

Psychologia pozytywna stosowana

- Kierunek - studia podyplomowe

Online 2 semestry OD PAŹDZIERNIKA

Opis kierunku

Studia w formule online (synchronicznie).

Nową wiedzę i umiejętności zdobywasz, dzięki zajęciom realizowanym na platformie **MS Teams**. Z wykładowcami i uczestnikami studiów kontaktujesz się przez internet, w czasie rzeczywistym (synchronicznie). W zajęciach uczestniczysz w weekendy, zgodnie z ustalonym harmonogramem zjazdów.

Kierunek, który Cię interesuje jest efektem współpracy **Uniwersytetów WSB Merito z całej Polski**.

Gwarantujemy pełną zgodność z przepisami prawa i najwyższe standardy edukacyjne.

Nauki psychologiczne poświęcały tradycyjnie wiele uwagi na badanie negatywnych i patologicznych aspektów życia człowieka (lęki, stres, depresja itp.), pozostawiając na marginesie badanie aspektów pozytywnych, jak kreatywność, inteligencja emocjonalna, humor, mądrość, szczęście. Ostatecznym impulsem dla powstania dziedziny zwanej psychologią pozytywną były prace prof. Martina Seligmana z University of Pennsylvania, byłego przewodniczącego Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologów.

Według Martina Seligmana, prekursora psychologii pozytywnej, dobre życie to życie pełne sensu, zaangażowania, dobrych relacji, pozytywnych emocji i osiągnięć (teoria dobrostanu). Psychologia pozytywna bada zarówno przyczyny, jaki i skutki dobrostanu, zajmuje się uwarunkowaniami i konsekwencjami dobrostanu.

W przeciwieństwie do tradycyjnej psychologii, która diagnozuje i leczy, psychologia pozytywna koncentruje się na ludzkich możliwościach i potencjale. Choć to stosunkowo młoda dziedzina, cieszy się wciąż rosnącą popularnością oraz wiarygodnością naukową. Jej mocną stroną jest dorobek naukowy jej twórców (Martin Seligman, B. Fredrickson, C. Dweck, C. Peterson, M. Csikszentmihalyi itd.) oraz potężny materiał badawczy. Na gruncie psychologii pozytywnej

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 chorzow a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

powstają interesujące teorie naukowe mające praktyczne zastosowanie w obszarze edukacji, zdrowia, rozwoju, a nawet w biznesie.

Chcesz skorzystać z dofinansowania Bazy Usług Rozwojowych?

Sprawdź nasze usługi w BUR: [Wyszukiwarka usług - Baza Usług Rozwojowych - PARP](#)

Jeśli nie możesz znaleźć usługi, która Cię interesuje, skontaktuj się z nami, a wprowadzimy ją specjalnie dla Ciebie!

Napisz: rekrutacja.sp@chorzow.merito.pl

Jeśli jesteś zainteresowany studiami podyplomowymi i chcesz dowiedzieć się więcej, napisz do nas!

[ZAPYTAJ O STUDIA PODYPLOMOWE](#)

Cel studiów?

Celem studiów jest zdobycie i poszerzenie wiedzy z obszaru psychologii pozytywnej oraz umiejętności jej praktycznego zastosowania w życiu osobistym i zawodowym, ze szczególnym uwzględnieniem obszaru biznesu, edukacji i zdrowia

Co zyskujesz?

- Poznasz aktualną teorię oraz wyniki najnowszych badań z obszaru psychologii pozytywnej.
- Dowiesz się, jak stosować narzędzia interwencji pozytywnych w życiu osobistym i zawodowym.
- W trakcie zajęć najlepsi specjaliści w dziedzinie przekażą nie tylko niezbędną wiedzę, ale także pokażą, jak przełożyć ją na praktyczne i skuteczne działanie, które będziesz mógł przekształcić w realną pomoc ludziom poszukującym kreatywnych sposobów na zwiększenie swojego potencjału i podniesienie jakości życia zawodowego i społecznego.
- Zajęcia mają charakter warsztatowy z elementami wykładu.

Dla kogo?

Studia skierowane są do osób z wykształceniem wyższym, nastawionych na rozwój osobisty i zawodowy. Zapraszamy osoby zajmujące się pracą z ludźmi oraz interwencjami psychologicznymi z obszaru zdrowia, edukacji, rodzicielstwa i biznesu.

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 Seligmmana), 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

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 chorzow a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- 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, jakoś 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

Wykładowcy

Agata Nowińska

Konsultant merytoryczny kierunku Psychologia Pozytywna Stosowana

Dyplomowany Coach zdrowia i Trener dobrostanu oraz umiejętności psychospołecznych, Praktyk Well-being, Specjalista Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, Prawniczka. Projektuje i prowadzi warsztaty z obszaru inteligencji emocjonalnej, rozwoju osobistego i dobrostanu. Autorka projektu unijnego GROW WITH US, w ramach którego prowadzi warsztaty rozwoju osobistego dla Licealistów, nauczycieli i rodziców. Redaktor naczelna portalu Misja Zdrowie (www.misja-zdrowie.pl), autorka tekstów z obszaru rozwoju osobistego i psychologii zdrowia.

