

Mindfulness w biznesie

- Kierunek - studia podyplomowe

Hybrydowe 2 semestry **OD PAŹDZIERNIKA**

Opis kierunku

Studia w formule hybrydowej.

Nową wiedzę i umiejętności zdobywasz, dzięki zajęciom realizowanym w formie hybrydowej. Część zajęć będzie odbywać się w formie tradycyjnej w salach wykładowych, a część w formie online na platformie MS Teams. W zajęciach uczestniczysz zgodnie z ustalonym harmonogramem zjazdów.

Tempo pracy dziś jest szybsze niż kiedykolwiek. Docierają do nas tysiące informacji, podejmujemy dziesiątki decyzji dziennie. Wymaga się od nas koncentracji, umiejętności funkcjonowania i w realu, i online. Do tego przytłacza nas stres. Dlatego umiejętność efektywnego działania, utrzymywania równowagi fizycznej i psychicznej, łatwość skupiania się i zdolność do odpoczynku są dziś umiejętnościami, bez których trudno codziennie pracować, a co dopiero osiągnąć sukces.

Przyszłość w biznesie należy do osób potrafiących optymalnie działać – dzięki zauważaniu symptomów przeciążenia, systematycznej regeneracji i koncentracji na tym, co potrzebne i ważne.

Studia na kierunku „Mindfulness w biznesie” uczą samoświadomości, radzenia sobie z trudnymi emocjami, redukcji stresu i pozwalają na samodzielne odzyskanie równowagi, a wszystko to kapitał, który pozwoli na bezpieczne i skuteczne funkcjonowanie w biznesie.

Jeśli jesteś zainteresowany studiami podyplomowymi i chcesz dowiedzieć się więcej zostaw do siebie kontakt! Wypełnij formularz, a my skontaktujemy się z Tobą.

ZOSTAW KONTAKT

Cel studiów

Celem studiów na kierunku „Mindfulness w biznesie” jest rozwinięcie i wzmocnienie samoakceptacji, pewności siebie, zdobycie umiejętności utrzymywania codziennej równowagi i uważności. Słuchacze zapoznają się i przeciwiczą pod okiem specjalistów techniki uważności i regulacji emocjonalnej potrzebnej w pracy menedżera, lidera organizacji.

Korzyści

Praktyczne wskazówki, jak stać się Liderem na wyższym poziomie świadomości

Rozwinięcie i wzmocnienie umiejętności pełnego skupienia się, otwartości na zmiany i kreatywności

Odzyskanie równowagi wewnętrznej oraz dobrego samopoczucia w relacjach międzyludzkich

Zwiększenie pewności siebie, samoakceptacji i życzliwości dla siebie i innych

Lepsze radzenie sobie z trudnymi emocjami i uporczywymi myślami

Redukcję stresu, napięcia i niepokoju w życiu zawodowym i osobistym

Złagodzenie objawów psychosomatycznych związanych ze stresem wywołanym nadmiarem obowiązków – bezsenność, migreny, zmęczenie, nadciśnienie i inne.

Zmniejszenie podatności na depresję i ryzyko nawrotów depresji (program MBCT oparty na uważności jest obecnie preferowanym sposobem leczenia depresji i jej nawrotów rekomendowanym przez Brytyjski Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej)

Dla kogo?

menedżerów każdego szczebla

właścicieli firm

liderów organizacji

osób zajmujących samodzielne stanowiska i zarządzających zespołami

pracowników działów HR

trenerów

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 torun a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

coachów i doradców zawodowych

wszystkich, którzy poszukują równowagi, uważności i samorozwoju niezbędnych do budowania kariery i osobistego wzrostu

Program studiów

Program studiów podyplomowych na kierunku **Mindfulness w biznesie.**



Liczba miesięcy nauki:
10



Liczba godzin: **176**



Liczba zjazdów: **10**



Liczba semestrów: **2**

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 – kurs Oxford MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) + dzień uważności (24 godz.)

Świadomość i automatyczny pilot

Życie w myślach

Zbieranie rozproszonych myśli- zamieszkaj w teraźniejszości

Rozpoznawanie awersji

Przyzwalanie/zostawianie własnemu biegowi

Myśli nie są faktami

Jak zadbać o siebie najlepiej?

