



Ludzie i Relacje – Praktyczne kompetencje przyszłości - studia podyplomowe

Numer usługi 2025/12/11/9407/3207355

5 500,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

34,38 PLN brutto/h

34,38 PLN netto/h

Akademia
Górnośląska im.
Wojciecha
Korfańskiego w
Katowicach

★★★★★ 4,5 / 5

851 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📖 Studia podyplomowe

🕒 160 h

📅 11.04.2026 do 28.02.2027

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Studia skierowane są do osób, które chcą poprawić jakość swojej komunikacji, relacji oraz funkcjonowania w środowisku społecznym i zawodowym. Oferta jest odpowiednia dla osób mających trudności w wyrażaniu potrzeb, emocji i opinii, zmagających się z brakiem asertywności lub niepewnością w kontaktach interpersonalnych. Program będzie pomocny także dla tych, którzy doświadczają problemów we współpracy zespołowej, radzeniu sobie w sytuacjach konfliktowych i stresujących oraz chcą zwiększyć odporność psychiczną. Studia są przeznaczone dla osób poszukujących rozwoju osobistego, pragnących lepiej rozumieć siebie i budować bardziej satysfakcjonujące relacje.

Minimalna liczba uczestników

12

Maksymalna liczba uczestników

35

Data zakończenia rekrutacji

27-03-2026

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

Usługa „Ludzie i Relacje – Praktyczne kompetencje przyszłości - studia podyplomowe” potwierdza przygotowanie do świadomego budowania relacji, skutecznej komunikacji oraz efektywnego funkcjonowania w środowisku społecznym i zawodowym. Studia rozwijają kluczowe kompetencje interpersonalne, umiejętność zarządzania emocjami oraz radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Klasyfikuje mechanizmy komunikacji interpersonalnej oraz czynniki wpływające na jakość relacji.	Ocenia wpływ barier komunikacyjnych na przebieg rozmowy. Analizuje znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej w różnych kontekstach społecznych.	Test teoretyczny
Charakteryzuje techniki asertywnej komunikacji oraz zasady wyznaczania granic osobistych.	Porównuje różne modele komunikacji asertywnej. Uzasadnia znaczenie granic osobistych dla dobrostanu psychicznego.	Test teoretyczny
Opisuje mechanizmy stresu, wypalenia zawodowego oraz podstawy odporności psychicznej.	Rozróżnia reakcje stresowe i ich konsekwencje dla funkcjonowania społecznego. Klasyfikuje techniki wzmacniania odporności i regulacji emocji.	Test teoretyczny
Stosuje techniki komunikacji interpersonalnej w sytuacjach zawodowych i społecznych.	Dobiera komunikat do potrzeb odbiorcy i kontekstu sytuacyjnego. Stosuje narzędzia eliminowania barier komunikacyjnych w rozmowie.	Test teoretyczny
Wykorzystuje techniki asertywności w sytuacjach konfliktowych i wymagających.	Formułuje asertywne komunikaty: odmowę, prośbę, wyrażenie oczekiwań. Deeskaluje emocje i utrzymuje konstruktywny dialog w sytuacji napięcia.	Test teoretyczny
Projektuje strategie wspierające dobrostan psychiczny, zarządzanie stresem i równowagę życiową.	Opracowuje indywidualny plan wzmacniania odporności psychicznej. Dobiera skuteczne techniki redukcji stresu do wybranego przypadku.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Współpracuje w grupie, stosując zasady komunikacji i odpowiedzialności społecznej.	Koordynuje zadania w pracy zespołowej zgodnie z przyjętymi zasadami. Ocenia własną rolę w procesach grupowych i modyfikuje zachowanie w oparciu o informację zwrotną.	Test teoretyczny
Inicjuje działania wspierające rozwiązywanie konfliktów i budowanie relacji.	Proponuje rozwiązania w sytuacjach konfliktowych z uwzględnieniem potrzeb stron. Uzasadnia wybrane strategie komunikacyjne poprawiające jakość relacji.	Test teoretyczny
Rozwija postawę proaktywną i odpowiedzialną w pracy nad własnym rozwojem osobistym.	Opracowuje indywidualny plan rozwoju i monitoruje postępy. Oceni a wpływ własnych działań na efektywność i dobrostan w środowisku pracy.	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

