

Holistyczna szkoła rozwoju

- Kierunek - studia podyplomowe

Tradycyjne 2 semestry Certyfikat Rekrutacja zakończona **OD PAŹDZIERNIKA**

Opis kierunku

Rekrutacja zakończona!

Interesuje Cię ten kierunek? **Zapisz się na listę rezerwową.**

Holistyczna szkoła rozwoju to jedno z nielicznych studiów w Polsce dotyczące rozwoju o podejściu holistycznym. Podczas zajęć zdobędziesz wiedzę na temat psychologii zmian, treningu szczęścia, assessment center, zarządzania stresem, sztuki podejmowania decyzji i wiele innych. To aż 15 obszarów tematycznych, dzięki którym poznasz wiele narzędzi i technik przydatnych zarówno w życiu osobistym jak i biznesie. Jeśli poznasz zasady, jak działa mózg i emocje, łatwiej będzie Ci wprowadzić usprawnienia na całe życie.

Co zyskujesz?

Możliwość udziału w 15 interdyscyplinarnych kursach, które zwarte są w programie studiów. Każdy kurs to osobna dawka wiedzy, a także ciekawe tematy, które pozwolą na wejście na wyższy stopień świadomości siebie:

- dowiesz się, czym jest wellbeing,
- kiedy realizuje się własny potencjał,
- dowiesz się, jak mówić, aby Cię słuchano,
- poznasz sposoby na pobudzenie kreatywności czy pracę z nawykami.

Pracodawcy wymagają od nas skrajnie różnych umiejętności. Żeby popracować nad wszystkimi, musiałbyś skończyć wiele kierunków studiów. Dzięki holistycznej szkole rozwoju udoskonalisz najważniejsze umiejętności przydatne w każdej pracy i biznesie.

Certyfikaty

Podczas studiów zdobędziesz darmowe certyfikaty:

podstawy coachingu
wellbeing
kreatywności.

Dla kogo?

Studia skierowane są do osób, które:

poszukują rozwoju osobistego w oparciu o całościową równowagę,
były już na wielu szkoleniach, ale wciąż czują niedosyt i chcą czegoś więcej.

Studia niestacjonarne (tradycyjne)

Nową wiedzę i umiejętności zdobywasz, dzięki zajęciom realizowanym w murach uczelni podczas weekendowych zjazdów, zgodnie z ustalonym harmonogramem zjazdów.

"

W piramidzie potrzeb Masłowa rozwój osobisty jest na najwyższym poziomie. To ten etap, gdy możesz pozwolić sobie na analizę tego, czego potrzebujesz do samorealizacji. Przy tworzeniu tego kierunku to była pierwsza część naszej misji – zaczęliśmy od rozwoju. Drugim ważnym elementem w rozwoju jest uważność i poszukiwanie balansu pomiędzy pracą a życiem prywatnym. To właśnie ten obszar, którym chcieliśmy się zająć. Trzecim elementem łączącym całość jest holistyczne podejście. Nie można niczego budować bez spojrzenia na człowieka jako całość, na jego siły i jego

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 wrocław a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

słabości. Te elementy zawarliśmy w całej koncepcji programu studiów i tak powstała Akademia Rozwoju Osobistego i Kariery, którą tworzą absoluci fascynaci i specjaliści w swoich dziedzinach.

"

mgr inż. Marcin Rogoza

Wykładowca kierunku | Certyfikowany szkoleniowiec Design Thinking, specjalista w zakresie coachingu

Program studiów

Program studiów podyplomowych na kierunku holistyczna szkoła rozwoju w WSB we Wrocławiu.



Liczba miesięcy nauki:
9



Liczba godzin: **176**



Liczba zjazdów: **11**



Liczba semestrów: **2**

Trening szczęścia (16 godz.)

- Szczęście
- Rola emocji pozytywnych
- Pozytywne relacje interpersonalne
- Interwencje pozytywne w organizacji

Psychologia zmian - praca z nawykami (8 godz.)

- Świadome doświadczanie
- Narzędzia do zarządzania zmianą
- Ja w zmianie

Jak się uczyć, aby umieć (8 godz.)

- Jak uczyć myślenia
- Metody uczenia
- Kiedy jest czas na naukę

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 wrocław a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Sztuka mówienia (8 godz.)

Czasowniki dynamiczne - co poprawiają w wypowiedzi
Siła argumentów
Język wpływu i manipulacji
Trening głosu

Zarządzanie stresem (8 godz.)

Co nas stresuje
Odpowiedzialność za swoje reakcje
Wyście ze strefy stresu
Złota lista inspiracji

Sztuka podejmowania decyzji (8 godz.)