Podtrzymywanie i rozwijanie nowych umiejętności

Forma zaliczenia



Test kompetencji

Wykładowcy

dr Katarzyna Łukowska

Doktor nauk humanistycznych w dziedzinie psychologii. Trener biznesu wspierający liderów w rozwoju zawodowym, m.in. prowadzeniu zespołów pracujących stacjonarnie i rozproszonych i w rozwoju osobistym. Opiekun merytoryczny kierunku: Mindfulness w biznesie. Menedżer kierunku Psychologia na jednolitych studiach magisterskich. Ekspert w zakresie inteligencji emocjonalnej i jej wykorzystania w biznesie. Doradza w zakresie prowadzenia negocjacji opartych na rozwiązaniach win-win w metodologii NVC.

Absolwentka studiów podyplomowych Mindfulness and Compassion, SWPS. Trener Mindfulness - w trakcie certyfikacji Oxford MBCT. Konsultant metody diagnostycznej Harvard DISC3, moderator pracy metodą Design Thinking. Certyfikowany trener Neurofeedback II stopnia oraz Mistrz Gier Diagnostycznych (np. Sprzedawcy Szczęścia, Kwestia Czasu, Twierdza Poznań, Katrina, Reporter).

Praca trenera i rozwój jest jej pasją. Na sali szkoleniowej i w coachingach spędziła ponad 15.000 godzin, a kilkaset szkoleń online. Pracuje dla menadżerów i ich zespołów największych firm w Polsce, a uczestnicy jej szkoleń najbardziej cenią to, że w sposób praktyczny dzieli się wiedzą, która zawsze jest wysoko oceniana merytorycznie oraz to, że jest „tak uważna i dociera do każdego”.

Moją dewizą jest wiara w człowieka i możliwości jego rozwoju. Dla mnie fascynujące w ludziach jest to, że nawet jeśli mają ograniczenia, które blokują ich rozwój, to przy wytężonej pracy, zaangażowaniu i wsparciu, są w stanie zadziwić samych siebie 10 własnymi osiągnięciami.

dr hab. n. med. Paweł Holas

Certyfikowany nauczyciel i terapeuta podejść opartych na uważności: Terapii Poznawczej Opartej na Uważności (MBCT) oraz Programu Redukcji Stresu Opartego na Uważności (MBSR) (wydane przez IMA) i Uważnego Współczucia do Siebie (MSC, wydany przez Center for Mindful Self-Compassion), nauczyciel i superwizor MBCT. Terapeuta i superwizor terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), psychiatra, seksuolog. Współzałożyciel (2008r) i pierwszy Prezes Polskiego Towarzystwa Mindfulness (PTM), obecnie członek zarządu PTM.

Współzałożyciel Instytutu Uważności i Psychoterapii oraz Prezes Fundacji Rozwoju Mindfulness (FRM), w ramach której kieruje szkoleniem nauczycielskim Terapii Poznawczej Opartej na Uważności realizowanym we współpracy z Oxford Mindfulness Center. Jest kierownikiem studiów podyplomowych „Uważność i Współczucie. Fundamenty, badania i psychoterapia” na Uniwersytecie SWPS oraz członkiem Mindfulness International Integrity Network – międzynarodowej grupy naukowców i praktyków wypracowującej standardy szkoleniowe i etyczne podejść opartych na uważności.

Ewa Kaian Kochanowska

Nauczycielka Metody Redukcji Stresu Opartej na Uważności – Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR, certyfikowana w Institute for Mindfulness-Based Approaches w Niemczech, terapeutka MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) w procesie certyfikacji w Oxford Mindfulness Centre. Prowadzi kursy redukcji stresu na bazie uważności, warsztaty, wykłady o uważności oraz zajęcia mindful jogi.

Ukończyła roczne intensywne szkolenie w terapii poznawczo-behawioralnej zaburzeń osób dorosłych. Obecnie uczestniczy w szkoleniu psychoterapeutycznym w nurcie Analizy Bioenergetycznej Alexandra Lowena w Warszawie afiliowanym przez Florida Society for Bioenergetic Analysis.

Twórczyni projektu i założycielka Kliniki Stresu. Autorka publikacji z zakresu zastosowania Mindfulness w edukacji. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, studiów podyplomowych na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz wielu kursów prowadzonych w Polsce, Wielkiej Brytanii, USA i Holandii. Autorka książki „Uważność. Spokojny umysł, jasne myśli, dobre życie.” Jest wiceprezesem Fundacji Rozwoju Mindfulness.

