

Program studiów podyplomowych

Profesjonalny Coaching Zdrowia

Liczba punktów ECTS konieczna dla ukończenia studiów podyplomowych	30
Forma zakończenia studiów	Test wiedzy oraz praca pisemna z opisem pracy metodą coachingową skupioną na profilaktyce zdrowia (case study)
Liczba semestrów	2
Liczba godzin zajęć	210 godzin + 542 godziny pracy własnej
Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji	PRK 7
Cel studiów	Celem kształcenia jest poszerzenie teoretycznej i praktycznej wiedzy w zakresie zdrowia człowieka oraz zdobycie doświadczenia w pracy z metodą profesjonalnego coachingu. W trakcie trwania studiów studenci zdobędą wiedzę w zakresie zdrowia fizycznego oraz zdrowia psychicznego z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej i medycznej. Absolwent studiów podyplomowych zdobędzie umiejętności łączenia wiedzy teoretycznej w zakresie zdrowia oraz stosowania technik profesjonalnego coachingu w procesach rozwoju osobistego ukierunkowanych na profilaktykę zdrowia.
Zasady rekrutacji	Studia przeznaczone dla osób z tytułem magistra, List motywacyjny + scan dyplomu, rozmowa rekrutacyjna (on-line), kolejność zgłoszeń.
Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk (jeśli dotyczy)*	Nie dotyczy

Efekty uczenia się w zestawach				
Symbol efektu uczenia się	Efekt uczenia się (ogólny efekt, na który składa się poszczególne elementy danego zestawu w danym zakresie)	Symbol kryterium weryfikacji	Kryterium weryfikacji <u>Przedmioty</u>	Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 6/7/8 PRK
PCZ_W1	Zna i rozumie podstawowe pojęcia z zakresu zdrowia, coachingu i psychologii		1. Wprowadzenie do Profesjonalnego Coachingu Zdrowia	
		W.1.1	Omawia podstawowe założenia zdrowego stylu życia w prewencji chorób cywilizacyjnych	P7S_WG
		W.1.2	Definiuje podstawowe pojęcia z obszaru psychologii zdrowia	P7S_WG
		W.1.3	Omawia podstawowe zaburzenia psychiczne i terapie wykorzystywane przez psychologów	P7S_WK
		W.1.4	Omawia strukturę procesu kształtowania i zmiany postaw wobec zdrowia i choroby	P7S_WK
		W.1.5	Omawia zasady wyznaczanie celu	P7S_WG
		W.1.6	Podjmuje pierwsze działania w kierunku budowania relacji jako podstawowego elementu powodzenia procesu coachingowego.	P7S_WG
		W.1.7	Omawia zasady prowadzenia indywidualnej sesji z Coachee w zakresie opracowania celu	P7S_WG
		W.1.8	Omawia zasady budowania pytań zamkniętych i otwartych	P7S_WG
PCZ_W2	Posiada wiedzę teoretyczną w zakresie metody coachingu		2. Metoda Profesjonalnego Coachingu – wykłady	
		W.2.1	Definiuje podstawowe definicje i cele z obszaru coachingu	P7S_WG
		W.2.2	Omawia zasady etyki pracy metodą coachingu – kodeks i zasady	P7S_WK
		W.2.3	Wymienia zasady budowania zaufania i kontraktu z Coachee	P7S_WK
		W.2.4	Omawia metodologię pracy metodą coachingu	P7S_WG
		W.2.5	Wymienia etapy kształcenia i odpowiedzialność coacha - akredytacja	P7S_WK
		W.2.6	Wyjaśnia czym coaching jest a czym nie jest.	P7S_WK
		W.2.7	Wymienia zasady i potrzeby superwizji oraz facylitacji	P7S_WG