Prof. Przemysław Gębal

Kierownik Pracowni Glottodydaktyki Porównawczej i Pedeutologii w Instytucie Lingwistyki Stosowanej Uniwersytetu
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 chorzow a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Warszawskiego oraz zastępca dyrektora Kolegium Nauk Społecznych i Filologii Obcych Politechniki Śląskiej. Germanista, studiował dodatkowo filologię włoską i francuską na Freie Universität w Berlinie oraz na Université Paris III (La Sorbonne Nouvelle). Długoletni pracownik Katedry Języka Polskiego jako Obcego Uniwersytetu Jagiellońskiego. Autor i współautor licznych publikacji z zakresu nauczania języków obcych oraz podręczników i materiałów dydaktycznych do ich nauki. Obecnie w działalności naukowej i dydaktycznej koncentruje się na aspektach kształcenia nauczycieli języków obcych, glottodydaktyce porównawczej, integracyjno-inkluzyjnym nauczaniu języka polskiego jako drugiego oraz dydaktyce języków specjalistycznych.

Łukasz Kumięga

Dr Łukasz S. Kumięga: germanista, lingwista, dyskursolog, zainteresowany związkami języka z procesami społecznymi. Adiunkt w Instytucie Badań nad Edukacją i Komunikacją na Politechnice Śląskiej. Autor monografii o demonstracjach ulicznych ruchów ekstremistyczno-prawicowych w Niemczech, współredaktor dziesięciu monografii wieloautorskich z zakresu (krytycznej) analizy dyskursu i lingwistyki stosowanej. Obecnie prowadzi badania na pograniczu języka, edukacji i migracji. Doświadczenie badawcze i dydaktyczne zdobywał na uniwersytetach w Polsce i w Niemczech oraz w ramach kursów integracyjnych skierowanych do imigrantek i imigrantów w Düsseldorfie.

Alina Adamowicz

Doświadczona terapeutka pracująca w nurbie psychologii pozytywnej, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach i neuronauki, certyfikowany coach koaktywny. Założycielka i prezeska Stowarzyszenia Akademia Pozytywnych Kobiet. Autorka książek, m.in. bestsellera „Jak uciszyć wewnętrznego krytyka i uwierzyć w siebie” wydanego przez Wydawnictwo Muza w 2020 r. Ekspertka telewizyjna i radiowa. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie w polskich i międzynarodowych korporacjach finansowych, gdzie jako dyrektor zarządzająca odpowiadała za rozwój biznesu, zarządzanie sieciami dystrybucji i projektami. Absolwentka min. kierunku Psychologia Pozytywna na SWPS w Warszawie oraz dziesiątek kursów i szkoleń zawodowych.

Rafał Kowalewski

Psycholog. Absolwent wydziałów Psychologii i Filozofii Uniwersytetu Warszawskiego. Wykładowca na Wydziale Psychologii i UW. W 1996 roku ukończył 3-letni międzynarodowy Qualifying Course, jako zwieńczenie uprzedniego 4-letniego cyklu szkoleniowego w Polsce (znajdując się tym samym w gronie 13 jego absolwentów w centralno-wschodniej Europie). Ukończył specjalistyczne szkolenia z zakresu m.in. dynamiki grupy szkoleniowej w Laboratorium Psychoedukacji, zarządzania projektami w Kalkstein, zarządzania i sprzedaży w Limra, sprzedaży w Door. Uczestnik szeregu cykli warsztatowo –treningowych, dotyczących m.in.: zarządzania zespołem, negocjacji, asertywności, komunikacji niewerbalnej, NLP, twórczości, pracy grupowej, wielu form psychoterapii.

Urszula Leiss

Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego i Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Uczestniczka wielu certyfikowanych warsztatów z Analizy Transakcyjnej, Action Learning, Racjonalnej Terapii Zachowań i Coachingu Prowokatywnego na poziomie zaawansowanym. Wspiera liderów w rozwoju osobistym, wzmacnianiu kompetencji

społecznych oraz tworzeniu skutecznych narzędzi do pracy z grupą. Specjalizuje się w coachingu kadry zarządzającej i coachingu kariery właścicieli firm. Pomaga zapobiegać i rozwiązywać konflikty w zespołach. Pracuje w obszarze szeroko rozumianej komunikacji i przepływu informacji. Inicjuje i projektuje działania rozwojowe dla młodzieży.

Daniel Jerzy Żyźniewski

Psycholog, neuropsycholog kliniczny, terapeuta. Absolwent Interdyscyplinarnych Humanistycznych Studiów Doktoranckich Uniwersytetu Warszawskiego, jak również wykładowca Uniwersytetu Otwartego Uniwersytetu Warszawskiego. Doświadczenie kliniczne zdobywał na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym w Szpitalu Wolskim im. Anny Gostyńskiej w Warszawie oraz na Oddziale Rehabilitacji Neurologicznej II Kliniki Neurologicznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Ponadto prowadził diagnostykę psychologiczną i neuropsychologiczną oraz terapię indywidualną wśród polskiej emigracji w UK. Członek The British Psychological Society. Zajmuje się diagnostyką psychologiczną i neuropsychologiczną oraz interwencją, a także terapią psychologiczną w chronicznym stresie, depresji i lęku. Autor książki popularyzatorskiej *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować* (wyd. 2019 i 2021).