

Psychologia pozytywna stosowana

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Online

Obszar studiów: Psychologia

Cechy: Od października • Polski

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 **eksperti 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, sukces (teoria poszerzania prof. Barbary Fredrickson).

Dobrostan - uwarunkowania i konsekwencje (14 godz.)

- Celem zajęć jest zapoznanie uczestników 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.
- 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, którego 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.



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 psychologią 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.



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.**
- Funkcjonuje u nas **Program Poleceń.**
- 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 | 5370 zł 6250 zł (1 x 5370 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 5310zł |
| 2 raty | 2780 zł 3220 zł (2 x 2780 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 2750zł |
| 10 rat | 577 zł 665 zł (10 x 577 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 571zł |
| 12 rat | 491 zł 565 zł (12 x 491 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 486zł |

Dla naszych absolwentów

1 rok

| | |
|--------|--|
| 1 rata | 4970 zł 6250 zł (1 x 4970 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 4910zł |
| 2 raty | 2580 zł 3220 zł (2 x 2580 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 2550zł |
| 10 rat | 537 zł 665 zł (10 x 537 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 531zł |
| 12 rat | 458 zł 565 zł (12 x 458 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 453zł |

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.