PCZ_K1	Buduje świadomość w zakresie procesów rozwojowych i procesów coachingu zdrowia	K1.1	Przejmuje odpowiedzialność za przygotowanie i realizację sesji profesjonalnego coachingu	P7S_KR
		K1.2	Formułuje przejrzyste komunikaty, przekazując w środowisku zasady zdrowego stylu życia	P7S_KR
		K1.3	Inicjuje w codziennej praktyce metodę coachingu zdrowia w celu inspirowania innych do zmiany stylu życia na zdrowy i satysfakcjonujący	P7S_KO
		K1.4	Ocenia w sposób krytyczny możliwości i ograniczenia podczas prowadzenia indywidualnych i grupowych sesji coachingu zdrowia	P7S_KK
PCZ_U1	Posiada umiejętności praktyczne w zakresie stosowania metody coachingu		3. Metoda Profesjonalnego Coachingu – superwizja i techniki coachingowe	
		U.1.1	Analizuje etapy indywidualnej sesji coachingu zdrowia	P7S_UO
		U.1.2	Wymienia i omawia poznane techniki coachingowe oraz identyfikuje obszary ich zastosowania	P7S_UO
		U.1.3	Swobodnie posługuje się technikami coachingowymi podczas indywidualnej sesji coachingu zdrowia	P7S_UK
		U.1.4	Wykorzystuje techniki coachingowe w realizacji celów – zmiany postrzegania, zmiany ograniczających przekonań, modyfikacji zachowań, poprawie w skuteczności podejmowanych działań,	P7Z_UO
		U.1.5	Omawia proces głębszego wglądu w siebie, nowe odkrycia dla tożsamości i proces dokonywanie postępów, które pozostają w harmonii z indywidualnością jednostki, jej postrzegania świata, wartościami i wyborami.	P7Z_UO
		U.1.6	Przygotowuje plan i realizację przeprowadzonej indywidualnej sesji coachingu zdrowia	P7Z_UO
PCZ_U2	Potrafi opracować plan rozwoju osobistego ukierunkowanego na profilaktykę zdrowia i/lub towarzyszenie osobie chorej w procesie zdrowienia podczas indywidualnych sesji z Coachee	U.2.1	Tworzy, planuje i realizuje proces z uwzględnieniem preferencji i potrzeb klienta. Przygotowuje kontrakt, wybiera techniki, analizuje postępy procesu, udziela asertywnej informacji zwrotnej	P7Z_UO
		U.2.2	Przedstawia, identyfikuje i śledzi raporty dotyczące zdrowia w Polsce i na świecie, ma poczucie misji i odpowiedzialności za zdrowie Polaków	P7Z_UO
		U.2.3	Oszacowuje poziom wiedzy i stale ją doskonali, analizuje możliwości poznania i własnych przekonań i ograniczeń w celu podjęcia pracy w instytucjach publicznych i niepublicznych związanych z profilaktyką zdrowotną	P7Z_UO
PCZ_W3	Zna i rozumie fizjologiczne działanie układu nerwowego		4. Medycyna – fizjologia człowieka	
		W.3.1	Definiuje i opisuje ludzką anatomię i ciało fizyczne	P7S_WG
		W.3.2	Opisuje fizjologię układu nerwowego człowieka	P7S_WG
		W.3.3	Opisuje budowę mózgu	P7S_WG

