UNIWERSYTET WSB MERITO POZNAŃ
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

Psychologia pozytywna stosowana

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Online

Obszar studiów: Psychologia

Cechy: Od października • Polski • Rekrutacja zakończona

Miasto: Poznań

To kierunek dla osób, które:

- chcą wspierać innych w rozwoju osobistym, relacjach i budowaniu odporności psychicznej,
- pracują w edukacji, ochronie zdrowia, HR lub biznesie i chcą rozwijać swoje kompetencje,
- interesują się psychologią pozytywną i chcą wykorzystać ją w życiu i pracy z ludźmi,
- szukają praktycznych narzędzi do budowania dobrostanu i zaangażowania,
- planują nowe ścieżki kariery w obszarze rozwoju osobistego i coachingowego.

Bezpłatne szkolenia z różnych obszarów, np. psychologii, biznesu, marketingu i nowych technologii.
Szkolenia są realizowane w II semestrze.

92%
uczestników poleca studia podyplomowe.

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

Dostęp online

Wysoka jakość kształcenia. Wszystkie **materiały dydaktyczne** będą dostępne dla Ciebie online.

91%
pracodawców **ocenia bardzo dobrze lub dobrze**
współpracę z naszymi uniwersytetami.

Źródło: "Badanie opinii pracodawców, 2024".

Networking i rozwój kompetencji

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

Wykładowcy praktycy

Wśród wykładowców są **eksperci w wielu dziedzinach**. Na zajęciach omawiają zjawiska i procesy na przykładach zaczerpniętych z własnej pracy.

Praktyczny charakter studiów:

■ Zajęcia mają charakter **warsztatowy z elementami wykładu**.

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, optymizm i pesymizm jako styl wyjaśniania zdarzeń oraz rozwój psychologii pozytywnej jako jednego z najbardziej dynamicznie rozwijających się obszarów psychologii XXI wieku.
- Przybliżone zostaną pojęcia: wyuczona bezradność, flow - zaangażowanie, eudajmonizm - hedonizm, kołowrót hedonistyczny.

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.
- Uczestnicy poznają role i wpływ emocji pozytywnych na ważne obszary życia, tj. zdrowie, naukę,

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 Uniwersytetem WSB Merito w Poznaniu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

sukces (teoria poszerzania prof. Barbary Fredrickson).

Dobrostan – uwarunkowania i konsekwencje (14 godz.)

- Celem zajęć jest zapoznanie uczestników z elementami konstruktu dobrostanu według psychologii pozytywnej (model PERMA prof. Martina Seligmana), jego znaczeniu dla poprawy jakości życia oraz optymalnego funkcjonowania w znaczeniu jednostkowym i społecznym.
- Uczestnicy poznają główne badania i teorie dotyczące optymalizacji dobrostanu – well being (poczucie własnej wartości, odporność psychiczna).

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 - w oparciu o bogaty materiał badawczy, jakiego dostarcza psychologia pozytywna oraz WHO (Światowa Organizacja Zdrowia).

Inteligencja emocjonalna (16 godz.)

- Celem zajęć jest zapoznanie uczestników z pojęciami i rolą inteligencji emocjonalnej (IE) według 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 według Martina Seligmana).
- Celem zajęć jest również rozwijanie świadomości własnych kompetencji z zakresu inteligencji emocjonalnej, a więc zdolności do rozpoznawania, rozumienia i regulacji emocji.

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.
• Uczestnicy zdobędą oraz pogłębią świadomość własnych mocnych stron oraz poznają praktyczne sposoby rozwijania odporności psychicznej.

Pomiar szczęścia – metody badawcze (8 godz.)

• Celem zajęć jest zapoznanie uczestników z podstawowymi narzędziami psychometrycznymi pomiaru szczęścia, ich złożonością i problemami, jakich przysparzają.
• Poznają najbardziej znane testy pomiaru szczęścia - Skala Satysfakcji z Życia (Satisfaction With Life Scale E. Dienera) oraz kwestionariusza do pomiaru mocnych stron charakteru (Values in Action) Peterson/Seligman.
• Uczestnicy przeprowadzą własny test pomiaru szczęścia w celu poszerzenia świadomości własnych zasobów.

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 Uniwersytetem WSB Merito w Poznaniu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Interwencje pozytywne – nastawienie na rozwój (12 godz.)

• Celem zajęć jest zapoznanie z najnowszymi technikami oraz narzędziami zwiększania poziomu optymalnego funkcjonowania, a także zapoznanie uczestników z koncepcją nastawienia na rozwój prof. Carol Dweck oraz praktyką stosowania ww. narzędzi w obszarze nauki, zdrowia i rozwoju osobistego.
• Uczestnicy 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).
• Uczestnicy poznają narzędzia psychologii pozytywnej w obszarze edukacji – tutoring, mentoring.

