

Psychologia pozytywna stosowana

Forma studiów: Niestacjonarne

Sposób realizacji studiów: Online

CHORZÓW 2 semestr

Program studiów

Program studiów na kierunku psychologia pozytywna stosowana



Liczba miesięcy nauki: **9**



Liczba godzin: **174**



Liczba zjazdów: **12**



Liczba semestrów: **2**

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA – WPROWADZENIE (16 godz.)

- Zajęcia wprowadzające w tematykę studiów, mające na celu osadzenie w kontekście psychologii pozytywnej, na tle innych obszarów psychologii oraz wyzwań współczesnego świata (depresja, samotność, globalizacja, nowe technologie, zdrowie, stres).
- Przedstawione zostaną podstawowe koncepcje szczęścia oraz rozwój psychologii pozytywnej jako jednego z najbardziej dynamicznie rozwijających się obszarów psychologii XXI wieku.

POZYTYWNE EMOCJE – POZYTYWNOŚĆ (14 godz.)

- Celem zajęć jest przedstawienie biologicznych i psychospołecznych uwarunkowań psychologii emocji na gruncie psychologii pozytywnej, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu emocji pozytywnych na procesy poznawcze.
- Poznasz role i wpływ emocji pozytywnych na ważne obszary życia, tj. zdrowie, naukę, sukces (teoria poszerzania prof. Barbary Fredrickson).

DOBROSTAN – UWARUNKOWANIA I KONSEKWENCJE (14 godz.)

- Celem zajęć jest zapoznanie słuchaczy z elementami konstruktów dobrostanu według psychologii pozytywnej (model PERMA prof. Martina Seligmana), jego znaczeniu dla poprawy jakości życia oraz optymalnego funkcjonowania w znaczeniu jednostkowym i społecznym.
 - Słuchacze poznają główne badania i teorie dotyczące optymalizacji dobrostanu – well being (poczucie własnej wartości, odporność psychiczna).

INTELIGENCJA EMOCJONALNA (16 godz.)

- Celem zajęć jest zapoznanie z pojęciami i rolą inteligencji emocjonalnej (IE) wg P. Saloveya i J.D. Mayera, ze szczególnym uwzględnieniem roli pozytywnego myślenia (nadzieja, optymizm, poczucie własnej wartości, poczucie sensu, empatia) w obszarze motywacji jako jednego z ważnych aspektów IE (nowa teoria inteligencji wg. Daniela Golemana).
- Celem zajęć jest również rozwijanie świadomości własnych kompetencji z zakresu inteligencji emocjonalnej, a więc zdolności do rozpoznawania, rozumienia i regulacji emocji.

POZYTYWNE RELACJE – SPOŁECZNY KONTEKST DOBROSTANU. KOMUNIKACJA POZYTYWNA. (16 godz.)

- Celem zajęć jest przedstawienie biologicznych i psychologicznych podstaw relacji oraz ich wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne, jakość życia, na podstawie bogatego materiału badawczego, jakiego dostarcza psychologia pozytywna, oraz WHO (Światowa Organizacja Zdrowia).

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA, KSZTAŁTOWANIE SIŁ I CNÓT CHARAKTERU (16 godz.)

- Celem zajęć jest poznanie osobowościowych uwarunkowań optymalnego funkcjonowania i doświadczania szczęścia oraz możliwości ich rozwijania w oparciu o strategie i narzędzia, jakich dostarcza psychologia pozytywna, ze szczególnym uwzględnieniem odporności psychicznej.
- Słuchacze zdobędą oraz pogłębią świadomość własnych mocnych stron oraz poznają praktyczne sposoby ich rozwijania odporności psychicznej

POMIAR SZCZĘŚCIA – METODY BADAWCZE (8 godz.)

- Celem zajęć jest zapoznanie się z podstawowymi narzędziami psychometrycznymi pomiaru szczęścia, ich złożonością i problemami, jakie nastroczą.
- Poznają najbardziej znane testy pomiaru szczęścia (Skala Satysfakcji Życiowej (Satisfaction with Life Scale R.Dienera) oraz Kwestionariusza do pomiaru mocnych stron charakteru (Values in Action) Peterson/Seligman.
- Przeprowadzisz własny test pomiaru szczęścia w celu poszerzenia świadomości własnych zasobów.

INTERWENCJE POZYTYWNE – NASTAWIENIE NA ROZWÓJ (12 godz.)

- Celem zajęć jest zapoznanie z najnowszymi technikami oraz narzędziami zwiększania poziomu optymalnego funkcjonowania, a także zapoznanie słuchaczy z koncepcją nastawienia na rozwój prof. Carol Dweck oraz praktyką i stosowania ww. narzędzi w obszarze nauki, zdrowia i rozwoju osobistego.
- Słuchacze poznają czym są: trening dobrostanu, AIM, styl wyjaśniania – optymizm, pesymizm.

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA W EDUKACJI (16 godz.)

- Celem zajęć jest przedstawienie teorii psychologii pozytywnej oraz wyników badań mających kluczowe znaczenie dla nauki, edukacji, rozwoju osobistego (koncepcja nastawienia na rozwój Carol Dweck).
- Poznają praktyczne sposoby wykorzystania narzędzi psychologii pozytywnej w obszarze edukacji (wyuczona bezradność, optymizm – jako styl wyjaśniania M. Seligman).

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA ZDROWIA – ZARZĄDZANIE ZASOBAMI ZDROWOTNYMI (16 godz.)

- Celem zajęć jest przedstawienie najnowszych koncepcji dotyczących zdrowia jako zasobu (Salutogeneza – model Aarona Antonovsky'ego) oraz jego powiązania z psychologia pozytywną zdrowia (biologia optymizmu) oraz promocją zdrowia i profilaktyką w kontekście definicji zdrowia wg WHO.
- Zapoznasz się z wynikami najnowszych badań, dotyczącymi wpływu pozytywnych emocji na psychiczny i fizyczny dobrostan, a w szczególności wpływu optymistycznego nastawienia na stres, depresję, tolerancję na ból, układ immunologiczny, choroby układu krążenia, długość życia (zarządzanie stresem).

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA W PRACY I BIZNESIE – KULTURA DOBROSTANU (16 godz.)

- Celem zajęć jest zapoznanie z wyzwaniami współczesnych organizacji oraz menedżerów XXI wieku, a także z wynikami najnowszych badań, dotyczącymi wpływu pozytywnych emocji, relacji oraz pozytywnej komunikacji i kultury firmy na jakość, a nawet efektywność w pracy (produktywność), oraz poznanie wyzwaniami menedżerów XXI wieku.

- Słuchacze poznają narzędzia i zaproponują własne projekty wdrażania dobrostanu w pracy – lider budowania szczęścia w organizacji.

COACHING I ROZWÓJ OSOBISTY – ZASTOSOWANIE IDEI PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ (8 godz.)

- Celem zajęć jest poznanie głównych postulatów psychologii pozytywnej i coachingu oraz ich wzajemnych inspiracji.
- Poznasz podstawowe modele pracy coacha, skoncentrowanej na pozytywnie sformułowanym celu i zasobach (Model GROW i SMART).
- Sformułujesz własne cele zawodowe oraz poznasz podstawowe narzędzia coachingowe oraz możliwości ich wykorzystania w obszarze osobistym i zawodowym.

SEMINARIUM (6 godz.)

- Seminarium (6 godz.)

FORMA ZALICZENIA

- 
Projekt indywidualny
- 
Prezentacja i obrona projektu

<https://www.merito.pl/chorzow/studia-i-szkolenia/studia-podyplomowe/kierunki/psychologia-pozytywna-stosowan>
[a](#)