		W.3.4	Wyjaśnia działanie mózgu	P7S_WG
		W.3.5	Wymienia podstawowe badania nad mózgiem człowieka oraz omówić wnioski z nich płynące	P7S_WG
		W.3.6	Charakteryzuje rolę układu nerwowego w regulacji czynności człowieka rozumianej jako proces zorganizowany i ukierunkowany na osiągnięcie wyniku, czyli określonego stanu końcowego.	P7S_WG
PCZ_W4	Rozumie psychologię jako naukę		5. Psychologia zdrowia – potencjał psychologiczny człowieka	
		W.4.1	Objaśnia podstawowe zadania psychologii zdrowia	P7S_WG
		W.4.2	Określa miejsce psychologii zdrowia w psychologii jako nauce	P7S_WG
		W.4.3	Definiuje zagadnienia w zakresie czynności człowieka	P7S_WG
		W.4.4	Omawia procesy poznawcze – spostrzeganie, uwaga i wyobraźnia, pamięć i uczenie się, samokształcenie, myślenie i mowa	P7S_WG
		W.4.5	Tworzy mapę myśli	P7S_WG
		W.4.6	Omawia procesy emocjonalne i motywacyjne	P7S_WG
		W.4.7	Definiuje pojęcie i koncepcje osobowości	P7S_WG
		W.4.8	Omawia stałe wzorce /dyspozycje osobowości.	P7S_WG
PCZ_W5	Zna i rozumie metody mindfulness		6. Psychologia zdrowia – potencjał psychologiczny człowieka (mindfulness, coaching intuicyjny)	
		W.5.1	Omawia ludzkie zmysły oraz ich rolę w codziennym praktykowaniu uważności	P7S_WG
		W.5.2	Wyjaśnia korelację praktyki mindfulness z dobrym samopoczuciem i poczuciem zdrowia.	P7S_WG
		W.5.3	Omawia badania, w których stosowanie medytacji dla zdrowia prowadzi do pozytywnych efektów zdrowotnych.	P7S_WG
		W.5.4	Wymienia modele umysłów świadomego i nieświadomego	P7S_WG
		W.5.5	Wymienia kanały energetyczne, kanały światła, meridiany	P7S_WG
PCZ_U3	Posiada umiejętności samodzielnego prowadzenia medytacji	U3.1.	Potrafi zidentyfikować swoje potrzeby Coachee w wyćwiczeniu umysłu i skupienia się na utrzymaniu uwagi, obecności tu i teraz oraz do podejścia do ważnych wydarzeń z nieosądzającym, przyjaznym nastawieniem.	P7S_UW
		U3.2	Praktykuje uważność poprzez proste medytacje	P7S_UW

PCZ_U4	Posiada umiejętności organizowania grupowych spotkań w zakresie mindfulness	U4.1	Podejmuje działania w kierunku prowadzenia treningu uważności i wspierania ludzi w redukcji negatywnych emocji.	P7S UW
		U4.2	Wykorzystuje medytacje zdrowia do poprawy funkcjonowania własnego organizmu i Coachee	P7S UW
PCZ_K2	Promuje kierunki praktyki uważności wśród społeczeństwa i klientów	K.2.1	Inicjuje i realizuje projekty ukierunkowane na rzecz uważności i poprawy zdrowia oraz wprowadzenia zdrowego stylu życia	P7S KO
		K2.2	Uznaje wzrost zachorowań i konieczność motywowania ludzi do prowadzenia zdrowego stylu życia i modyfikacji negatywnych zachowań w stosunku do własnego zdrowia	P7S KR
PCZ_W6	Zna i rozumie zakres psychologii pozytywnej		7. Psychologia pozytywna – psychologiczne teorie szczęścia i dobrostanu - wykład	
		W.6.1	Definiuje modele i podejścia stosowane w psychologii zdrowia	P7S WG
		W.6.2	Definiuje zagadnienia psychologii pozytywnej	P7S WG
		W.6.3	Omawia teorię i modele dobrostanu	P7S WG
		W.6.4	Wyjaśnia naukowe podejście do emocji, które pomaga zmienić jakość życia	P7S WG
		W.6.5	Wyjaśnia zjawisko „wyuczonej bezradności”.	P7S WG
PCZ_U5	Potrafi zaplanować zmiany stylu życia	U.5.1	Podejmuje działania w kierunku planowania zmiany codziennego stylu życia na zdrowszy.	P7S UW
		U.5.2	Opracowuje plan zmiany myślenia w kierunku optymizmu, który może wpływać na dobry stan zdrowia.	P7S UW
PCZ_U6	Posiada praktyczne umiejętności w zakresie stosowania aktywności fizycznej		8. Zdrowie i dobrostan – aktywność fizyczna	
		U.6.1	Analizuje najważniejsze korzyści wynikające z aktywności fizycznej na poszczególne układy ciała	P7S UW
		U.6.2	Praktykuje zalecenia aktywności fizycznej	P7S UU
		U.6.3	Konstruuje zalecenia dotyczące poziomu aktywności fizycznej	P7S UK
		U.6.4	Ukierunkowuje Coachee do przygotowania planu regularnej aktywności fizycznej	P7S UK
		U.6.5	Praktykuje metody oceny wydolności fizycznej	P7S UW
PCZ_U7	Posiada praktyczne umiejętności w zakresie stosowania zasad zdrowego odżywiania w zakresie profilaktyki zdrowia		9. Zdrowie i dobrostan – zasady zdrowego żywienia	
		U.7.1	Stosuje zasady układania jadłospisów z wykorzystaniem makroskładników	(P7S UW)

