



# Akademia Rozwoju Osobistego

- Kierunek - studia podyplomowe

Niestacjonarne 2 semestry **OD PAŹDZIERNIKA**

## Opis kierunku:

Rynek zmienia się szybciej niż nasze podejście do niego. Wielu z nas potrzebuje innowacji nie tylko w technologii, ale także w określeniu swojej roli tak, aby mieć większe uczucie spełnienia w życiu.

Zdobądź sprawczość w zakresie zarządzania sobą, poprawiania sprawności działania oraz zwiększania swojej skuteczności w biznesie i życiu osobistym.

Dowiedz się, jak radzić sobie z trudnościami i zadbać o wyższą jakość życia .

Zapraszamy na zajęcia praktycy jako goście specjalni, podzielą się swoim doświadczeniem z działań biznesowych i osobistych.

Zainspiruj się prezentowanymi przez nas przykładami by osiągać rezultaty w obszarze biznesowym, życiu rodzinnym i osobistym.

Głównym celem studiów jest przygotowanie uczestników do skuteczniejszego działania w realiach XXI wieku oraz umożliwienie kształtowania swojego personal branding w świadomy sposób.

Wykorzystanie zdobyczy współczesnej psychologii do podniesienia osobistej skuteczności zawodowej i osobistej.

## Co zyskujesz?

- Wzmocnisz motywację wszystkich osób chcących zwiększyć swoją skuteczność w obszarze biznesowym i osobistym
- Uzyskasz umiejętności wzmacniania u siebie orientacji na rezultat
- Dowiesz się jak poprawić własne działania w obszarze biznesowym
- Zwiększysz świadomość w zakresie budowania bardziej satysfakcjonujących relacji osobistych
- Będziesz wiedział jak wzmacniać swój potencjał osobisty
- Nauczysz się wykorzystywać nowe technologie w personal branding

## Dla kogo?

- Studia przeznaczone są dla osób, które pragną wspierać własne dążenia do optymalnego wykorzystania własnego potencjału oraz przyczynić się do zwiększenia jakości swojego życia.
- Studia skierowane są dla tych, którzy posiadają minimum wyższe wykształcenie (licencjat), pragnących podnieść własną skuteczność osobistą, zdobyć wiedzę i umiejętności w zakresie nowoczesnych form zarządzania sobą.
- Dla wszystkich tych, którzy chcą wykorzystać swoje kompetencje zawodowe w podniesieniu własnej efektywności i sukcesu.

# Program studiów

Program studiów podyplomowych na kierunku Akademia Rozwoju Osobistego.



Liczba miesięcy nauki:  
**9**



Liczba godzin: **172**



Liczba zjazdów: **10**



Liczba semestrów: **2**

## Praktycy w działaniu (32 godz.)

- Skuteczność działania w obszarze biznesowym (24 godz.)
- Skuteczność działania w obszarze osobistym (8 godz.)

## Rozwój kompetencji osobistych w drodze do sukcesu (16 godz.)

- Podejście do wyzwań, orientacja na wynik, poszerzanie poczucie wpływu, zaangażowanie - budowanie własnej skuteczności, praca na priorytetach (6 godz.)
- Efektywność w warunkach presji, odporność psychiczna (4 godz.)
- Radzenie sobie ze stresem, automotywowanie, egzekwowanie (4 godz.)
- Osiąganie wyników - wytyczenie indywidualnego planu rozwoju (2 godz.)

## Skuteczność w rodzinie (16 godz.)

- Techniki komunikacji w rodzinie (NVC, Podnoszenie Słów, Metoda Gordona) (4 godz.)
- Komunikacja - co mówimy, gdy nie mówimy (3 godz.)
- Rodzic jako siła, filar, towarzysz i wsparcie. (4 godz.)
- Stawianie granic rodzicielskich (2 godz.)
- Gdy dopada nas konflikt (3 godz.)

## Strategie sukcesu i osiągnięcia radości z życia (8 godz.)

- Pozytywne nastawienie i optymizm, czyli umysł człowieka sukcesu (2 godz.)
- Rób to, co ważne, czyli jak nadawać priorytety swoim działaniom sukcesu (4 godz.)
- Kreatywne myślenie i działanie (2 godz.)

## Tworzenie relacji, czyli jak budować szczęśliwe związki (16 godz.)

- Trudne relacje (6 godz.)
- Relacje w związkach (5 godz.)
- Mechanizmy determinujące nasze wybory partnera/partnerki (5 godz.)

## **Skuteczność w trudnych sytuacjach (16 godz.)**

- Inteligencja emocjonalna w biznesie, zarządzanie stresem (4 godz.)
- Radzenie sobie z ludźmi i trudnymi sytuacjami - zaufanie do siebie, budowanie sprawczości (6 godz.)
- Pokonywanie trudności (6 godz.)

