Możliwość dofinansowania

Akademia WSB

4,4 / 5

1 052 oceny

Psychologia zdrowia i rozwoju - studia podyplomowe online

Numer usługi 2025/07/29/8729/2910880

5 500,00 PLN brutto
5 500,00 PLN netto
34,38 PLN brutto/h
34,38 PLN netto/h

zdalna w czasie rzeczywistym
Studia podyplomowe
160 h
21.03.2026 do 31.01.2027

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	zdalna 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. Dba 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.	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.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
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, 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 narzędziowym. 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, 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. W ostatnich 5 latach zdobywał doświadczenie 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. W ostatnich 5 latach współpracuje z Akademią Bliżej jako wykładowca kursów Train the Trainer oraz zajęć przygotowujących do certyfikacji coachingowych oraz jako 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. Posiada doświadczenia jako szef i pracownik, skutecznie łączy wiedzę teoretyczną z praktyką biznesową.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały w formie plików pdf z wytypowanych zajęć po ich realizacji. Pliki zawierać będą prezentacje z zajęć oraz dodatkowe materiały w tym przepisy prawa związane z tematem realizowanych zajęć.

Prezentacje w wersji elektronicznej w postaci plików pdf ze zrealizowanych zajęć na wniosek uczestników zostaną przekazane na uczelniany adres e-mail, którego uczestnicy będą używali w trakcie realizacji usługi

Uczelnia nie przekazuje skryptów czy podręczników.

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

Zgodnie z Regulaminem Studiów Podyplomowych Akademii WSB, **uczestnik zobowiązany jest do obecności na minimum 80% zajęć dydaktycznych** realizowanych w ramach programu studiów.

Frekwencja jest **obowiązkowa** i podlega **systematycznej kontroli**, która prowadzona jest poprzez:

- listy obecności
- raporty logowania do platform zdalnych
- zrzuty ekranu (printscreeny) tworzone przez koordynatora lub prowadzącego zajęcia online.

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

Usługi realizowane przez Akademię WSB **są zwolnione z VAT** na podstawie Art. 43 ust. 1 pkt. 26 ustawy o Vat i §3 ust. 1 pkt 13 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie wykonania niektórych przepisów ustawy o podatku od towarów i usług.

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

Telefon (+48) 887 722 303