

Well-being w organizacji - nowoczesne podejście do zdrowia, relacji i efektywności

STUDIA PODYPLOMOWE



Program studiów

9

140

10

2

Liczba miesięcy nauki Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów Liczba semestrów

Fundamenty well-beingu i zdrowia w pracy (16 godz.)

- Psychologia pozytywna w organizacjach (4 godz.)
- Well-being pracownika: czym jest, dlaczego jest to takie ważne, jaki ma wpływ na organizację? (4 godz.)
- Wprowadzenie do well-beingu: koncepcje, modele i trendy (4 godz.)
- Holistyczne podejście do zdrowia psychicznego i fizycznego w pracy (4 godz.)

Zdrowie psychiczne pracowników (16 godz.)

- Stres, wypalenie zawodowe i prewencja (4 godz.)
- Rola emocji, odporności psychicznej i uważności (mindfulness) (8 godz.)
- Budowanie kultury wsparcia psychicznego w organizacji (2 godz.)
- Menedżer a dobrostan pracownika (2 godz.)

Zdrowie fizyczne i ergonomia pracy (16 godz.)

- Ergonomia i środowisko pracy przyjazne zdrowiu (4 godz.)
- Ruch, dieta i sen a efektywność zawodowa (2 godz.)
- Programy prozdrowotne w organizacjach – case studies (4 godz.)
- Wpływ przepływu informacji w organizacji na dobrostan pracownika (2 godz.)

Organizacja wspierająca człowieka (16 godz.)

- Kultura organizacyjna i wartości wspierające dobrostan (2 godz.)
- Well-being a procedury, standardy, polityki organizacyjne (2 godz.)
- Dbłość o dobrostan na starcie – od kandydata do pierwszych dni pracy (4 godz.)
- Przywództwo empatyczne i inkluzywne (4 godz.)
- Komunikacja wspierająca zdrowie i relacje w zespole (4 godz.)

Projektowanie programów well-beingowych (16 godz.)

- Identyfikacja potrzeb i diagnoza kondycji organizacyjnej (4 godz.)



- Tworzenie programów zdrowia i dobrostanu – metodologia (4 godz.)
- Rola HR, menedżerów i zespołów projektowych (2 godz.)
- Rozwój pracownika jako czynnik sprzyjający poczuciu dobrostanu (2 godz.)
- Pokolenia na rynku pracy a poczucie dobrostanu – jak różnicować działania? (4 godz.)

Wdrażanie i zarządzanie zmianą (16 godz.)

- Psychologia zmiany i wdrażania innowacji w kulturze organizacyjnej (4 godz.)
- Angażowanie zespołów i kadry zarządzającej (4 godz.)
- Budowanie zaangażowania i odpowiedzialności (4 godz.)
- Dodatkowe inicjatywy zwiększające poczucie dobrostanu pracowników (4 godz.)

Mierzenie efektów i ewaluacja (16 godz.)

- KPI i narzędzia do pomiaru dobrostanu i efektywności programów (4 godz.)
- Analiza danych, badania jakościowe i ilościowe (4 godz.)
- Raportowanie i komunikowanie efektów w organizacji (4 godz.)
- Ustanie stosunku pracy a jego wpływ na well-being byłych i obecnych pracowników (4 godz.)

Praca własna, konsultacje, prezentacja projektów (16 godz.)

- Konsultacje indywidualne i grupowe (8 godz.)
- Praca nad projektem końcowym (wdrożenie programu wellbeingowego) (12 godz.) (praca własna)
- Prezentacja i omówienie projektów z ekspertami (8 godz.)