

Mindfulness

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Hybrydowe

Obszar studiów: Psychologia

Cechy: Od października • Polski

Miasto: Toruń

To kierunek dla osób, które:

- chcą poczuć większy spokój, odzyskać równowagę i świadomie działać każdego dnia,
- pracują z ludźmi i chcą skuteczniej wspierać innych bez wypalania siebie,
- kierują zespołem i szukają narzędzi do budowania zdrowych relacji w pracy,
- szukają sprawdzonej metody na stres, napięcie i emocjonalny chaos,
- chcą rozwijać się jako liderzy, trenerzy, coachowie i po prostu jako ludzie.



1

Partner kierunku:

- FUNDACJA ROZWOJU MINDFULNESS

Microsoft 365

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

Kadra złożona z praktyków

- Zajęcia prowadzą eksperci i pasjonaci swojej dziedziny, którzy mają realne doświadczenie.

Praktyczny charakter studiów:

- na zajęciach dominują warsztaty, ćwiczenia i case studies,
- prace projektowe przygotowywane są zespołowo.

91%

Uczestników poleca studia podyplomowe

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

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.

9

Liczba miesięcy nauki

176

Liczba godzin zajęć

10

Liczba zjazdów

2

Liczba semestrów

Naukowe podstawy uważności (24 godz.)

- Korzenie uważności
- Psychologiczne modele uważności
- Psychologia Ja
- Neurobiologia medytacji

W drodze do uważnej organizacji (16 godz.)

- Psychologia pozytywna w praktyce biznesowej
- Wykorzystanie założeń organizacji opartych na zaufaniu – studia przypadków
- Uspokojony umysł – wziąć tabletkę czy trenować uważność? Wyniki badań potwierdzających skuteczność uważności oraz treningu sprawniejszych działań

Uważność w pracy Lidera (32 godz.)

- Neuronauka i biznes
- Rozwijanie uważności: MBSR, MBCT, MBLC



- Dlaczego uważność – studia przypadków firm, które wprowadziły uważność do organizacji, dzięki czemu zwiększyły efektywność i satysfakcję z pracy
- Paradoks czasu wg Zimbardo
- Mapa Lidera – wartości, rozum i serce
- Różnorodność w zespole – typologia osobowości Harvard DISC + BAI
- Uważność w komunikacji z pracownikami

Współczesne teorie świadomości – praktyczne wykorzystanie w biznesie (16 godz.)

- Teoria K. Wilbera
- Teorie D. Hawkinsa
- Teoria R.W. Porges

Mindfulness i regulacja emocji w biznesie – praktyka (32 godz.)

- Myśli i emocje w pracy Lidera
- Awersja, która wywołuje opór, czyli dlaczego zwlekamy
- Elastyczność psychologiczna i otwartość na doświadczenie
- Skupianie uwagi i poszerzanie uwagi
- Dlaczego droga „na skróty” nie działa? Czyli od samopoznania do samoregulacji, a nie odwrotnie
- Ciało jako barometr
- Oddech jako narzędzie
- Integracja Umysł-Emocje-Ciało

Narzędzia uważnego rozwijania pracowników – praktyka (32 godz.)

- Proces grupowy
- Coaching
- Zen coaching
- Mentoring

Trening uważności dla Lidera (24 godz.)

- Kurs Oxford MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)
- Dzień uważności



Forma zaliczenia:

- Test kompetencji

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?

- Zyskasz praktyczne wskazówki, jak stać się liderem na wyższym poziomie świadomości.
- Nauczysz się redukować stres i odzyskiwać równowagę psychiczną dzięki uważności.
- Zredukujesz napięcie i niepokój w życiu zawodowym i osobistym.
- Rozwiniesz i wzmocnisz umiejętności pełnego skupienia się, otwartości na zmiany i kreatywności.
- Odzyskasz równowagę wewnętrzną oraz dobre samopoczucie w relacjach międzyludzkich.
- Zwiększysz pewność siebie, samoakceptację i życzliwość dla siebie i innych.
- Będziesz lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami i uporczywymi myślami.
- Rozwiniesz umiejętność skupienia, elastyczności psychologicznej i otwartości na zmiany.
- Poznasz praktyczne narzędzia pracy z emocjami, oddechem i ciałem w biznesie.
- Dowiesz się, jak budować zaufanie, efektywnie komunikować i rozwijać zespoły.