.

W co grają ludzie? (11 godz.)

- Charakterystyka różnych „typów” ludzi i sposobów ich działania - 5 godz.
- Trudny człowiek - przekonania i sposoby "radzenia sobie" z tymi, z którymi jest nam „trudno” - 6 godz.

Samoprzywództwo i przywództwo relacyjne (10 godz.)

- Przywództwo relacyjne jako alternatywa dla przywództwa autorytarnego - 6 godz.
- Samoregulowanie siebie i motywowanie wewnętrzne bez samo-przymusu, krytyki i oceniania - 4 godz.

Sztuka bycia w konflikcie (8 godz.)

- Czym jest konflikt i jaką rolę odgrywa w naszym życiu osobistym i społecznym, dobre strony konfliktu, fakty, mity i przekonania na temat konfliktu - 4 godz.
- Sposoby na konflikt: postawa, dialog, mediowanie, kręgi naprawcze - 4 godz

Warsztaty z „Podnoszenia Słów” (6 godz.)

- Poznanie i przećwiczenie metody „Podnoszenia Słów” oraz innych technik efektywnego słuchania - 6 godz.

Mindfulness dojrzałego dorosłego (9 godz.)

- Mindfulness - 5 godz.
- Jak być obecnym dorosłym oraz jak poprzez uważność rozwijać i wspierać w sobie dojrzałego dorosłego - 4 godz.

Trening interpersonalny (18 godz.)

- Warsztat z psychologami/psychoterapeutami - trening interpersonalny - 18 godz.

Dzień praktyki Akademii Uważności Dojrzałego Dorosłego (10 godz.)

- Studium przypadków - 6 godz.
- Gra refleksyjna "Mój Joker" - 4 godz.

Projekt (8 godz.)

- Seminarium projektowe - 8 godz.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Wprowadzenie do studiów	24-10-2025	16:30	20:00	03:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	34,12 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Flisikowska

Opiekun merytoryczny kierunku Akademia Uważności Dojrzałego Człowieka. Na co dzień towarzyszy klientom i pacjentom jako Psychotraumatolog/Psychoterapeuta, prowadząc własny gabinet terapeutyczny. Pracuje w nurcie psychodynamicznym. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Psychotraumatologii, dzięki czemu jej praca terapeutyczna podlega systematycznej superwizji, w związku z tym, może proponować klientom i pacjentom profesjonalne wsparcie. Jest częstym gościem w tematach psychologicznych w Audycji Nocne Światła, na stałe współpracując w Radiem Plus oraz z programem Polsatu „Nasz Nowy Dom” oraz z Pogotowiem Psychologicznym w Radio Gdańsk. Współpracuję również z Gdańskim Centrum Praw Kobiet, w projekcie: Akademia Mocy Kobiet. Od lat prowadzi warsztaty i wykłady na uczelniach wyższych, salach szkoleniowych oraz w formie online.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji elektronicznej na platformie moodle.

Warunki uczestnictwa

Szczegóły pod linkiem <https://www.merito.pl/gdansk/studia-i-szkolenia/studia-podyplomowe/zasady-rekrutacji>

Wymagamy dodatkowo zapis przez uczelniany formularz rekrutacyjny dostępny pod linkiem <https://www.merito.pl/rekrutacja/krok1>

Informacje dodatkowe

Szczegóły kierunku pod linkiem:

<https://www.merito.pl/gdansk/studia-i-szkolenia/studia-podyplomowe/kierunki/akademia-rozwoju-osobistego-0>

Adres

al. Aleja Grunwaldzka 238A

80-266 Gdańsk

woj. pomorskie

Kampus Uniwersytetu WSB Merito (dawniej Wyższa Szkoła Bankowa w Gdańsku).

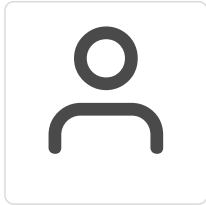
Na terenie uczelni znajdują się kantyna, bufet, automaty z przekąskami.

Oferujemy bezpłatny parking. Swobodny dojazd na Uczelnię komunikacją miejską (tramwaj, autobus, SKM, PKM)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Agata Orlich

E-mail rekrutacjasp@gdansk.merito.pl

Telefon (+48) 585 227 513