		U.7.2	Planuje w rozkładzie dziennym zdrowe żywienie i aktywność fizyczną	(P7S UO)
		U.7.3	Planuje żywienie osób aktywnych fizycznie i sportowców	(P7S UW)
		U.7.4	Potrafi zidentyfikować zaburzenia odżywiania i przygotowuje plan procesu coachingowego	(P7S UW)
PCZ_W7	Zna i rozumie na poziomie rozszerzonym zakres psychologii społecznej		10. Psychologia zdrowia – człowiek w procesie zmiany w życiu osobistym i zawodowym	
		W.7.1	Omawia etapy procesu zmiany	P7S WG
		W.7.2	Wyjaśnia mechanizmy obronne	P7S WG
		W.7.3	Tworzy indywidualny proces uczenia się i zmiany	P7S WG
		W.7.4	Wyjaśnia mechanizm „pętli nawyku”	P7S WG
		W.7.5	Opowiada o zasadach udanej zmiany.	P7S WG
PCZ_U8	Zna i rozumie na poziomie rozszerzonym zakres zjawiska wypalenia		11. Psychologia zdrowia – zjawisko wypalenia i odporność psychiczna	
		U.8.1	Omawia proces wypalenia	P7S UW
		U.8.2	Wymienia przyczyny wypalenia i prowadzi dyskusję	P7S UK
		U.8.3	Definiuje modyfikatory procesu stresowego i przekazuje wiedzę innym	P7S UW
		U.8.4	Omawia na forum strategie i sposoby przeciwdziałania zespołowi wypalenia	P7S UO
PCZ_W8	Zna i rozumie na poziomie rozszerzonym zakres zjawiska procesu grupowego		12. Psychologia społeczna – człowiek w procesie grupowym	
		W8.1	Charakteryzuje w jaki sposób sytuacja społeczna wpływa na zachowanie.	P7S WG
		W8.2	Omawia etapy procesu grupowego	P7S WG
		W8.3	Identyfikuje główne założenia budowania pozytywnych relacji?	P7S WG
		W8.4	Objaśnia zasady komunikacji asertywnej, w tym informacji zwrotnej	P7S WG
		W8.5	Wyjaśnia podstawowe techniki wywierania wpływu i pozytywnego motywowania na rzecz zdrowia	P7S WG

