

PROGRAM STUDIÓW PODYPLOMOWYCH

Psychologia pozytywna w praktyce: trener umiejętności psychospołecznych

(od roku akademickiego 2023/2024)

Informacje o programie studiów podyplomowych	
Nazwa studiów w języku polskim:	Psychologia pozytywna w praktyce: Trener umiejętności psychospołecznych
Nazwa studiów w języku angielskim:	Positive psychology in practice: Trainer of psychosocial skills
Nazwa studiów w języku wykładowym ¹ :	---
Język wykładowy:	Polski
Liczba semestrów:	2
Łączna liczba godzin zajęć:	268
• w tym liczba godzin zajęć wymagana do ukończenia studiów podyplomowych:	268
Łączna liczba punktów ECTS:	57
• w tym liczba punktów ECTS wymagana do ukończenia studiów podyplomowych:	57
Poziom PRK, na którym nadawana jest kwalifikacja cząstkowa po ukończeniu studiów podyplomowych:	Poziom 7

¹ Należy podać, jeśli język wykładowy jest inny niż język polski lub język angielski.

PROGRAM STUDIÓW PODYPLOMOWYCH (od roku akademickiego 2023/2024)

Wykaz zajęć:

Lp.	Nazwa zajęć	Forma zajęć ²	Liczba godzin zajęć teoretycznych	Liczba godzin zajęć praktycznych	Punkty ECTS
1.	Wprowadzenie do psychologii pozytywnej <u>dr hab. Maciej Stolarski, prof. ucz.</u> Zajęcia wprowadzające w tematykę studiów, mające na celu osadzenie słuchacza w kontekście psychologii pozytywnej. Przedstawione zostaną podstawowe koncepcje dobrostanu oraz historia rozwoju tego dynamicznie rozwijającego się nurtu współczesnej psychologii.	Wykład	6	-	2
2.	Psychologia pozytywna w treningach umiejętności psychospołecznych Celem <u>wykładu</u> jest wprowadzenie wiedzy na temat podstawowych założeń współczesnego myślenia o treningach i warsztatach, o sposobach zastosowania idei psychologii pozytywnej w pracy warsztatowej i treningowej oraz zapoznanie z modelem wiążącym proces edukacyjny z procesem grupowym. Podczas <u>ćwiczeń</u> słuchacze będą rozwijać umiejętności praktyczne zaprojektowania ćwiczeń dla innych osób dzięki rozumieniu procesu grupowego i jego związku z procesem uczenia się w grupie, które poznają na zajęciach seminaryjnych.	Wykład / ćwiczenia / konsultacje	6	28	8

² Np.: wykład, ćwiczenia, seminarium, warsztaty, konwersatorium.

3.	Trening interpersonalny Trening jest okazją, by poznać siebie i swój sposób funkcjonowania w grupie. Interakcje jakie zachodzą w grupie dają uczestnikom możliwość przyjrzenia się, jak w niej funkcjonują, w jaki sposób się komunikują i jak to wpływa na inne osoby. Służy pogłębieniu świadomości własnych myśli, uczuć i zachowań, lepszemu rozumieniu siebie i innych ludzi oraz eksperymentowaniu z nowymi, bardziej korzystnymi sposobami kontaktu. Obecność na 4 dniach treningu jest obowiązkowa.	Warsztaty	-	40	4
4.	Pozytywne relacje interpersonalne: Komunikacja Celem zajęć jest rozwijanie umiejętności efektywnego porozumiewania się w sytuacjach interpersonalnych, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Uczestnicy będą mieli możliwość przyjrzenia się swoim mocnym i słabym stronom w relacjach z innymi, odkrycia swojego potencjału osobistego w sytuacjach komunikacyjnych oraz wypracowania nowych, bardziej efektywnych sposobów komunikowania się z innymi ludźmi.	Warsztaty	-	16	3
5.	Trening inteligencji emocjonalnej Celem zajęć jest rozwijanie zdolności składających się na inteligencję emocjonalną w rozumieniu P. Saloveya i J. D. Mayera, a więc zdolności do rozpoznawania, rozumienia i regulacji emocji u siebie i innych oraz wykorzystywania emocji we wspieraniu myślenia i działania.	Seminarium	-	16	3
6.	Psychologia emocji – podejście pozytywne Celem wykładu jest przedstawienie zarysu problematyki psychologii emocji, głównie w kontekście psychologii pozytywnej. Przedstawione będą krótko główne teorie emocji, funkcje emocji a także badania dotyczące źródeł i konsekwencji emocji pozytywnych. Uczestnicy będą mieli również okazję do wzięcia udziału w szeregu ćwiczeń, które mają na celu nasilenie doświadczania emocji pozytywnych, odnalezienie tych sfer życia, które dają im najwięcej zadowolenia (rozumianego jako kombinacja	Wykład / ćwiczenia	4	12	4

