



UNIWERSYTET OTWARTY  
UNIWERSYTETU WARSZAWSKIEGO



# INFORMATOR KURSÓW UOUW

II TRYMESTR  
ROK AKADEMICKI  
2024/2025

*Kursy dla wszystkich !*



# Spis treści

## KULTURY I IDEE

### KURSY ONLINE

- 10 10 obrazów, 10 malarzy, 10 historii – wykłady o malarstwie nowożytnym część IV – kurs online
- 10 Archeologia Epoki Lodowcowej: niesamowita historia rodzaju ludzkiego – kurs online
- 10 Awangarda! Artyści i rewolucjoniści – kurs online
- 11 Być jak Robert Langdon, czyli krótki kurs czytania obrazów – kurs online
- 11 Być jak Robert Langdon, czyli krótki kurs czytania obrazów – część II – kurs online
- 11 Być kobietą. Herstorie dawne i współczesne – kurs online
- 12 Cały ten (polski) jazz – kurs online
- 12 Co robimy w grupie, czyli socjologia z wyobraźnią – kurs online
- 12 Co z tą powieścią? – krótka historia literatury – kurs online
- 13 Duchowość Wschodu i tożsamość Zachodu w poszukiwaniach bohaterów utworów Hermanna Hessego – kurs online
- 13 Filozofia dni ostatnich – wiodące koncepcje XXI wieku – kurs online
- 13 Filozofia emocji – stoicyzm – kurs online
- 14 Filozofia wobec codzienności – kurs online
- 14 Francja dla ducha i ciała – wycieczki kulturalne i gastronomiczne – kurs online
- 14 Historia filozofii zachodu w pigułce – kurs online
- 15 Indiana Jones i tasiewicz uzbrojony – archeolodzy o zdrowiu w przeszłości – kurs online
- 15 Jak to jest być skrybą? Sekrety manuskryptów dla początkujących – kurs online
- 15 Jak znaleźć swoich przodków: kurs dla początkujących genealogów – kurs stacjonarny
- 16 Judaizm w pigułce – kurs online
- 16 Kryminalne zagadki muzeów – kurs online
- 16 Miasta wyobrażone: antropologiczne podróże po bałkańskich przestrzeniach miejskich – kurs online
- 17 Od Puszkina do Dostojewskiego: złota epoka literatury rosyjskiej – kurs online
- 17 Od Tylmana z Gameren do Stefana Kuryłowicza. Warszawa w projektach słynnych architektów – kurs online
- 17 Paryż osobliwy – poza zwykłymi trasami turystycznymi – kurs online
- 18 „Piękno zbawi świat”, czyli literatura rosyjska w pigułce – kurs online
- 18 Polska Szkoła Plakatu – ci wspaniali graficy – kurs online
- 18 „Rosji rozumem nie pojmiesz”? – rosyjska kultura, dzieje i obyczaje – kurs online
- 19 Szok i wzniosłość, czyli jak rozumieć sztukę współczesną? – kurs online
- 19 Sztuka zależna od mózgu, czyli jak mózg spostrzega i tworzy sztukę – kurs online
- 19 Szwajcarska mozaika – prawdziwa rajska enklawa czy może tylko iluzja? – kurs online
- 20 W 30h dookoła świata z diasporą żydowską. Poznajemy historię i kulturę Żydów na całym świecie – kurs online
- 20 Warsztaty pisania poezji: odnalezienie własnego głosu – kurs online
- 20 Wędrowki za pięknem – przewodnik po sztuce świata – kurs online
- 21 Życie w zgodzie z myślą Seneki – analiza i wcielenie w życie „Myśli” Seneki – kurs online

### KURSY STACJONARNE

- 21 Architektura drewniana w krajobrazie kulturowym Polski – historia, typologia, propedeutyka konserwatorska – kurs stacjonarny
- 21 Co mówią kości? – warsztaty bioarcheologiczne (poziom podstawowy) – kurs stacjonarny
- 22 Jak żyć w erze genAI: humanistyczne spojrzenie na generatywną sztuczną inteligencję – kurs stacjonarny
- 22 Kulturowo-egzystencjalna interpretacja arcydzieł literatury światowej – kurs stacjonarny
- 22 Przewodnik po Chorwacji – kurs stacjonarny
- 23 Takie północne, takie mgliste, takie kultowe? Czytamy współczesne powieści skandynawskie i odkrywamy Północ – kurs stacjonarny

## JĘZYKI ŚWIATA

### KURSY ONLINE

#### Język angielski

- 24 A2 Road to Fluency – część III. Praktyczny kurs języka angielskiego (poziom A2) – kurs online

