

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA I ZDROWIA

Program jest zgodny z przepisami ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574 z późn. zm., dalej „pswn”)



2

SEMESTRY



300h
TEORII



STAŁY DOSTĘP
DO WSZYSTKICH
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ
I PONAD 20 LAT
TRADYCJI

SEMESTR I

- Psychologia zdrowia – wprowadzenie. Psychologia zaburzeń
- Promocja zdrowia i profilaktyka chorób
- Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ). Warsztat zdrowego myślenia w oparciu o RTZ
- Psychologia pozytywna. Kompetencje psychologiczne z zakresu psychologii pozytywnej
- Odporność psychiczna – kształtowanie i rozwój
- Inteligencja emocjonalna – wybrane zagadnienia

SEMESTR II

- Umiejętności interpersonalne. Psychologia komunikacji
- Emocje i motywacja. Uważność i praca nad nawykami
- Coaching zdrowia i negocjacje. Wywieranie wpływu na siebie i innych
- Dobrostan psychiczny. Wypalenie zawodowe oraz meaningfulness i wellbeing w miejscu pracy
- Zdrowe zarządzanie - sprzyjające zdrowiu i wydajności pracowników
- Zarządzanie zmianą i kryzysem
- Trudny pacjent/klient - problemy i rozwiązania