

Psychologia pozytywna stosowana

STUDIA PODYPLOMOWE



Program studiów

9

174

12

2

Liczba miesięcy nauki Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów Liczba semestrów

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.)

- przedstawienie biologicznych i psychospołecznych uwarunkowań psychologii emocji na gruncie psychologii pozytywnej,
- wpływ emocji pozytywnych na procesy poznawcze, zdrowie, naukę, sukces (teoria poszerzania prof. Barbary Fredrickson).

Dobrostan - uwarunkowania i konsekwencje (14 godz.)

- zapoznanie słuchaczy z elementami konstruktów dobrostanu według modelu PERMA prof. Martina Seligmana,
- poznanie głównych badań i teorii dotyczących optymalizacji dobrostanu (well-being, poczucie własnej wartości, odporność psychiczna).

Inteligencja emocjonalna (16 godz.)

- zapoznanie z pojęciami i rolą inteligencji emocjonalnej według P. Saloveya i J.D. Mayera,
- rola pozytywnego myślenia w motywacji (nadzieja, optymizm, poczucie własnej wartości, poczucie sensu, empatia),
- rozwijanie świadomości własnych kompetencji w zakresie rozpoznawania, rozumienia i regulacji emocji.

Pozytywne relacje - społeczny kontekst dobrostanu. Komunikacja pozytywna (16 godz.)

- przedstawienie biologicznych i psychologicznych podstaw relacji oraz ich wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne.



Odporność psychiczna, kształtowanie sił i cnót charakteru (16 godz.)

- poznanie osobowościowych uwarunkowań optymalnego funkcjonowania i szczęścia,
- rozwijanie własnych mocnych stron i odporności psychicznej przy wykorzystaniu narzędzi psychologii pozytywnej.

Pomiar szczęścia - metody badawcze (8 godz.)

- zapoznanie się z podstawowymi narzędziami psychometrycznymi pomiaru szczęścia,
- poznanie testów takich jak Skala Satysfakcji Życiowej (R. Diener) i Kwestionariusz VIA (Peterson/Seligman),
- przeprowadzenie własnego testu pomiaru szczęścia.

Interwencje pozytywne - nastawienie na rozwój (12 godz.)

- poznanie najnowszych technik i narzędzi zwiększających poziom funkcjonowania,
- zapoznanie się z koncepcją nastawienia na rozwój prof. Carol Dweck,
- poznanie treningu dobrostanu, AIM, stylów wyjaśniania optymizmu i pesymizmu.

Psychologia pozytywna w edukacji (16 godz.)

- przedstawienie teorii psychologii pozytywnej i wyników badań dotyczących edukacji,
- wykorzystanie narzędzi psychologii pozytywnej w obszarze edukacji (wyuczona bezradność, optymizm wg Seligmana).

Psychologia pozytywna zdrowia - zarządzanie zasobami zdrowotnymi (16 godz.)

- przedstawienie koncepcji zdrowia jako zasobu (Salutogeneza - model Aarona Antonovsky'ego),
- powiązanie psychologii pozytywnej zdrowia z promocją zdrowia i profilaktyką,
- wpływ pozytywnych emocji na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Psychologia pozytywna w pracy i biznesie - kultura dobrostanu (16 godz.)

- zapoznanie z wyzwaniami współczesnych organizacji i menedżerów,
- wpływ pozytywnych emocji, relacji, komunikacji i kultury firmy na efektywność i jakość pracy,
- projektowanie własnych działań na rzecz dobrostanu w organizacjach.

Coaching i rozwój osobisty - zastosowanie idei psychologii pozytywnej (8 godz.)

- poznanie postulatów psychologii pozytywnej i coachingu,



- poznanie modeli pracy coacha skoncentrowanej na pozytywnie sformułowanych celach (Model GROW, SMART),
- formułowanie własnych celów zawodowych i rozwój kompetencji coachingowych.

Seminarium (6 godz.)

- realizacja indywidualnego projektu, prezentacja i obrona projektu.