Możliwość dofinansowania

Akademia WSB

4,4 / 5

1 323 oceny

Psychologia zdrowia i rozwoju - studia podyplomowe online

Numer usługi 2025/07/29/8729/2910880

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
32,50 PLN brutto/h
32,50 PLN netto/h

Studia podyplomowe
zdalna w czasie rzeczywistym
160:00 h
11.04.2026 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 Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.
Minimalna liczba uczestników	15
Maksymalna liczba uczestników	40
Data zakończenia rekrutacji	10-04-2026
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

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy dokument jest wydany przez podmiot systemu oświaty lub szkolnictwa wyższego na podstawie odrębnych przepisów?

TAK

ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2024 r. poz. 1571, 1871 i 1897)

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Akademia WSB
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Akademia WSB

Program

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin zajęć teoretycznych	Liczba godzin zajęć praktycznych	Liczba godzin zajęć online	Liczba punktów ECTS
1.	Wstęp do psychologii zdrowia i rozwoju	6	2	8	2
2.	Zdrowie psychiczne - współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania	8	4	12	3
3.	Podejście salutogenetyczne i jego znaczenie dla psychologii zdrowia	5	5	10	1
4.	Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka	3	7	10	2
5.	Doskonalenie kompetencji zgodnych z założeniami psychologii pozytywnej	4	16	20	3
6.	Wymiary budowania odporności psychicznej i rezyliencji	3	2	5	2
7.	Inteligencja emocjonalna i jej kształtowanie	3	2	5	2
8.	Interwencje psychologiczne w kontekście wzmacniania zdrowia	4	6	10	2
9.	Dbałość o dobrostan psychiczny jako narzędzie profilaktyki wypalenia zawodowego	1	9	10	2
10.	Wellbeing w organizacji	1	9	10	1

11.	Zarządzanie sprzyjające zdrowiu i wydajności pracowników	4	6	10	2
12.	Zarządzanie zmianą i kryzysem	8	2	10	2
13.	Relacje interpersonalne i sztuka rozwiązywania konfliktów	4	6	10	2
14.	Skuteczne rozwiązywanie konfliktów w organizacji warunkiem budowania kultury organizacyjnej	4	6	10	2
15.	Coaching zdrowia	10	10	20	2
	Razem:	62	98	160	30

Organizator studiów zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w programie studiów.

Uczestnik otrzymuje dyplom ukończenia studiów podyplomowych po ukończeniu studiów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wprowadzenie do psychologii zdrowia i rozwoju- zdrowie psychiczne- współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania	Weronika Kostęska	11-04-2026	09:00	17:00	08:00
2 z 8 Wprowadzenie do psychologii zdrowia i rozwoju- zdrowie psychiczne- współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania	Weronika Kostęska	12-04-2026	09:00	17:00	08:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 8 Doskonalenie kompetencji zgodnych z założeniami psychologii pozytywnej	dr Magdalena Zubiel	18-04-2026	09:00	17:00	08:00
4 z 8 Doskonalenie kompetencji zgodnych z założeniami psychologii pozytywnej	dr Magdalena Zubiel	19-04-2026	09:00	17:00	08:00
5 z 8 Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka	Weronika Kostęska	16-05-2026	09:00	17:00	08:00
6 z 8 Dbałość o dobrostan psychiczny pracowników jako narzędzie profilaktyki wypalenia zawodowego w organizacji.	Weronika Kostęska	17-05-2026	09:00	17:00	08:00
7 z 8 Podejście salutogenetyczne i jego znaczenie dla psychologii zdrowia	dr Magdalena Zubiel	21-06-2026	09:00	17:00	08:00
8 z 8 Egzamin zaliczający semestr I	-	27-06-2026	09:00	10:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	32,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	32,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4

1 z 4

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. Doświadczenie zawodowe nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

2 z 4

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. Doświadczenie zawodowe nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