MODUŁ 1. Podstawy komunikacji interpersonalnej

1.1. Mechanizmy i style komunikacji

1.2. Komunikacja werbalna i niewerbalna – zasady, zastosowania, interpretacje

1.3. Bariery komunikacyjne i techniki ich przewyższania

1.4. Dopasowanie komunikatu do odbiorcy i sytuacji komunikacyjnej

MODUŁ 2. Asertywność i granice osobiste

2.1. Asertywność jako postawa, kompetencja i element etycznej komunikacji

2.2. Kształtowanie i świadome wyznaczanie granic osobistych

2.3. Asertywna komunikacja w sytuacjach trudnych i konfliktowych

2.4. Odmawianie, prośenie, formułowanie oczekiwań – techniki praktyczne

2.5. Dbanie o własny dobrostan w relacjach interpersonalnych

MODUŁ 3. Budowanie relacji interpersonalnych

3.1. Empatia – mechanizmy, rodzaje i zastosowanie w praktyce zawodowej

3.2. Zaufanie w relacjach prywatnych i zawodowych – budowanie, utrzymywanie, odbudowywanie

3.3. Rozpoznawanie i komunikowanie potrzeb własnych i cudzych

3.4. Tworzenie, podtrzymywanie i rozwijanie relacji satysfakcjonujących i dojrzałych

MODUŁ 4. Informacja zwrotna – udzielanie i przyjmowanie

4.1. Modele konstruktywnego feedbacku (SBI, FUKO, DESC i inne)

4.2. Feedback rozwojowy jako narzędzie wzmacniania zaangażowania i efektywności

4.3. Udzielanie i przyjmowanie „trudnej” informacji zwrotnej

4.4. Budowanie kultury otwartej i wspierającej informacji zwrotnej

MODUŁ 5. Konflikty i komunikacja w sytuacjach trudnych

5.1. Typologia i źródła konfliktów

5.2. Style reagowania na konflikt – diagnoza i rozwój własnego stylu

5.3. Mediacja i negocjacja miękka – podstawy i zastosowanie

5.4. Deeskalacja emocji oraz praca z napięciem i trudnymi reakcjami

MODUŁ 6. Kompetencje społeczne w pracy i życiu

6.1. Normy społeczne i ich wpływ na funkcjonowanie jednostki

6.2. Dynamika grupowa i role pełnione w grupie

6.3. Zachowania prospołeczne i współodpowiedzialność

6.4. Różnorodność i inkluzywność – kompetencje społeczne w środowisku zróżnicowanym

MODUŁ 7. Współpraca i funkcjonowanie w grupie

7.1. Efektywne zachowania zespołowe i zasady pracy grupowej

7.2. Komunikacja w zespołach o zróżnicowanej strukturze i kulturze

7.3. Współpraca w zespołach hybrydowych i rozproszonych

7.4. Zespołowe rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji

MODUŁ 8. Odporność psychiczna i regulacja emocji

8.1. Odporność psychiczna – definicje, modele, zakresy

8.2. Techniki wzmacniania odporności i elastyczności psychicznej

8.3. Regulacja emocji w relacjach interpersonalnych i sytuacjach wymagających

8.4. Strategie radzenia sobie w warunkach stresu i presji

MODUŁ 9. Stres i wypalenie zawodowe

9.1. Psychofizjologiczne mechanizmy stresu

9.2. Techniki redukcji stresu w środowisku pracy i życiu codziennym

9.3. Wypalenie zawodowe – diagnostyka, profilaktyka i przeciwdziałanie

9.4. Regeneracja psychiczna i odbudowa energii życiowej

MODUŁ 10. Zaangażowanie i odpowiedzialność osobista

10.1. Psychologiczne determinanty zaangażowania

10.2. Rozwijanie proaktywności, inicjatywy i odpowiedzialności

10.3. Motywacja wewnętrzna i jej podtrzymywanie

10.4. Zaangażowanie a dobrostan – zależności i równowaga

