

Akademia WSB
WSB University

Akademia WSB

★★★★☆ 4,4 / 5

1 063 oceny

Psychologia zdrowia i rozwoju - studia podyplomowe

Numer usługi 2025/07/29/8729/2910878

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

📖 Studia podyplomowe

🕒 160 h

📅 21.03.2026 do 31.01.2027

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

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.

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Minimalna liczba uczestników

15

Maksymalna liczba uczestników

40

Data zakończenia rekrutacji

20-03-2026

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 2024 r. poz. 1571, 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
Wiedza: 1. Charakteryzuje strategie zdrowia psychicznego i dobrostanu oparte na interwencjach psychologicznych. 2. Analizuje znaczenie wellbeingu w organizacji.	1. ☒ Wskazuje elementy składowe strategii zdrowia psychicznego i dobrostanu. ☒ Wyjaśnia rolę interwencji psychologicznych w poprawie samopoczucia. ☒ Rozróżnia metody budowania dobrostanu w różnych kontekstach społecznych. 2. ☒ Definiuje pojęcie wellbeingu organizacyjnego. ☒ Wskazuje korzyści wynikające z wdrażania strategii wellbeingu w miejscu pracy. ☒ Analizuje przykłady działań wspierających wellbeing w organizacjach.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: 1. Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. 2. Promuje postawy prozdrowotne i zmienia niekorzystne nawyki w swoim życiu i pracy. 3. Buduje strategie konstruktywnego radzenia sobie w sytuacji konfliktu i kryzysu. 4. Zarządza zmianą w organizacji i życiu osobistym.	1. ☐ Rozpoznaje objawy stresu i wypalenia w podanych scenariuszach. ☐ Wskazuje odpowiednie techniki radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach. ☐ Proponuje działania profilaktyczne przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu. 2. ☐ Analizuje skuteczność działań promujących zdrowy styl życia w konkretnych przypadkach. ☐ Wskazuje sposoby modyfikacji niekorzystnych nawyków w opisanych sytuacjach. ☐ Planuje działania sprzyjające zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. 3. ☐ Rozpoznaje źródła konfliktów i kryzysów w scenariuszach testowych. ☐ Proponuje rozwiązania konfliktów oparte na użytecznych strategiach komunikacyjnych. ☐ Ocenia efektywność wdrożonych działań w sytuacjach kryzysowych. 4. ☐ Określa etapy procesu zmiany w opisanych sytuacjach. ☐ Wskazuje działania wspierające adaptację do zmiany. ☐ Analizuje skutki nieefektywnego zarządzania zmianą w scenariuszach.	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne: 1. Rozwija kompetencje interpersonalne, w tym umiejętności rozwiązywania konfliktów i twórczego podejścia do problemów. 2. Wzmacnia odporność psychiczną swoją i zespołu, zwiększając efektywność pracy. 3. Dbą o skuteczną komunikację i pracę nad przekonaniami oraz emocjami.	1. ☐ Rozpoznaje efektywne i nieefektywne sposoby rozwiązywania konfliktów w scenariuszach testowych. ☐ Proponuje kreatywne rozwiązania problemów przedstawionych w zadaniach. ☐ Analizuje wpływ stylu komunikacji na rozwiązywanie konfliktów. 3. ☐ Rozpoznaje czynniki wspierające odporność psychiczną w opisanych sytuacjach. ☐ Wskazuje metody budowania odporności zespołu w testach sytuacyjnych. 3. ☐ Wskazuje elementy skutecznej komunikacji w analizowanych przykładach.	Test teoretyczny

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.	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

Zgodnie z Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych oraz Załącznikiem nr 2 dotyczącym studiów podyplomowych, szczegółowy **harmonogram zajęć zostanie uzupełniony najpóźniej na 6 dni przed rozpoczęciem realizacji usługi. Linki oraz kody dostępu** do usługi realizowanej w formie zdalnej zostaną opublikowane **najpóźniej jeden dzień przed rozpoczęciem zajęć.**

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.

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

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. Egzaminy realizowane są poprzez platformę Moodle.

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 / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma 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, Microsoft Teams oraz Zoom

Egzaminy realizowane są poprzez platformę Moodle

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

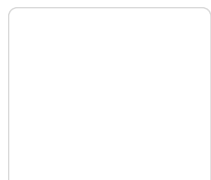
ul. Frysztańska 44
43-400 Cieszyn
woj. śląskie

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