3 z 4

dr Magdalena Zubiel

Doświadczenie trenerskie w obszarze tematyki kursu od 2020 roku do teraz współpracując m.in.z Akademią Bliżej w ramach kursu RTZ poziom podstawowy i zaawansowany.
Kognitywistka, ekspert w obszarze komunikacji i neuromarketingu, psycholog i trener biznesu, certyfikowany coach VCC i terapeuta w nurcie TSR i RTZ, wykładowczyni na kierunkach Psychologia, Psychologia w biznesie oraz Pedagogika. Specjalizuje się w szkoleniach biznesowych w obszarze komunikacji interpersonalnej i grupowej, autorka programów szkoleniowych ukierunkowanych na usprawnienie pracy zespołów oraz kompetencji z szeroko pojętej komunikacji, współpracy w zespole i zarządzania zespołami. Zapalona orędowniczka psychologii pozytywnej, nowej pedagogiki i neuronauk. Doświadczenie zawodowe nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

4 z 4

Weronika Kostęska

Psycholog, trenerka i psychoterapeutka w trakcie całościowego szkolenia poznawczo-behawioralnego. Od 2020 roku współpracuje jako trenerka z Akademią Bliżej w kursach z tematyki: podejścia RTZ i CBT , TSR w praktyce terapeutycznej. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zakresu zdrowia psychicznego, komunikacji, interwencji kryzysowej, modeli terapeutycznych wspierania w zmianie. Pracuje również jako wykładowczyni akademicka, dzieląc się wiedzą z przyszłymi specjalistami zdrowia psychicznego. Doświadczenie zawodowe nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.
Prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu kompetencji społecznych, coachingowych w ramach oraz modeli terapeutycznych:
• Modele Terapii Krótkoterminowych skoncentrowanych na rozwiązaniach
• Akademii Trenera rozwoju osobistego-coacha
• Racjonalna Terapia Zachowania
• Trening Odporności psychicznej
Doświadczenie i specjalizacja trenerska:
przeciwdziałanie i radzenie sobie z wypaleniem zawodowym, radzenie sobie ze stresem, budowanie odporności psychicznej; kompetencji miękkich i menadżerskich: komunikacja interpersonalna, zarządzanie zmianą, wsparcie.
Realizuje projekty szkoleniowe z tematyki m.in.: coaching zdrowia, stres i sytuacje trudne, sprzedaż, kompetencje trenera.
Nauczyciel akademicki Akademia WSB w ramach studiów podyplomowych Psychologia zdrowia i rozwoju.
Certyfikacje:
• certyfikowany trener VCC
• coach VCC
• mentor VCC

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Kandydaci powinni posiadać co najmniej wyższe wykształcenie.
- Czas trwania: 2 semestry.
- Podstawa zaliczenia: studia kończą się 2 egzaminami po każdym semestrze studiów.
- Dni odbywania się zajęć: soboty, niedziele.

Organizator studiów zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w programie studiów.

Aby ukończyć studia, należy uzyskać co najmniej 80% obecności na zajęciach. Obecność jest weryfikowana na podstawie list generowanych w aplikacji MS Teams, oraz zrzutów ekranu.

Harmonogram zajęć pojawi się maksymalnie na tydzień przed rozpoczęciem studiów.

Linki do zajęć będą udostępniane na karcie maksymalnie na dwa dni przed rozpoczęciem zajęć.

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

Uczestnicy otrzymują materiały w wersji elektronicznej - pliki dokumentów przygotowanych w formacie PDF , lub prezentacje przygotowane w Programie Power Point z wytypowanych zajęć po ich realizacji.

Usługi zwolnione na podstawie art.43 ust.1 pkt 26b Ustawy o VAT

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest dokonanie wpłaty oplaty wpisowej w kwocie 300 zł, która jest dodatkową opłatą poza kosztem wskazanym w usłudze.

Ukończone studia I lub II stopnia.

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest dokonanie wpłaty opłaty wpisowej w kwocie 300 zł, która jest dodatkową opłatą poza kosztem wskazanym w usłudze.

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

Informacje dodatkowe

Wszystkie osoby prowadzące zajęcia oraz walidujące posiadają doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR

Walidacja efektów uczenia się stanowi integralną część realizacji usługi i wlicza się do całkowitego czasu jej trwania.

Harmonogram na drugi semestr zostanie zaktualizowany w terminie późniejszym.

Zawarto umowę z WUP Kraków w ramach projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

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

Marta Pycia

E-mail marta.pycia@wsb.edu.pl
Telefon (+48) 322 959 395