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 według WHO.
• Uczestnicy zapoznają 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 wyzwań menedżerów XXI wieku.
• Uczestnicy 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.
• Uczestnicy poznają podstawowe modele pracy coacha, skoncentrowanej na pozytywnie sformułowanym celu i zasobach (Model GROW i SMART).
• Uczestnicy sformułują własne cele zawodowe oraz poznają podstawowe narzędzia coachingowe, a także możliwości ich wykorzystania w obszarze osobistym i zawodowym.

Seminarium (6 godz.)

• Konsultacje z promotorem dotyczące przygotowania projektu zaliczeniowego.

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 Uniwersytetem WSB Merito w Poznaniu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Forma zaliczenia

• Projekt indywidualny
• Prezentacja projektu
• Obrona projektu

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?

- Dowiesz się, jak wzmacniać mocne strony, talenty i **odporność psychiczną** u siebie i innych.
- Poznasz techniki budowania dobrostanu i pozytywnego podejścia w życiu i pracy.
- Nauczysz się, jak wzmacniać **motywację i zaangażowanie** u uczniów, pracowników i klientów.
- Opanujesz **narzędzia psychologii pozytywnej** przydatne w edukacji, terapii i coachingu.
- Dowiesz się, jak **rozwijać relacje**, komunikację i poczucie sensu w środowisku zawodowym.
- **Zyskasz praktyczne umiejętności** pracy rozwojowej z grupą i indywidualnym klientem.

Ceny

Dla Kandydatów

	1 rok
1 rata	**6250 zł** (1 x 6250 zł)
2 raty	**3220 zł** (2 x 3220 zł)
10 rat	**665 zł** (10 x 665 zł)
12 rat	**565 zł** (12 x 565 zł)

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 Uniwersytetem WSB Merito w Poznaniu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Dla naszych absolwentów

	1 rok
1 rata	**6250 zł** (1 x 6250 zł)
2 raty	**3220 zł** (2 x 3220 zł)
10 rat	**665 zł** (10 x 665 zł)
12 rat	**565 zł** (12 x 565 zł)

W oparciu o art. 80 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce uczelnia raz w roku akademickim zwiększa wysokość czesnego określonego w § 3 ust. 1 Umowy o wskaźnik równy wskaźnikowi wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych za rok kalendarzowy poprzedzający rok, w którym dokonuje się waloryzacji, ogłoszony przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego, łącznie nie więcej niż o 30 % do czasu ukończenia studiów określonych w Umowie.

Wykładowcy i eksperci prowadzący zajęcia

mgr Anna Nowińska

- Specjalizuje się w dobrostanie, poczuciu sensu, psychologii pozytywnej, inteligencji emocjonalnej, zdrowiu psychicznym, relacjach, filozofii życia oraz odporności psychicznej i stresie.
- Doświadczony ekspert w dobrostanie i zdrowiu psychicznym, inteligencji emocjonalnej oraz relacjach. Dyplomowany trener i coach, specjalista TSR, prawnik i mentor. Pracuje holistycznie, ceni sport i na
- Autor programu Grow with Us dla młodzieży licealnej, redaktor naczelna portalu Misja Zdrowie, prelegent i konsultant dobrostanu, prezes Fundacji Nastawieni na Rozwój.
- Przeprowadził kilkadziesiąt tysięcy warsztatów, sesji i wykładów. Posiada wykształcenie oraz doświadczenie prawnicze, biznesowe i dziennikarskie. Właściciel i trener TheGrowZone.

mgr Urszula Leiss

- Eksploruje temat kompetencji przyszłości i wspierania młodzieży w kształceniu tych kompetencji za pomocą formalnej i nieformalnej edukacji oraz wykorzystania mentoringu jako narzędzia wsparcia.
- Doświadczony coach kadry zarządzającej, tysiące przepracowanych godzin w sesjach 1:1 oraz w pracy warsztatowej. Obszary pracy zapobieganie wypaleniu zawodowemu, komunikacja, praca ze stresem.
- Współautorka książki "Mentoring w praktyce", prelegentka na konferencjach dotyczących komunikacji.
- Ekspertka od tworzenia i realizowania kompletnych projektów rozwojowych w organizacjach pozwalających organizacji i pracownikom lepiej zaadaptować się do zmian.

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 Uniwersytetem WSB Merito w Poznaniu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.