## **Zarządzanie sobą (8 godz.)**

- Poczucie własnej wartości czy pewność siebie (3 godz.)
- Wewnętrzne dziecko i jak wpływa ono na nasze dorosłe wybory (3 godz.)
- Na czym budować wewnętrzny spokój (2 godz.)

## **Prawo w praktyce (8 godz.)**

- Regulacje prawne, które chronią Twoje interesy (2 godz.)
- Aspekty prawne, które warto znać (3 godz.)
- Sytuacje sporne - sposoby radzenia sobie z nimi (3 godz.)

## **Marka osobista w biznesie (24 godz.)**

- Marka osobista w biznesie (6 godz.)
- Projektowanie marki osobistej w biznesie (6 godz.)
- Realizacja marki osobistej w biznesie (6 godz.)
- Narzędzia online do projektowania i realizacji marki osobistej w biznesie (6 godz.)

## **Sukces a szczęście (8 godz.)**

- Sukces i szczęście w różnych etapach rozwojowych (3 godz.)
- Etapy rozwoju człowieka i zmieniające się rozumienie sukcesu i szczęścia (3 godz.)
- Metody rozwoju człowieka (2 godz.)

## **Mindfulness a sukces (12 godz.)**

- Czym jest mindfulness (4 godz.)
- Sukces w rozumieniu mindfulness (4 godz.)
- Jak ćwiczyć mindfulness, aby osiągnąć sukces (4 godz.)

## **Projekt (8 godz.)**

- Seminarium dyplomowe (8 godz.)

## **Forma zaliczenia:**

testy semestralne i egzamin końcowy polegający na obronie projektu

### Forma zajęć:

Zajęcia prowadzone w formie warsztatów, praktycznych ćwiczeń, rozwiązywanie case study.

## Wykładowcy

### Magdalena Sadowska-Pawlak

Trener biznesu i coach, ukończyła Wydział Psychologii na Uniwersytecie Wrocławskim ze specjalizacją psychologii zarządzania.

Pracowała na Wydziale Organizacji i Zarządzania Politechniki Wrocławskiej, a w Wyższej Szkole Administracji Przedsiębiorczości w Gdyni uzyskała tytuł Wykładowcy Roku. Certyfikowany coach z certyfikacją Coach International Coaching Community (ICC), posiada również akredytację Izby Coachingu. Od 2012 roku jest dyrektorem Izby Coachingu na Pomorzu.

Trener z 3500 dniami treningowymi, twórca projektów szkoleniowych, realizujący projekty szkoleniowe dedykowane edukacji. Szkoli inspirując własnymi programami.

Od lat związana z edukacją. Certyfikowany trener Heroic Imagination Project, projektu dedykowany szkołom autorstwa profesora Philipa G. Zimbardo. Trener pionierskiego programu SMOK dedykowany klasom z uczniem niepełnosprawnym, specjalista w unikatowym na skalę Polski projekcie SUPER oraz RKPP w gdańskich szkołach ponad i podstawowych. Trener Pedagogiki Kreatywnej, projektu doskonalenia zawodowego gdańskich nauczycieli.

23 lata doświadczenia coachingowego i konsultingowego sprawiają, że doceniana jest interdyscyplinarność i wysoką jakość usług.


Występuje na konferencjach, bywa gościem Radia Gdańsk „Rozmowy Nocą”, recenzuje książki, w szeroko pojętym poradnictwie i psychologii. Klienci mówią o niej, że "otwiera okna w głowie".

### Special promotion for candidates.

Nie czekaj, załóż Konto Kandydata i zapisz się na studia bez wychodzenia z domu.

#### Zapisując się do 10 stycznia zyskujesz 1000 zł dzięki:

- **600 zł** zniżki w czesnym
- **400 zł** dzięki zwolnieniu z opłaty wpisowej.



do 10 stycznia  
studia  
1000 zł  
taniej

# Ceny dla kandydatów

## Studia to inwestycja, która się zwraca

W Wyższej Szkole Bankowej 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 owocują w biznesie. Wybierz studia podyplomowe w WSB 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
<b>2 raty</b>	1 rok	<b>2205 zł</b>

	Rok nauki	Czesne
<b>9 rat</b>	1 rok	<b>490 zł</b>

## Niestacjonarne - Gwarantowane czesne stopniowane



	Rok nauki	C z e s n e
<b>normal_price rat</b>	<b>price_after_promotion rat</b>	

# Ceny dla absolwentów WSB

## Studia to inwestycja, która się zwraca

W Wyższej Szkole Bankowej 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 owocują w biznesie. Wybierz studia podyplomowe w WSB 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
<b>2 raty</b>	1 rok	<b>2205 zł</b>

	Rok nauki	Czesne
<b>9 rat</b>	1 rok	<b>490 zł</b>

## Niestacjonarne - Gwarantowane czesne stopniowane





	Rok nauki	C z e s n e
<b>normal_price rat</b>	<b>price_after_promotion rat</b>	