



Akademia WSB  
WSB University

Akademia WSB

★★★★☆ 4,4 / 5

1 046 ocen

## Psychologia zdrowia i rozwoju - studia podyplomowe

Numer usługi 2025/06/09/8729/2803131

📍 Cieszyn / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

📅 Studia podyplomowe

🕒 160 h

📅 25.10.2025 do 14.06.2026

5 500,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

34,38 PLN brutto/h

34,38 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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     | 24-10-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Forma prowadzenia usługi        | mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną 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

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> <p>1. Charakteryzuje strategie zdrowia psychicznego i dobrostanu oparte na interwencjach psychologicznych.</p> <p>2. Analizuje znaczenie wellbeingu w organizacji.</p> | <p>1. ☐ Wskazuje elementy składowe strategii zdrowia psychicznego i dobrostanu.</p> <p>☐ Wyjaśnia rolę interwencji psychologicznych w poprawie samopoczucia.</p> <p>☐ Rozróżnia metody budowania dobrostanu w różnych kontekstach społecznych.</p> <p>2. ☐ Definiuje pojęcie wellbeingu organizacyjnego.</p> <p>☐ Wskazuje korzyści wynikające z wdrażania strategii wellbeingu w miejscu pracy.</p> <p>☐ Analizuje przykłady działań wspierających wellbeing w organizacjach.</p> | <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 wypaleni 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. ☐ Rozpoznaje objawy stresu i wypalenia w podanych scenariuszach.</li> <li>☐ Wskazuje odpowiednie techniki radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach.</li> <li>☐ Proponuje działania profilaktyczne przeciwdziałające wypaleni zawodowemu.</li> <li>2. ☐ Analizuje skuteczność działań promujących zdrowy styl życia w konkretnych przypadkach.</li> <li>☐ Wskazuje sposoby modyfikacji niekorzystnych nawyków w opisanych sytuacjach.</li> <li>☐ Planuje działania sprzyjające zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.</li> <li>3. ☐ Rozpoznaje źródła konfliktów i kryzysów w scenariuszach testowych.</li> <li>☐ Proponuje rozwiązania konfliktów oparte na użytecznych strategiach komunikacyjnych.</li> <li>☐ Ocenia efektywność wdrożonych działań w sytuacjach kryzysowych.</li> <li>4. ☐ Określa etapy procesu zmiany w opisanych sytuacjach.</li> <li>☐ Wskazuje działania wspierające adaptację do zmiany.</li> <li>☐ 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 przekonania i emocjami.</li> </ol>                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ☐ Rozpoznaje efektywne i nieefektywne sposoby rozwiązywania konfliktów w scenariuszach testowych.</li> <li>☐ Proponuje kreatywne rozwiązania problemów przedstawionych w zadaniach.</li> <li>☐ Analizuje wpływ stylu komunikacji na rozwiązywanie konfliktów.</li> <li>3. ☐ Rozpoznaje czynniki wspierające odporność psychiczną w opisanych sytuacjach.</li> <li>☐ Wskazuje metody budowania odporności zespołu w testach sytuacyjnych.</li> <li>3. ☐ 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 wzmacniania   | 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.  | Dbałość 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.

Zajęcia realizowane weekendowo w wybrane soboty i niedziele.

Akademia WSB realizuje studia w formie mieszanej. Większość zajęć odbywa się w formie zdalnej, w semestrze jeden weekendowy zjazd odbywa się stacjonarnie w Cieszynie, w budynku Akademii WSB

Zajęcia realizowane we wskazane weekendy w sobotę i niedzielę. Przerwy nie wliczają się w czas usługi.

Zajęcia na studiach prowadzone będą w formie ćwiczeń, wykładów, dyskusji, wymiany doświadczeń, rozmowy na żywo, chat, ćwiczeń w podgrupach oraz case study.

Planowane przerwy wg standardowego planu zajęć, dla zajęć rozpoczynających się o godz. 8.00

|   |                |
|---|----------------|
| 1 | 8:00-8:45      |
| 2 | 8:45-9:30      |
|   | Przerwa 10 min |
| 3 | 9:40-10:25     |
| 4 | 10:25-11:10    |
|   | Przerwa 10 min |

|    |                |
|----|----------------|
| 5  | 11:20-12:05    |
| 6  | 12:05-12:50    |
|    | Przerwa 15 min |
| 7  | 13:05-13:50    |
| 8  | 13:50-14:35    |
|    | Przerwa 10 min |
| 9  | 14:45-15:30    |
| 10 | 15:30-16:15    |
|    | Przerwa 10 min |
| 11 | 16:25-17:10    |
| 12 | 17:10-17:55    |
|    | Przerwa 10 min |
| 13 | 18:05-18:50    |
| 14 | 18:50-19:35    |
|    | Przerwa 10 min |
| 15 | 19:45-20:30    |
| 16 | 20:30-21:15    |

Na wniosek uczestników lub prowadzącego przerwy o planowanej długości mogą odbyć się w innych niż zaplanowano pierwotnie godzinach, może mieć to związek z tokiem zajęć lub różną intensywnością realizowanych zajęć. Łączny czas przerw nie może być większy od zaplanowanego.

