

# Psychologia pozytywna stosowana

## STUDIA PODYPLOMOWE

**Sposób realizacji:** Online

**Obszar studiów:** Psychologia

**Cechy:** Od października • Polski

**Miasto:** Szczecin

**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".

#### Wykładowcy-praktycy

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

#### Networking i rozwój kompetencji

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

#### 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 również 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	<b>5310 zł</b> <del>6250 zł</del> (1 x 5310 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 5250zł
2 raty	<b>2750 zł</b> <del>3220 zł</del> (2 x 2750 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 2720zł
10 rat	<b>571 zł</b> <del>665 zł</del> (10 x 571 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 565zł
12 rat	<b>486 zł</b> <del>565 zł</del> (12 x 486 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 481zł

### Dla naszych absolwentów

#### 1 rok

1 rata	<b>4910 zł</b> <del>6250 zł</del> (1 x 4910 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 4850zł
2 raty	<b>2550 zł</b> <del>3220 zł</del> (2 x 2550 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 2520zł
10 rat	<b>531 zł</b> <del>665 zł</del> (10 x 531 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 525zł
12 rat	<b>453 zł</b> <del>565 zł</del> (12 x 453 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 448zł

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.