

Akademia rozwoju osobistego

Forma studiów: Niestacjonarne

Sposób realizacji studiów: Hybrydowe

CHORZÓW 2 semestry Rekrutacja zakończona

Program studiów

Program studiów podyplomowych na kierunku **Akademia rozwoju osobistego**.



Liczba miesięcy nauki: **9**



Liczba godzin: **160**



Liczba zjazdów: **10**



Liczba semestrów: **2**

Komunikacja – jak mówić, by być słuchanym i jak słuchać, by dobrze rozumieć intencje (16 godz.)

- Zniekształcenia i błędy poznawcze – jak nie wpadać w pułapki umysłu?
- Style komunikacji – fakty i mity. Komunikacja a osobowość. Życie introwertyka w świecie Ideału Ekstrawertyka
- Filary komunikacji – elementy komunikacji empatycznej i perswazyjnej
- Eliminowanie barier komunikacyjnych
- Anatomia wypowiedzi – model czterech ust i czterech uszu– reagowanie na intencje rozmówcy.
- Elementy asertywności i komunikacji menedżerskiej

Kształtowanie wizerunku i wystąpienia publiczne – jak zbudować osobistą markę i porwać audytorium? (16 godz.)

- Krzywe zwierciadło poznania i moc pierwszego wrażenia
- Cztery wymiary wizerunku
- Cele autoprezentacji
- Wystąpienia i przemawianie publiczne
- Wystąpienia informacyjne vs perswazyjne
- Narzędzia analizy osobistych modeli biznesowych

BUDOWANIE SIŁY I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ (MENTAL TOUGHNESS), JAK ZOSTAĆ SWOIM NAJLEPSZYM PSYCHOTERAPEUTĄ (PODSTAWY ACT). (16 godz.)

PSYCHOLOGIA ZMIANY I AUTOMOTYWACJA

- filary siły psychicznej: zaangażowanie, kontrola, elastyczność, pewność siebie
- budowanie nastawienia na wyzwania vs nastawienia na zagrożenie. Skuteczne sposoby kontroli emocji
- praca z umysłem – podstawy treningu mentalnego i (auto)terapii Akceptacji i Zaangażowania
- psychologia trwałej zmiany zachowania - nawyki, samokontrola vs samoregulacja, model zmiany Jamesa Prochaski

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

•

INTELIGENCJA TEMPORALNA I TECHNIKI MISTRZÓW W ZARZĄDZANIU WŁASNĄ EFEKTYWNOŚCIĄ (16 godz.)

- równoważenie perspektyw czasowych wg Philipa Zimbardo
- najpierw rzeczy najważniejsze - Macierz Eisenhowera
- mechanizmy psychologiczne wspierające i utrudniające osobistą efektywność
- metoda Motywacji Błyskawicznej w praktyce motywowania siebie i innych

NEGOCJACJE I ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW – JAK WSPÓLNIE DOJŚĆ DO „TAK” I OSIĄGAĆ NAJLEPSZE POROZUMIENIA? (16 godz.)

- strategie rozwiązywania konfliktów
- istota negocjacji
- siła w negocjacjach, BATNA
- techniki negocjacyjne
- trening sytuacji negocjacyjnych

PERSWAZJA I WYWIERANIE WPŁYWU – JAK OSIĄGAĆ SWOJE CELE, SZANUJĄC INNYCH I NIE DAĆ SIĘ PSYCHOMANIPULACJOM? (16 godz.)

- • wiarygodność nadawcy przekazu
- • rola atrakcyjności osobistej
- • argumenty logiczne i emocjonalne – konstruowanie komunikatów perswazyjnych
- • efekt bumerangu w perswazji
- • dostosowanie sposobu perswazji do odbiorcy
- • wzmacnianie siły oddziaływania poprzez język
- • psychomanipulacje i radzenie sobie z nimi

KOMPETENCJE LIDERA – PSYCHOLOGIA POZYTYWNA W RĘKACH PRZYWÓDCY (16 godz.)

- • źródła władzy
- • lider, kreator, inspirator
- • wykorzystanie mechanizmów psychologicznych w zarządzaniu
- • przywództwo sytuacyjne Kena Blancharda
- • motywowanie wg Deci'ego i Ryana

SAVOIR-VIVRE (16 godz.)

- • kultura na co dzień i w biznesie
- • wizerunek profesjonalisty
- • szlifowanie manier
- • komunikacja
- • korespondencja biznesowa
- • precedencja
- • zachowanie się przy stole

PUŁAPKI OCENIANIA I PODEJMOWANIE DECYZJI – KTO TU RZĄDZI – JA CZY MÓJ MÓZG? (16 godz.)

- • zasady działania umysłu - system 1, system 2
- • unikanie zniekształceń poznawczych i błędów w myśleniu
- • wykorzystywanie intuicji vs poskramianie intuicji
- • teoria perspektywy w praktyce
- • psychologia a dylematy moralne
- • wskazówki dotyczące rozwiązywania dylematów etycznych

INSTRUKCJA OBSŁUGI CZŁOWIEKA – PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA W PRAKTYCE (16 godz.)

- • wszędzie gdzie pojawia się człowiek, pojawia się psychologia
- • emocje vs racjonalność, czyli homo-nie całkiem-sapiens
- • funkcjonowanie psychospołeczne człowieka, czyli zwierzęta społeczne
- • zjawiska psychologiczne, które wpływają na Twoje życie, czyli poczytaj to na własnej skórze
- • elementy krytycznego myślenia, czyli wszystko jest wielką teorią spiskową

Forma zaliczenia

Test sprawdzający wiedzę po I semestrze i test sprawdzający wiedzę po II semestrze.

<https://www.merito.pl/chorzow/studia-i-szkolenia/studia-podyplomowe/kierunki/akademia-rozwoju-osobistego>