

Akademia rozwoju osobistego

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Hybrydowe

Obszar studiów: Kompetencje menedżerskie / Rozwój osobisty

Cechy: Od października • Polski

Miasto: Chorzów/Katowice

To kierunek dla osób, które:

- cenią osobistą efektywność i dążą do ciągłego rozwoju,
- chcą budować satysfakcjonujące relacje z ludźmi,
- interesują się psychologią pozytywną,
- planują awans lub zmianę pracy,
- rozpoczynają swoją ścieżkę jako menedżerowie.



5

bezpłatnych szkoleń i webinarów realizowanych online

Microsoft 365

Nasi uczestnicy otrzymują darmową licencję A1, która obejmuje popularne aplikacje, takie jak Outlook, Teams, Word, PowerPoint, Excel, OneNote, SharePoint, Sway i Forms.

Wykładowcy praktycy

Wykładowcy to **doświadczeni specjaliści** z firmy KOMILITON Trening i Rozwój, która od ponad 20 lat wspomaga biznes poprzez doradztwo personalne, szkolenia i warsztaty rozwojowe.

Praktyczny charakter studiów:

- wykłady ograniczono do **minimum**,
- dominują warsztaty, case study i ćwiczenia,
- program obejmuje także wyjazdowy zjazd z **intensywnym treningiem umiejętności**.

92%

uczestników poleca studia podyplomowe.

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

1

partner kierunku:

Networking i rozwój kompetencji

Studia rozwijają kompetencje niezależnie od doświadczenia. Dzięki **interaktywnym zajęciom i wymianie doświadczeń** z innymi zyskasz wiedzę, umiejętności i cenne kontakty.

Program studiów

9

162

10

2

Liczba miesięcy nauki Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów Liczba semestrów

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 Ideala 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.

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 osiągnąć 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: Egzamin (2 godz.)

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

Partner programu



Warunki przyjęcia

Aby zostać uczestnikiem studiów podyplomowych na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- mieć ukończone studia licencjackie, inżynierskie lub magisterskie,
- złożyć komplet dokumentów i spełnić wymogi rekrutacyjne,
- o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

[Dowiedz się więcej](#)

Możliwości dofinansowania

- **Pierwsi zyskują najwięcej!** Im szybciej się zapiszesz, z tym większej zniżki skorzystasz.
- Oferujemy specjalne, **większe zniżki dla naszych absolwentów.**
- Możesz skorzystać z dofinansowania z **Bazy Usług Rozwojowych.**
- Pracodawca może dofinansować Ci studia, otrzymując dodatkową zniżkę w ramach **Programu Firma.**
- Warto sprawdzić możliwości dofinansowania z **KFS.**

[Dowiedz się więcej](#)

Czego się nauczysz?

- Lepiej **zrozumiesz siebie, swoje emocje, potrzeby i wartości**, co pomoże Ci podejmować trafne decyzje i świadomie kierować swoim życiem.



- Nauczysz się **budować i rozwijać dobre relacje z ludźmi**, zarówno w pracy, jak i poza nią, z większą otwartością, empatią i poczuciem bezpieczeństwa.
- Poznasz praktyczne sposoby na to, jak **być bardziej efektywnym w działaniu** i jak zarządzać sobą w sytuacjach wyzwań, presji i zmian.
- Zdobędziesz solidne **podstawy psychologii pozytywnej**, która uczy, jak wzmacniać to, co w Tobie działa – zamiast skupiać się na brakach.
- Otrzymasz konkretne **narzędzia i techniki do pracy rozwojowej**, które możesz wykorzystać w życiu zawodowym i osobistym.
- Nauczysz się **działać z większą świadomością**, niezależnie od tego, czy przygotowujesz się do awansu, zmiany pracy, czy po prostu chcesz ruszyć z miejsca.
- Nauczysz się też **radzić sobie ze stresem, sprzedawać swoje pomysły i zarządzać tym, co masz**. Wszystko po to, by działać sprawniej i osiągać więcej.