Kandydaci chcący skorzystać z usługi powinni posiadać co najmniej wyższe wykształcenie (minimum studia wyższe I stopnia).

Sposób walidacji: studia kończą się 2 egzaminami w formie testów realizowanych zdalnie, po każdym semestrze studiów. Walidacja oddzielona od procesu kształcenia

Zajęcia realizowane weekendowo w wybrane soboty i niedziele. Przerwy nie wliczają się w czas usługi.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot /<br>temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|----------------------------|------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| Brak wyników.              |            |                          |                        |                        |               |                      |

## 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, trener/konsultant budowania odporności psychicznej metodą MTQ48, wykładowca akademicki z ponad 20-letnim doświadczeniem w realizacji szkoleń i procesów rozwojowych. Specjalizuje się w coachingu i mentoringu skoncentrowanym na rozwiązaniach, w podejściu psychologii zdrowia oraz dialogu transformacyjnym.

W ostatnich 5 latach prowadziła ponad 1000 godzin szkoleń i sesji coachingowych dla instytucji publicznych i prywatnych, m.in. Regionalne Centrum Rozwoju Edukacji w Opolu, Grupa Orlen, Grupa Tauron, Wojewódzkie Urzędy Pracy (Katowice, Częstochowa, Poznań), CBA, administracja samorządowa, kancelarie prawne i firmy usługowe. Praktyk biznesu – przez wiele lat prowadziła własną działalność gospodarczą, co przekłada na praktyczne kompetencje uczestników szkoleń.

Obecnie pełni funkcję dyrektora ds. rozwoju w Akademii Bliżej oraz koordynatora Centrum Psychoedukacji i Coachingu Ośrodka Mediacji Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Synergia. Prowadzi zajęcia z zakresu komunikacji, wystąpień publicznych, zarządzania i motywowania pracowników, odporności psychicznej, rozwiązywania konfliktów, mediacji i negocjacji. Absolwentka licznych programów szkoleniowych, regularnie podnosi swoje kwalifikacje



2 z 2



## Roman Cieśla

Manager, coach i mediator z 20-letnim doświadczeniem zdobytym w międzynarodowych korporacjach oraz prowadzeniu własnej działalności gospodarczej. W ostatnich 5 latach realizował projekty doradcze, coachingowe i szkoleniowe dla sektora MŚP, korporacji oraz instytucji publicznych, koncentrując się na rozwoju kompetencji menedżerskich, sprzedaży i komunikacji. Specjalizuje się w coachingu menedżerskim i zespołowym, mediacjach transformatywnych oraz pracy z odpornością psychiczną i nawykami. Posiada certyfikaty: Practitioner Coach Diploma (Noble Manhattan Coaching), trener odporności psychicznej MTQ48, certyfikowany mentor i trener VCC. Prowadzi szkolenia warsztatowe z zakresu zarządzania zespołem, psychologii zarządzania, rekrutacji i wdrożenia, rozwiązywania konfliktów oraz technik sprzedaży. Współpracuje z Akademią Bliżej jako wykładowca kursów Train the Trainer oraz zajęć przygotowujących do certyfikacji coachingowych. Stały mediator Sądu Okręgowego w Bielsku-Białej, współpracuje z Ośrodkami Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Bielsku-Białej, Żywcu i Cieszynie. Wykładowca studiów podyplomowych w Akademii WSB oraz trener w Szkole Trenerów Wyższej Szkoły Psychologii Społecznej w Warszawie. Bazując na 30 latach doświadczenia jako szef i pracownik, skutecznie łączy wiedzę teoretyczną z praktyką biznesową.

## 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

Studia w części realizowane w formie zdalnej poprzez platformy ClickMeeting, Teams oraz Zoom

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

Dni odbywania się zajęć: wybrane soboty i niedziele

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

Zajęcia realizowane weekendowo w wybrane soboty i niedziele. Przerwy nie wliczają się w czas usługi.

Walidacja oddzielona od procesu kształcenia

**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



# 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

## Adres

ul. Frysztacka 44  
43-400 Cieszyn  
woj. śląskie

Kierunek realizowany w formule mieszanej stacjonarnie i online. Zajęcia stacjonarne będą się odbywały w budynku Wydziału Zamiejscowego w Cieszynie Akademii WSB.

Budynek jest przystosowany do potrzeb osób ze specjalnymi potrzebami.

Cieszyn to miasto o wyjątkowej tradycji i bogatej historii, sięgającej X wieku, kiedy powstał tu gród broniący południowej granicy Polski. Przez wieki był stolicą Księstwa Cieszyńskiego i miejscem spotkania różnych kultur oraz religii, co widać w licznych zabytkach, muzeach i wielokulturowej atmosferze. Położony malowniczo nad rzeką Olzą, na granicy polsko-czeskiej, zachwyca urokliwą starówką, Górą Zamkową oraz bliskością gór i atrakcji turystycznych. Cieszyn to także centrum życia kulturalnego regionu, z silnymi tradycjami ludowymi i oryginalną kuchnią. Studia podyplomowe Akademii WSB realizowane w weekendy w Cieszynie to doskonała okazja, by rozwijać się zawodowo w inspirującym, historycznym otoczeniu.

## Kontakt



**Grzegorz Adam**

**E-mail** gadam@wsb.edu.pl

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