Pułapki w podejmowaniu decyzji (biznesowych, życiowych, zakupowych, finansowych)
16 zasad dokonania lepszych wyborów
Analiza ryzyka w podejmowaniu decyzji

Alchemia kariery (16 godz.)

Matryca preferencji i oczekiwań zawodowych
Analiza kompetencji
Budowanie portfolio
Budowa indywidualnej strategii rozwoju

Potęga motywacji (8 godz.)

Automotywacja
Arkusz WOOP
Nastawienie na rozwój oraz nastawienie na trwałość
Prokrastynacja

Kognitywistyka w rozwoju (8 godz.)

Kognitywistyka, czyli nauka o umyśle, poznaniu, komunikacji

Jak działa mózg i jak budują się emocje
Narzędzie perswazji
Warsztat „Życzę Ci bogactwa i szczęścia”

Rozwiązywanie konfliktów (8 godz.)

O konflikcie
Strategie i techniki kreatywnego rozwiązywania konfliktów na poziomie zespołu
Kierowanie konfliktem
Trening prowadzenia rozmowy ukierunkowanej na zmianę sytuacji konfliktowej z wykorzystaniem cyklu OAPD

Trening kreatywności i innowacyjności (8 godz.)

Kreatywności można się nauczyć
Innowacyjność a rutyna
Techniki pracy kreatywnej
Diagnoza indywidualnych możliwości twórczych

Zarządzanie talentami (8 godz.)

Jak zarządzać talentami
Szkolenie talentów
Wynagradzanie talentów

Elementy coachingu (16 godz.)

Zmiana emocji, myśli i zachowań
Narzędzia zmiany osobistej i zawodowej
Skuteczne rozwiązywanie problemów

Wellbeing (16 godz.)

Wellbeing bez tajemnic
Dobrostan i siły sygnaturowe
Wellbeing a zdrowie
Wellbeing studium dobrych praktyk w Polsce i na świecie

Assessment center (16 godz.)

Metoda ACDC

Najczęstsze błędy w definiowaniu kompetencji

Prowadzenie sesji AC

Projekt: Indywidualny plan rozwoju osobistego na kolejny rok (8 godz.)

Budowanie własnego planu rozwoju osobistego

Pułapki budowania planu

Jak rozpocząć i zakończyć wyznaczone cele

Zaliczenie studiów (8 godz.)

Test z wiedzy, jednokrotnego wyboru

Prezentacja własnych projektów

Forma zaliczenia



projekt zaliczeniowy



test wiedzy

Wykładowcy

dr Anna Orzeł

Prawnik, ekspert z dziedziny logistyki, specjalizuje się w transporcie drogowym. Prodziekan ds. organizacyjnych i rozwoju na Wydziale Finansów i Zarządzania we Wrocławiu. Kierownik merytoryczny studiów podyplomowych z zakresu logistyki i transportu, prowadzi zajęcia ze studentami na studiach I i II stopnia oraz podyplomowych. Doktor nauk ekonomicznych w dyscyplinie nauk o zarządzaniu. Absolwentka kierunków prawo oraz administracja na Uniwersytecie Wrocławskim. Posiada certyfikat European Senior Logistician ESLog. Biznesowo szkoleniowiec i

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 wrocław a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

doradca w zakresie prawa w transporcie. Od 2006 r. sędzia arbitrażowy w sprawach gospodarczych. Z Wyższą Szkołą Bankową we Wrocławiu (obecnie Uniwersytet WSB Merito) związana od 2010 r. Autorka wielu artykułów w tematyce TSL. Interesuje się zastosowaniem nowych technologii w branży logistycznej ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień transportowych i smart city. Prywatnie pasjonatka gór i podróży z plecakiem.



Dr Anna Orzeł jest również ekspertem WSB w mediach. Wywiady i komentarze medialne przez nią udzielane dostępne są w Centrum Prasowym WSB.

mgr inż. Marcin Rogoza

Ukończył Wyższą Szkołę Bankową (obecnie Uniwersytet WSB Merito) na kierunku zarządzanie zasobami ludzkimi oraz Politechnikę Wrocławską. Certyfikowany szkoleniowiec Design Thinking, specjalista w zakresie coachingu. Praktyk z dwudziestoletnim doświadczeniem w zakresie technik sprzedaży, negocjacji i obsługi klienta. Od 2003 roku nieustannie związany z procesami sprzedażowymi i budowaniem partnerskich kontaktów w biznesie. Zwolennik kursów i szkoleń związanych z samorozwojem, relacjami interpersonalnymi i procesami sprzedażowymi.