MODUŁ 11. Zarządzanie czasem i organizacja pracy własnej

11.1. Planowanie i priorytetyzacja (m.in. Eisenhower, Pareto, Kanban, SMART)

11.2. Efektywna organizacja pracy i zarządzanie zadaniami

11.3. Zarządzanie energią osobistą – podejście holistyczne

11.4. Ograniczanie rozpraszaczy i kształtowanie nawyków efektywności

MODUŁ 12. Pozytywne myślenie i nastawienie rozwojowe

12.1. Wpływ przekonań na zachowania interpersonalne

12.2. Pozytywne myślenie a myślenie życzeniowe – rozróżnienie i praktyka

12.3. „Growth mindset” – rozwijanie nastawienia na rozwój

12.4. Kształtowanie realistycznego i optymistycznego podejścia do życia

MODUŁ 13. Dobrostan i wellbeing

13.1. Wymiary dobrostanu: fizyczny, emocjonalny, społeczny, zawodowy

13.2. Techniki budowania dobrostanu w ujęciu długofalowym

13.3. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance)

13.4. Profilaktyka przeciążenia i kształtowanie zdrowych nawyków

MODUŁ 14. Rozwój osobisty i kompetencyjny w praktyce

14.1. Samoświadomość i autorefleksja – narzędzia i ćwiczenia

14.2. Diagnoza własnych kompetencji interpersonalnych i społecznych

14.3. Opracowanie Indywidualnego Planu Rozwoju

14.4. Wzmacnianie mocnych stron i rozwijanie obszarów wymagających poprawy

Warunki zaliczenia: egzamin pisemny

Godziny zajęć podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi w które wliczone są przerwy. Długość przerw może ulec zmianie w porozumieniu między Uczestnikami a wykładowcą.

Ilość godzin programowych jest podana w godzinach dydaktycznych. 1h dydaktyczna = 45 minut (zegarowe).

Czas trwania: 2 semestry.

Dni zajęć: sobota, niedziela w godz. 08:00-16:00, wybrane piątki w godz. 17:00-20:00

Łączna ilość godzin: 160 godzin kontaktowych.

Liczba godzin zajęć teoretycznych: 64 godzin

Liczba godzin zajęć praktycznych: 96 godzin

Program umożliwia uzyskanie 30 punktów ECTS.

KLUCZOWE ATUTY:

- Kompleksowy zakres tematyczny – 14 modułów obejmuje wszystkie kluczowe kompetencje interpersonalne: komunikację, asertywność, współpracę, odporność psychiczną, radzenie sobie ze stresem, budowanie relacji, wellbeing i rozwój osobisty.
- Praktyczny charakter zajęć – nacisk na ćwiczenia, analizę sytuacji, case studies i techniki możliwe do natychmiastowego zastosowania.
- Aktualna wiedza psychologiczna, pedagogiczna, socjologiczna – program oparty na najnowszych badaniach, trendach i modelach, uwzględniający współczesne wyzwania (praca hybrydowa, różnorodność, szybkie tempo zmian).
- Forma online – elastyczne studiowanie z dowolnego miejsca, bez konieczności dojazdów.
- Wysoka użyteczność zawodowa – kompetencje interpersonalne należą do najbardziej poszukiwanych przez pracodawców; studia wspierają budowanie profesjonalnego wizerunku i zwiększają konkurencyjność na rynku pracy.
- Rozwój dobrostanu i umiejętności regulacji emocji – program wykracza poza standardowe szkolenia miękkie, obejmując pracę nad odpornością psychiczną, stresem i wypaleniem zawodowym.
- Indywidualny Plan Rozwoju – uczestnicy opracowują własną ścieżkę rozwoju kompetencyjnego, opartą na diagnozie potrzeb i mocnych stron.