	doświadczania emocji pozytywnych oraz poczucia sensu) oraz nauczenie się strategii regulacji emocji negatywnych.				
7.	Psychologia społeczna Wiedza i kompetencje z zakresu psychologii społecznej stanowią jeden z filarów psychologii pozytywnej. Celem niniejszych zajęć jest zapoznanie słuchaczy z najważniejszymi teoriami i wynikami badań psychologii społecznej. Zdobyta wiedza stanowić będzie punkt odniesienia dla ćwiczeń wykonywanych podczas warsztatów psychologii społecznej.	Wykład	12	-	3
8.	Mindfulness: Trening uważności	Warsztaty	-	8	2
9.	Psychologia szczęścia: Budowanie dobrostanu Celem <u>seminarium</u> jest zapoznanie uczestników z podstawowymi koncepcjami i ujęciami poczucia szczęścia w psychologii. Podczas wykładu zostaną zaprezentowane wyniki najważniejszych badań dotyczących uwarunkowań poczucia szczęścia oraz podstawowe wnioski z nich płynące. Celem <u>ćwiczeń</u> jest zaprezentowanie metod budowania poczucia szczęścia, których skuteczność została potwierdzona naukowo. Podczas warsztatów uczestnicy zdobędą wiedzę na temat poszczególnych technik i możliwości wykorzystania ich, będą również mieli okazję przećwiczyć je w praktyce.	Seminarium / ćwiczenia	8	16	5
10.	Pozytywne relacje interpersonalne: Asertywność Celem zajęć jest wprowadzenie uczestników do tematyki asertywności oraz nauczenie ich myślenia i zachowania zgodnego z założeniami asertywności. Główny nacisk położony będzie na umiejętności praktycznego zastosowania zaznajomionych technik.	Warsztaty	-	16	3

11.	Pomiar psychometryczny w psychologii pozytywnej Celem zajęć jest zapoznanie uczestników z różnymi technikami (przeznaczonymi zarówno dla psychologów, innych specjalistów po odpowiednim przeszkoleniu, jak i do powszechnego wykorzystywania), służącymi do oceny dobrostanu psychicznego w obszarach: poczucia szczęścia, optymizmu, nadziei, kontroli, skuteczności, samooceny, satysfakcji z życia oraz inteligencji emocjonalnej. Zapoznanie z zawartością (także poprzez wykonanie badań na sobie) i właściwościami narzędzi diagnostycznych oraz nabycie umiejętności ich doboru i zastosowania w celu oceny wybranych aspektów dobrostanu. Poznanie i przećwiczenie tzw. miękkich technik oceny dobrostanu.	Seminarium / ćwiczenia	4	8	3
12.	Pozytywna psychologia temporalna Celem zajęć jest wprowadzenie uczestników w problematykę kluczowej z punktu widzenia psychologii pozytywnej koncepcji perspektywy czasowej Philipa G. Zimbardo. Na zajęciach przedstawione zostaną kluczowe wyniki badań z zakresu znaczenia perspektywy czasowej dla rozmaitych obszarów funkcjonowania człowieka, ze szczególnym naciskiem na kwestie szczęścia i dobrostanu.	Seminarium	8	-	2
13.	Psychologia pozytywna w edukacji	Seminarium	12	-	3
14.	Psychologia pozytywna w miejscu pracy Zajęcia mają na celu pokazanie, w jaki sposób odkrycia i założenia psychologii pozytywnej można wykorzystać w pracy – zarówno na poziomie indywidualnym, jak i grupowym. Przedstawione zostaną koncepcje i wyniki badań wskazujące na to, jak poszczególne interwencje z obszaru psychologii pozytywnej oddziałują nie tylko na dobrostan pracowników, ale też na efektywność pracy. Uczestnicy będą mieli również okazję sprawdzić, jak wybrane techniki działają w praktyce.	Seminarium	16	-	4
15.	Idee psychologii pozytywne w coachingu Celem zajęć jest zapoznanie słuchaczy z kluczowymi wątkami psychologii pozytywnej oraz pokazanie ich przejawów w praktyce coachingu. Omówione i	Seminarium / ćwiczenia	4	12	4

	pokazane zostaną metody pracy w coachingu, które są spójne z kluczowymi wątkami psychologii pozytywnej.				
16.	Prowadzenie treningów umiejętności psychospołecznych Ten przedmiot jest kontynuacją poprzednich zajęć i ma na celu rozwój praktycznych umiejętności w zakresie prowadzenia warsztatów. Zajęcia umożliwią przećwiczenie pracy trenera w praktyce poprzez realizację części projektu warsztatów przygotowanych przez siebie podczas poprzednich zajęć.	Ćwiczenia	-	16	4
	Łącznie:		80	188	57

Warunki ukończenia studiów podyplomowych:

Wynikające z regulaminu studiów podyplomowych:
• uzyskanie wszystkich efektów uczenia się określonych w programie studiów podyplomowych,
• uzyskanie wszystkich punktów ECTS wymaganych do ukończenia studiów podyplomowych.
Dodatkowe:
Uzyskanie pozytywnych ocen z dwóch egzaminów (testy na koniec I i II semestru)
Zaliczenie <u>na ocenę</u> przedmiotu „Psychologia pozytywna w treningach umiejętności psychospołecznych” na podstawie przygotowanej pracy