- 24 Academic Writing. Pisanie akademickie – nie tak straszne, jak się wydaje – część II (poziom C1) – kurs online
- 24 Academic Writing – English for Academic Purposes / Specjalistyczny kurs pisania w języku angielskim do celów akademickich (poziom C1/C2) – kurs online
- 25 Angielski praktycznie! – część V (poziom B1/B2) – kurs online
- 25 Angielski – społeczeństwo i kultura brytyjska, podejście leksykalne / Lexical approach to English – British society and culture (poziom B2/C1) – kurs online
- 25 Angielski w biznesie / English for Business (poziom B2) – kurs online
- 26 Angielski w korporacji – niezbędnik językowy (poziom B1/B2) – kurs online
- 26 As Precise As Possible – APAP FORTE: a remedy for English "headaches" – struktury gramatyczne i leksykalne – remedialny kurs języka angielskiego – część II (poziom B2/C1) – kurs online
- 26 B2 Quest for English Mastery – część III. Pogłębiony kurs języka angielskiego (poziom B2) – kurs online
- 27 Business and Financial English – Essentials (poziom B1) – kurs online
- 27 Business and Financial English – Advanced (poziom B2/C1) – kurs online
- 27 Business English (poziom B2/C1) – kurs online
- 28 Business English Advanced Plus (poziom B2/C1) – kurs online
- 28 Conversation gambits – funkcje językowe i zaawansowane słownictwo w rozwijaniu sprawności mówienia w języku angielskim – część II (poziom B2/C1) – kurs online
- 28 Co warto wiedzieć o kuchni brytyjskiej (poziom B1/B2) – kurs online
- 29 Czasy gramatyczne w języku angielskim dla początkujących (A1/A2) – kurs online
- 29 Czy podróże kształcą? Czy stresują? Angielski dla tych, którzy wyruszają w świat (poziom B1) – kurs online
- 29 Czytanie i wymowa w języku angielskim (B1/B2) – kurs online
- 30 Egzamin z języka angielskiego? To nic strasznego! Techniki zdawania egzaminów pisemnych i ustnych z języka angielskiego (poziom B2) – kurs online
- 30 Encounters with British universities / Spotkania z brytyjskimi uniwersytetami (poziom C1) – kurs online
- 30 Engaging Conversations – konwersacyjny kurs języka angielskiego – część IV (poziom C1) – kurs online
- 31 Engaging Conversations V – konwersacyjny kurs języka angielskiego – część V (poziom C1) – kurs online
- 31 English for Human Resources Part II – specjalistyczny kurs języka angielskiego dla branży HR – część II (poziom B2) – kurs online
- 31 Gramatyka angielska krok po kroku / Step by step – a gradual approach to good English grammar (poziom A2/B1) – kurs online
- 32 Komunikacja w firmie w języku angielskim (poziom B1) – kurs online
- 32 Let's discuss. Zaawansowane konwersacje w języku angielskim (poziom B2/C1) – kurs online
- 32 Let's discuss. Zaawansowane konwersacje w języku angielskim – część II (poziom C1/C2) – kurs online
- 33 Morning English with Video: Angielski Audiowizualnie. Język angielski na poziomie średnio zaawansowanym (poziom B2) – kurs online
- 33 Mów pewniej o życiu zawodowym – kurs języka angielskiego (poziom A2/B1) – kurs online
- 33 Mów płynniej o współczesnym świecie – kurs języka angielskiego (poziom B1) – kurs online
- 34 Perfect English – Listen and Speak/Perfekcyjny angielski – rozmawiaj i słuchaj (poziom B1/B2) – kurs online
- 34 Prowadzenie korespondencji firmowej i pisanie e-maili w języku angielskim (poziom B1/B2) – kurs online
- 34 Speak like an American! – kurs wymowy amerykańskiej odmiany języka angielskiego (poziom B2) – kurs online
- 35 Speak like an American II! – kurs wymowy amerykańskiej odmiany języka angielskiego (poziom B2) – kurs online
- 35 Taylor Swift w słowach: piosenki literaturoznawczym okiem – kurs online
- 35 The Queen's Speech – kurs wymowy standardowej odmiany języka angielskiego (poziom B2) – kurs online
- 36 Uaktywnij swój angielski (poziom A1/A2) – kurs online
- 36 Uaktywnij swój angielski – część II (poziom A2) – kurs online
- 36 Uaktywnij swój angielski – część III (poziom A2/B1) – kurs online
- 37 Uaktywnij swój angielski – część IV (poziom B1) – kurs online
- 37 Uaktywnij swój angielski – część VI (poziom B1) – kurs online