Zajęcia na studiach prowadzone są w formie ćwiczeń, rozmów na żywo, analizy przypadków, testów, współdzielenia ekranu oraz dyskusji moderowanych na czacie w czasie rzeczywistym.

Zajęcia są prowadzone przez doświadczoną kadrę praktyków, trenerów, coachów i ekspertów z obszaru psychologii, komunikacji, mediacji oraz rozwoju osobistego.

Aktywizująca Uczestników forma prowadzenia zajęć pozwoli na wyćwiczenie umiejętności rozwiązywania problemów zarówno przedstawianych przez wykładowcę jak i podnoszonych na bieżąco przez słuchaczy.

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: 4



1 z 4

dr Magdalena Kot-Radojewska

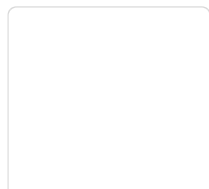
Doktor nauk ekonomicznych w dyscyplinie nauki o zarządzaniu, socjolog, pedagog, trener i tutor akademicki, opiekun merytoryczny kierunku. Absolwentka Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach na kierunku Pedagogika i Socjologia oraz studiów podyplomowych Trener i Organizator Szkoleń oraz Zarządzanie Kadrami i Doradztwo Zawodowe. Adiunkt w Katedrze Zarządzania Akademii Górnośląskiej im. Wojciecha Korfanteo w Katowicach, Kierownik Centrum Studiów Podyplomowych, Kursów i Szkoleń w AG. Certyfikowany Tutor 1 stopnia Collegium Wratislaviense, licencjonowany trener w zakresie badania odporności psychicznej, moderator Design Thinking. W ciągu ostatnich 5 lat prowadziła zajęcia dydaktyczne i szkolenia w zakresie kompetencji interpersonalnych i zarządzania zasobami ludzkimi oraz uczestniczyła w konferencjach i inicjatywach edukacyjnych, w tym Festiwalu Nauki i Światowym Tygodniu Przedsiębiorczości. Autorka publikacji naukowych z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi i kształcenia ustawicznego, współinicjatorka projektów edukacyjnych rozwijających potencjał twórczy i intelektualny różnych grup społecznych. W ciągu ostatnich 5 lat aktywnie rozwijała doświadczenie zawodowe i naukowe w wymienionych obszarach specjalizacji.



2 z 4

Agnieszka Szotek

Doświadczona trenerka, coach i wykładowca z wieloletnią praktyką w obszarze rozwoju osobistego, zarządzania oraz wdrażania nowoczesnych rozwiązań. Dyplomowany coach, certyfikowany trener Komunikacji Transformującej™, konsultant Panoramy Społecznej, mistrz i trener NLP, Coach Prowokatywny, trener Jogi Śmiechu, oddechu i Mindfulness, Scrum Master, Agile Project Manager. W ciągu ostatnich 5 lat prowadziła sesje coachingowe, warsztaty i treningi dla biznesu, instytucji oraz klientów indywidualnych, pełniąc funkcję opiekuna merytorycznego i wykładowcy studiów podyplomowych w Akademii Górnośląskiej. Specjalizuje się w coachingu klasycznym, prowokatywnym i transformującym, facylitacji, pracy z oddechem, stresem i emocjami, transformacji relacji oraz w obszarze przedsiębiorczości i mentalności sukcesu. W tym czasie prowadziła również konsulting biznesowy i IT, wspierając rozwój kompetencji interpersonalnych i zawodowych klientów. W pracy łączy analityczne myślenie z empatycznym podejściem oraz naukę z intuicją, pomagając klientom odkrywać niezauważane aspekty osobowości i umysłu, co wspomaga głęboką zmianę w pożądanym kierunku. W ciągu ostatnich 5 lat aktywnie rozwijała doświadczenie zawodowe i naukowe w wymienionych obszarach specjalizacji.