		W8.6	Charakteryzuje psychologię konfliktu i specyfikę nieporozumień między ludźmi	P7S WG
		W8.7	Omawia typy osobowości i zasady komunikacji	P7S WG
		W8.8	Charakteryzuje techniki negocjacji i mediacji	P7S WG
		W8.9	Omawia założenia analizy transakcyjnej	P7S WG
PCZ_W9	Zna i rozumie poziomie rozszerzonym zakres emocji i radzenia sobie z nimi		13. Psychologia pozytywna – rola emocji w życiu i w procesie coachingu.	
		W9.1	Rozpoznaje emocje i omawia koło emocji (emocje pierwotne i złożone)	P7S WG
		W9.2	Omawia mózgowe podłoże emocji	P7S WG
		W9.3	Wyjaśnia jak stres wpływa na człowieka (ciało fizyczne i psychika)	P7S WG
		W9.4	Tworzy strategie radzenia sobie z emocjami i stresem	P7S WG
PCZ_W10	Zna i rozumie na poziomie rozszerzonym zakres psychologii społecznej i zasady skutecznego działania		14. Psychologia pozytywna – zasady skutecznego działania	
		W.10.1	Omawia założenia psychologii sukcesu	P7S WG
		W.10.2	Wyjaśnia definicję porażki i sukcesu	P7S WG
		W.10.3	Wyjaśnia potrzeby wpływające na motywację – motywacyjne priorytety	P7S WG
		W.10.4	Definiuje emocje wiążące się z motywacją.	P7S WG
		W.10.5	Omawia zasady proaktywności	P7S WG
		W.10.6	Omawia strategię procesu START – WIZJA KOŃCA. Co ma być dokładnie efektem?	P7S WG
		W.10.7	Omawia zasady zarządzania sobą w czasie	P7S WG
		W.10.8	Omawia zasady twórczej współpracy	P7S WG
PCZ_U9	Posiada umiejętności na poziomie ogólnym w zakresie marketingu		15. Marketing usług profesjonalnego coachingu zdrowia	
		U.9.1	Wykorzystuje podstawowe zasady marketingu usług coachingowych	P7S UW

		U.9.2	Buduje content marketing	P7S UW
		U.9.3	Analizuje plan strategii marketingowej	P7S UW
		U.9.4	Tworzy pierwszy brand plan dla swojego koszyka usług	P7S UW
PCZ_U10	Posiada umiejętności zakresie sprzedaży i procesu zakupowego		16. Proces zakupowy usług profesjonalnego coachingu zdrowia	
		U.10.1	Praktycznie planuje proces zakupowy	P7Z UO
		U.10.2	Stosuje podstawowe narzędzia poznawania i rozumienia klienta oraz realizuje umiejętność prowadzenia rozmowy	P7S UW
		U.10.3	Przeprowadza rozmowę w oparciu o typy i potrzeby klientów	P7S UK
		U.10.4	Przeprowadza rozmowę z wykorzystaniem technik radzenia sobie z trudnym klientem	P7Z UK
		U.10.5	Praktykuje komunikację asertywną w procesie zakupowym	P7S UK
		U.10.6	Przygotowuje strategię budowania pozytywnego nastawienia, mimo trudów w procesie zakupowym	P7Z UO