- 37 "Yes, please"; jak dogadać się z nativem, czyli angielski dla zupełnie początkujących (poziom A1) – kurs online
- 38 YOLO! You only live once! Żyje się tylko raz! – Życiowe sprawy po angielsku (poziom A1) – część III – kurs online
- 38 YOLO! You only live once! Żyje się tylko raz! – Życiowe sprawy po angielsku (poziom A1) – część I – kurs online
- 38 Z angielskim za pan brat – kurs dla rozpoczynających naukę od zera (poziom A1) – kurs online
- 39 Zrozumieć gramatykę angielską / Understanding English Grammar (poziom B1/B2) – kurs online
- 39 Zwiedzaj świat po angielsku – milej podróży (poziom A2) – kurs online

### **Język arabski**

- 39 Arabski bez granic (poziom A1/A2) – kurs online
- 40 Arabski bez granic (poziom A2) – kurs online
- 40 Język arabski w pigułce (poziom A1) – kurs online

### **Język bułgarski**

- 40 Zdravej! Kak si? Język bułgarski z elementami kultury dla początkujących (poziom A1) – kurs online

### **Język francuski**

- 41 A2 perfectionnement, czyli szybki rajd językowy – część II (poziom A2) – kurs online
- 41 A Paris au soleil et sous la pluie. W Paryżu w słońcu i w deszczu (poziom A2/B1) – kurs online
- 41 Avec plaisir. Mówimy po francusku i poznajemy kulturę Francji (poziom A1/A2) – kurs online
- 42 Ça va bien ! Partie 1 – kurs języka francuskiego (poziom A1) – kurs online
- 42 Ça va bien ! Partie 3 – kurs języka francuskiego (poziom A2) – kurs online
- 42 Comprendre les Français (deuxième partie). Zrozumieć Francuzów – część II (poziom B1) – kurs online
- 43 Crème de la crème – co mogę zrobić jeszcze lepiej? Kurs języka francuskiego (poziom B1/B2) – kurs online
- 43 Gramatyka francuska w kontekście – kurs gramatyki języka francuskiego (poziom A1/A2) – kurs online
- 43 Oko w oko z francuskim i kulturą francuską – kurs języka francuskiego dla początkujących (poziom A1) – kurs online
- 44 On communique ! Partie 1 – kurs języka francuskiego (poziom B1) – kurs online
- 44 Parler français: culture, société, politique, économie. Dyskusja o Francji i nie tylko – konwersacje z języka francuskiego (poziom B2) – kurs online
- 44 Parler français: culture, société, politique, économie/Dyskusja o Francji i nie tylko – konwersacje z języka francuskiego (poziom C1) – kurs online
- 45 Pour communiquer mieux B2 (partie II) – Po to, by mówić lepiej (poziom B2) – część II – kurs online
- 45 Złap gramatykę francuską za rogi! Czyli jak oswoić trudniejsze elementy gramatyki francuskiej (poziom B2) – kurs online

### **Greka**

- 45 Język Ewangelii: Greka Nowego Testamentu (poziom A1) – kurs online

### **Hebrajski**

- 46 Język proroków – wprowadzenie do hebrajskiego biblijnego (poziom A1) – kurs online
- 46 Język proroków – wprowadzenie do hebrajskiego biblijnego – kontynuacja (poziom A2) – kurs online

### **Język hiszpański**

- 46 Colorín colorado / Hiszpański w tekstach kultury – część III (poziom B2) – kurs online
- 47 Coser y cantar, todo es empezar/Hiszpański krok po kroku – część III (poziom A2) – kurs online
- 47 Coser y cantar, todo es empezar / Hiszpański krok po kroku – część IV (poziom A2/B1) – kurs online
- 47 ¿España va bien? – Co z tą Hiszpanią? (poziom B2/C1) – kurs online
- 48 Hiszpania i Ameryka Łacińska – język, ludzie, wydarzenia. Kurs języka hiszpańskiego (poziom B1/B2) – kurs online
- 48 Hiszpański na bieżąco (poziom A2) – kurs online
- 48 Hiszpański – podróż przez Hiszpanię i Amerykę Łacińską (poziom A1/A2) – kurs online
- 49 Z Hiszpanem – po hiszpańsku – część II (poziom A1/A2) – kurs online
- 49 Z Hiszpanem – po hiszpańsku – część III (poziom A2) – kurs online