3 z 4

Aleksandra Skwara

Psycholog, terapeuta, trener (poziom 5 EQF – starszy trener z rekomendacją trenerską II stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego), certyfikowany coach ICC, doświadczony mediator sądowy i pozasądowy. Mediacjami zajmuje się od 1999 roku, a jej praktyka dotyczy mediacji karnych, rodzinnych i cywilnych; jest wpisana na listę stałych mediatorów Sądu Okręgowego w Katowicach. Wspiera organizacje w rozwiązywaniu konfliktów pracowniczych. Absolwentka licznych szkoleń z mediacji, w tym podyplomowych studiów Negocjacje i mediacje w SWPS, a także dwuletniego szkolenia dla mediatorów rodzinnych zgodnego ze standardami Europejskiego Forum Mediacji Rodzinnych. Swoje umiejętności doskonaliła m.in. pod kierunkiem Christophera Moore (USA), Lisy Parkinson (Wielka Brytania), Constanzy Marzotto (Włochy) i Daniela Bustelo (Hiszpania). W ciągu ostatnich 5 lat aktywnie rozwijała doświadczenie zawodowe w wymienionych obszarach specjalizacji.



4 z 4

Magdalena Maślowska

Certyfikowany coach (ICF, Noble Manhattan Coaching), trener (Pracownia Psychologiczna E. Sołtys), menedżer, przedsiębiorca, wykładowca akademicki. Doświadczenie w biznesie zdobywała jako menedżer w międzynarodowej korporacji, gdzie odpowiadała za organizację, rekrutację, prowadzenie szkoleń z zakresu efektywnej sprzedaży oraz wdrażanie kultury coachingowej. Prowadziła także Ośrodek Szkoleniowy, w którym była odpowiedzialna za organizację, merytorykę i przygotowanie szkoleń podnoszących kwalifikacje zawodowe. Ekspert w zakresie rozwoju kompetencji menedżerskich i coachingowych. W ciągu ostatnich 5 lat aktywnie rozwijała doświadczenie zawodowe w wymienionych obszarach specjalizacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne przekazywane są uczestnikom drogą elektroniczną – za pośrednictwem poczty e-mail. Uczestnicy otrzymają materiały bezpośrednio związane z realizowaną usługą rozwojową, takie jak: skrypty, pliki dokumentów przygotowanych w dowolnych formatach.

Warunki uczestnictwa

Na studia przyjmowane są osoby z wyższym wykształceniem.

Zapis w Bazie Usług Rozwojowych (BUR) nie jest równoznaczny z przyjęciem na studia w Uczelni. Warunkiem przyjęcia na studia jest rejestracja w systemie internetowej rekrutacji, złożenie kompletu wymaganych dokumentów oraz dopełnienie wszystkich formalności.

Informacje dodatkowe

Organizator zapewnia rozdzielność walidacji od procesu kształcenia.

Dokumentem potwierdzającym ukończenie studiów podyplomowych jest Świadectwo ukończenia studiów.

Usługi realizowane przez Akademię (usługi kształcenia realizowane przez uczelnię) 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, cena brutto = netto.

Wszystkie osoby prowadzące posiadają doświadczenie zawodowe zdobyte w okresie ostatnich 5 lat przed wprowadzeniem danych do BUR.

Warunki techniczne

Usługa realizowana zdalnie poprzez platformy Ms Teams, Zoom.

Minimalne wymagania sprzętowe: Urządzenie z dostępem do Internetu (telefon, tablet, komputer). Sprawny mikrofon i kamera internetowa.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: download 8 mb/s, upload 8mb/s, ping 15 ms.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: Zalecamy wykorzystanie przeglądarki internetowej najnowszej wersji.

Kontakt



SVITLANA BLINOVA

E-mail svitlana.blinova@akademiagornoslaska.pl

Telefon (+48) 32 3570 584