	Opis planu studiów podyplomowych						
L.P	Nazwa przedmiotu/modułu zajęć	Liczba godzin	Liczba godzin pracy własnej	Forma zajęć	Liczba ECTS	Odniesienie do efektów uczenia się na studiach podyplomowych (należy podać symbol efektów uczenia się)	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
1	Wprowadzenie do Profesjonalnego Coachingu Zdrowia	16	34	Wykład (stacjonarne, teoretyczne)	2	W.1.1, W.1.2, W.1.3, W.1.4, W.1.5, W.1.6, W.1.7, W.1.8	test
2	Metoda Profesjonalnego Coachingu	16	34	Wykład (stacjonarne, praktyczne)	2	W.2.1, W.2.2, W.2.3, W.2.4, W.2.5, W.2.6, W.2.7 K1.1, K1.2, K1.3, K1.4	test
3	Metoda Profesjonalnego Coachingu – superwizja i techniki coachingowe	40	85	Ćwiczenia (stacjonarnie, praktyczne)	5	U.1.1, U.1.2, U.1.3, U.1.4, U.1.5, U.1.6, U.2.1, U.2.2, U.2.3	Praca zaliczeniowa
4	Medycyna – fizjologia człowieka	8	17	Wykład (on-line, teoretyczne)	1	W.3.1, W.3.2, W.3.3, W.3.4, W.3.5, W.3.6	test
5	Psychologia zdrowia – potencjał psychologiczny człowieka	8	17	Wykład (on-line, teoretyczne)	1	W.4.1, W.4.2, W.4.3, W.4.4, W.4.5, W.4.6, W.4.7, W.4.8	test
6	Psychologia zdrowia – potencjał psychologiczny człowieka (mindfulness, coaching intuicyjny)	8	17	Wykład (stacjonarnie, teoretyczno-praktyczny)	1	W.5.1, W.5.2, W.5.3, W.5.4, W.5.5, U3.1., U3.2, U4.1, U4.2, K.2.1, K.2.2	zaliczenie – ocena aktywności słuchacza
		8	17	Ćwiczenia (stacjonarnie, praktyczne)	1		
7	Psychologia pozytywna – psychologiczne teorie szczęścia i dobrostanu	8	17	Wykłady (stacjonarnie, teoretyczno-praktyczny)	1	W.6.1, W.6.2, W.6.3, W.6.4, W.6.5, U.5.1, U.5.2	test
		8	17	Ćwiczenia (stacjonarnie, praktyczne)	1		
8	Zdrowie i dobrostan – aktywność fizyczna	8	17	Ćwiczenia (stacjonarnie, praktyczne)	1	U.6.1, U.6.2, U.6.3, U.6.4, U.6.5	test
9	Zdrowie i dobrostan – zasady zdrowego żywienia	8	17	Ćwiczenia (stacjonarnie, praktyczno-teoretyczne)	1	U.7.1, U., 7.2, U.7.3, U.7.4	test
10	Psychologia zdrowia – człowiek w procesie zmiany w życiu osobistym i zawodowym	8	17	wykład (on-line, teoretyczne)	1	W.7.1, W.7.2, W.7.3, W.7.4, W.7.5	zaliczenie – ocena aktywności słuchacza
11	Psychologia zdrowia – zjawisko wypalenia i odporność psychiczna	16	34	Ćwiczenia (stacjonarne, praktyczno-teoretyczne)	2	U.8.1, U.8.2, U.8.3, U.8.4	zaliczenie – ocena aktywności słuchacza
12	Psychologia społeczna – człowiek w procesie grupowym	16	34	Wykład (stacjonarne, teoretyczno-praktyczne)	2	W8.1, W8.2, W8.3, W8.4, W8.5, W8.6, W8.7, W8.8, W8.9	zaliczenie – ocena aktywności słuchacza
13	Psychologia pozytywna – rola emocji w życiu i w procesie coachingu.	8	17	Wykład (stacjonarne, teoretyczno-praktyczne)	1	W9.1, W9.2, W9.3, W9.4	zaliczenie – ocena aktywności słuchacza
14	Psychologia pozytywna – zasady skutecznego działania	8	17	Wykład (on-line, teoretyczne)	1	W.10.1, W.10.2, W.10.3, W.10.4, W.10.5, W.10.6, W.10.7, W.10.8	zaliczenie – ocena aktywności słuchacza
15	Marketing usług profesjonalnego coachingu zdrowia	8	17	Ćwiczenia (stacjonarne, praktyczno-teoretyczne)	1	U.9.1, U.9.2, U.9.3, U.9.4	zaliczenie – ocena aktywności słuchacza

16	Proces zakupowy usług profesjonalnego coachingu zdrowia	8	17	Ćwiczenia(stacjonarne, praktyczno-teoretyczne)	1	U.10.1, U.10.2, U.10.3, U.10.4 U.10.5, U.10.6	zaliczenie – ocena aktywności słuchacza
Suma		208					
Przygotowanie pracy zaliczeniowej case study		2	100	n.d.	4		
Suma		210	542		30		

Warunki wydania świadectwa ukończenia studiów: frekwencja 80% na zajęciach, pozytywna ocena z zaliczenia każdego z przedmiotów, pozytywny wynik testu końcowego oraz pracy zaliczeniowej (case study).