## **Łacina**

- 49 Łacina chrześcijańska (poziom A1) – kurs online

## **Język niderlandzki**

- 50 Niderlandzki w podróży, w pracy i nie tylko (poziom A1) – kurs online
- 50 Z niderlandzkim w świat (poziom A2) – kurs online
- 50 Niderlandy dalekie i bliskie (poziom A2/B1) – kurs online
- 50 Niderlandzki – na każdy temat zawodowo i prywatnie (poziom B2) – kurs online

## **Język niemiecki**

- 51 Alltagskommunikation, czyli niemiecki na co dzień (poziom A1/A2) – kurs online
- 51 Deutsche Grammatik ist cool. Łatwa teoria połączona z praktycznym treningiem (poziom A1/B1) – kurs online
- 51 Dobry start, czyli niemiecki od podstaw (poziom A1) – kurs online
- 52 Dobry start, czyli język niemiecki na co dzień – część II (poziom A2) – kurs online
- 52 Druga szansa dla języka niemieckiego! – „Od słowa do słowa”, czyli rozmowy po niemiecku (poziom A2/B1) – kurs online
- 52 Druga szansa dla języka niemieckiego – Niemiecki? To taki łatwy język! (poziom A2) – kurs online
- 53 Hallo, wie geht's? Język niemiecki dla „ponownie początkujących” (poziom A1) – kurs online
- 53 Kryminalno-filmowa podróż po Landach – kolejna szansa dla języka niemieckiego (poziom B1/B2) – kurs online
- 53 Niemiecki – gruntowne porządki! Uczyłeś się, ale niewiele pamiętasz? Ten kurs jest dla Ciebie! (poziom A1/A2) – kurs online
- 54 Niemiecki – język w kulturze. Słownictwo na co dzień, w piosenkach, filmach oraz w innych wytworach kulturowych (poziom A2/B1) – kurs online
- 54 Niemiecki w biznesie (poziom A2/B1) – kurs online
- 54 Niemiecki w biznesie (poziom B2/C1) – kurs online
- 55 Niemiecki wygodnie, praktycznie, skutecznie i z humorem (poziom A2) – kurs online
- 55 Rozmowa kwalifikacyjna w języku niemieckim (poziom B1/B2) – kurs online
- 55 Szwajcaria z perspektywy jej dwóch największych kantonów: Gryzoni i Berna (poziom B2/C1) – kurs online
- 56 Zaawansowana gramatyka języka niemieckiego w praktyce (poziom C1/C2) – kurs online

## **Język nowogrecki**

- 56 Kalimera Elada! Język nowogrecki dla turysty z elementami wiedzy o kulturze i o wybranych zabytkach (poziom A1) – kurs online

## **Język rosyjski**

- 56 Aktywny dialog A1! Alfabet i podstawowe konwersacje po rosyjsku (poziom A1) – kurs online
- 57 Aktywny dialog A2! Gramatyka i konwersacje po rosyjsku (poziom A2) – kurs online
- 57 Aktywny dialog B1! Konwersacje na gorące tematy po rosyjsku (poziom B1) – kurs online
- 57 Nieodkryta Rosja – część II – kurs języka rosyjskiego (poziom B1/B2) – kurs online
- 58 Nu, rabotaj! Język rosyjski w życiu, pracy i podróży (poziom A1/A2) – kurs online
- 58 Pogovorim? – ekspresowy kurs języka rosyjskiego – część II (poziom B1/B2) – kurs online
- 58 „Priviet!?”: rosyjski od podstaw (poziom A1) – kurs online
- 59 „Priviet!?”: rosyjski od podstaw – część II (poziom A1/A2) – kurs online
- 59 Raz, dwa, trzy, start! Kontynuujemy! – rosyjski dla początkujących (poziom A1/A2) – kurs online
- 59 Z rosyjskim za pan brat – ekspresowy kurs języka rosyjskiego w życiu codziennym – część II (poziom B1) – kurs online

## **Język serbski**

- 60 Balkan Express. Intensywny kurs języka serbskiego z elementami kultury (poziom A1) – kurs online
- 60 Dome, slatki dome! O domu i kuchni Serbów – nauka języka serbskiego (poziom A1) – kurs online

## **Język szwedzki**

- 60 Pippi på svenska. Weekendy z językiem szwedzkim – kurs dla początkujących (poziom A1) – kurs online
- 61 Svenska på gäng. Język szwedzki w życiu codziennym – kurs dla początkujących – część I (poziom A1) – kurs online
- 61 Svenska på gäng – część II. Język szwedzki w życiu codziennym (poziom A2) – kurs online