Beata Zalewska-Stefaniak

Certyfikowana nauczycielka MBSR – certyfikat wydany przez Institute for Mindfulness-Based Approaches oraz Polski Instytut Mindfulness. Absolwentka studiów podyplomowych w SWPS – „Uważność i współczucie – badania i psychoterapia”. Coach w podejściu zen coaching, w trakcie certyfikacji. Nauczycielka MBCT (Terapii Poznawczej Opartej na Uważności) – ukończone szkolenie organizowane przez Fundację Rozwoju Mindfulness i Oxford Mindfulness Centre przy Wydziale Psychiatrii Uniwersytetu Oxford. Członek Polskiego Towarzystwa Mindfulness oraz Stowarzyszenia Nauczycieli MBSR i MBCT. Opiekun merytoryczny projektu Mind Your Life dla młodzieży licealnej. Z wykształcenia jest tłumaczem języka angielskiego.

Przez ponad 8 lat pracowała jako kierownik Kliniki, asystentka i tłumaczka dr Ven. Tenzina Jangchuba, tybetańskiego mnicha i lekarza medycyny tybetańskiej. Od 17 lat praktykuje jogę B.S. Iyengara.

W Warszawie prowadzi grupowe kursy MBSR [Mindfulness Based Stress Reduction] i MBCT [Mindfulness Based Cognitive Therapy] dla dorosłych z różnych środowisk oraz propaguje mindfulness wśród młodzieży w ramach Projektu Mind Your Life pod auspicjami organizacji Young Talent Management i British Alumni Society.

dr Joanna Lessing-Pernak

Psycholog z kilkunastoletnim doświadczeniem klinicznym, doktor nauk humanistycznych, superwizor psychologii klinicznej dziecka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego hipoterapeuta, z licencją Ministerstwa Sportu i Turystyki, Szeryf Praw Dziecka UNICEF.

Laureatka Medalu Komisji Edukacji Narodowej. Wieloletni pracownik naukowy Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz Kliniki Psychiatrii Szpitala Uniwersyteckiego im. Dra A. Jurasza w Bydgoszczy. Autorka artykułów naukowych, publikacji popularno-naukowych i monografii Dziecko zbuntowane – między miłością i wolnością.

Partnerzy kierunku



FUNDACJA
ROZWOJU
MINDFULNESS

Special promotion for candidates.

Nie czekaj, zapisz się online. Pierwsi korzystają najwięcej!

Zapisując się do 27 maja, zyskujesz 1200 zł, dzięki:

800 zł zniżki w czesnym rozliczanej przez cały okres studiów,
proporcjonalnie do wybranego systemu ratalnego,

400 zł dzięki zwolnieniu z opłaty wpisowej.

do 27 maja
czesne już od
237 zł ~~274 zł~~ zł
miesięcznie

Ceny dla kandydatów

Studia to inwestycja, która się zwraca

Na Uniwersytecie WSB Merito w Toruniu szanujemy Twój czas i pieniądze, dlatego o finansach mówimy otwarcie. Nie mnożymy dodatkowych opłat, nie przemycamy małym druczkiem ukrytych kosztów. U nas wiesz dokładnie, za co płacisz.

Studia podyplomowe to inwestycja, która zwraca się już w ich trakcie w postaci nowych umiejętności i kontaktów, które zaowocują w biznesie. Wybierz studia podyplomowe na Uniwersytecie WSB Merito w Toruniu i przekonaj się na własnym przykładzie, jak inwestować w siebie, aby czerpać z tego korzyści teraz i w przyszłości.

Niestacjonarne - Gwarantowane czesne stałe

	Rok nauki	Czesne
1 rata	1 rok	5700 zł 6500 zł

	Rok nauki	Czesne
2 raty	1 rok	2850 zł 3250 zł

	Rok nauki	Czesne
10 rat	1 rok	570 zł 650 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 torun a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

	Rok nauki	Czesne
12 rat	1 rok	475 zł 542 zł

Ceny dla absolwentów WSB i WSB Merito

Niestacjonarne - Gwarantowane czesne stałe

	Rok nauki	Czesne
1 rata	1 rok	5500 zł 6500 zł

	Rok nauki	Czesne
2 raty	1 rok	2750 zł 3250 zł

	Rok nauki	Czesne
10 rat	1 rok	550 zł 650 zł

	Rok nauki	Czesne
12 rat	1 rok	458 zł 542 zł