

Psychologia pozytywna stosowana

Forma studiów: Niestacjonarne

Sposób realizacji studiów: Online

POZNAŃ 2 semestr Gwarancja uruchomienia DOFINANSOWANE

Program studiów

Program studiów podyplomowych na kierunku Psychologia pozytywna stosowana w WSB w Poznaniu.



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 rolę 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).

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.

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 Aaron'a 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/poznan/studia-i-szkolenia/studia-podyplomowe/kierunki/psychologia-pozytywna-stosowana>