UNIWERSYTET WSB MERITO POZNAŃ
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

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, 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 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).

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.

- 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 koncepacją 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).

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.

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

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.