## **Język włoski**

- 61 Ti lascio una canzone! Kurs oparty o teksty włoskich piosenek (poziom A2) – kurs online
- 62 Włoski poprzez kino: kurs konwersacji w języku włoskim (poziom B1/B2) – kurs online

## KURSY STACJONARNE

### Język francuski

- 62 Sous le ciel de Paris/Pod niebem Paryża. Kurs języka francuskiego dla osób, które uczyły się trochę francuskiego, tzw. fałszywych początkujących (poziom A2) – kurs stacjonarny

### Język hiszpański

- 62 ... A de Almodóvar, B de Barcelona, C de cava... (el último paso). Alfabet Hiszpanii dla wtajemniczonych (poziom A2) – kurs stacjonarny

### Język japoński

- 63 インスタント日本語 Japoński instant – kurs dla początkujących skoncentrowany na rozmowie (poziom A1) – kurs stacjonarny
- 63 続 インスタント日本語 Japoński instant c.d. – kontynuacja kursu dla początkujących skoncentrowanego na rozmowie (poziom A1/A2) – kurs stacjonarny
- 63 中級 インスタント日本語 Japoński instant – kurs średnio zaawansowany niższy (poziom A2) – kurs stacjonarny
- 64 初級上 インスタント日本語 Japoński instant – kurs wyższy podstawowy (poziom A2) – kurs stacjonarny

### Język włoski

- 64 Czy mówisz po włosku? Kurs języka włoskiego dla początkujących – część II (poziom A2) – kurs stacjonarny
- 64 Parliamo italiano! Konwersacyjny kurs języka włoskiego – część III (poziom B2) – kurs stacjonarny

## CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

### KURSY ONLINE

- 65 10 tygodni dla dobrostanu. Praktyczny kurs budowania dobrego samopoczucia – kurs online
- 65 AI jako asystent rozwoju kreatywności – kurs online
- 66 Atrakcyjność społeczna jednostki; jak zostać charyzmatycznym wzorem dla innych ludzi? – kurs online
- 66 Depresja i lęk – co trzeba o nich wiedzieć – kurs online
- 67 Filozoficzny self care, czyli filozofia w trosce o dobre i szczęśliwe życie – kurs online
- 67 Głupota w życiu ludzkości: czym jest i jak się przed nią bronić? – kurs online
- 67 Grzeczność i inkluzywność we współczesnej polszczyźnie – kurs online
- 68 Historia mediów – czyli jak informacja stała się towarem, źródłem władzy i bogactwa – kurs online
- 68 Jak starzeje się mózg i umysł – kurs online
- 68 Jak to napisać? Warsztaty poprawności ortograficznej, interpunkcyjnej i gramatycznej – kurs online
- 69 Komunikacja bez przemocy w pracy – warsztaty – kurs online
- 69 Kryptowaluty – przewodnik dla humanistów i nie tylko. Epickie historie i praktyczne warsztaty – kurs online
- 69 Menopauza – jak sobie z nią radzić – kurs online
- 70 Mózg, emocje i stres, czyli jak można zarządzać emocjami i stresem – kurs online
- 70 Najciekawsze eksperymenty w psychologii – konfrontacje – kurs online
- 70 Nie daj się zhakować lub podsłuchać – warsztaty cybersamoobrony dla humanistów – kurs online
- 71 „Nie oglądam polskich filmów, bo...”. Polskie kino współczesne: style, trendy i kierunki – kurs online
- 71 Pokarm dla umysłu – jak podnieść efektywność zawodową za pomocą żywienia – kurs online
- 71 Poznać i zrozumieć osoby ze spektrum autyzmu – kurs online
- 72 Pozyskiwanie informacji, analiza dezinformacji (fake news) i bezpieczeństwo informacyjne. Kurs Białego Wywiadu (OSINT) dla humanistów – kurs online
- 72 Psychologia od podstaw: koniec mitów – czym naprawdę jest psychologia? – kurs online
- 72 Psychologia rozwojowa: co trzeba wiedzieć o rozwoju, by wiedzieć co robić, a czego nie – kurs online
- 73 Psychologia Społeczna; jak ludzie wzajemnie na siebie wpływają? – kurs online
- 73 Rozwiązywanie problemów z wykorzystaniem AI – kurs online
- 73 Storytelling – budowanie narracji, która przyciąga uwagę i wywołuje emocje – kurs online
- 74 Sztuka prowadzenia dyskusji zdalnej – kurs online

- 74 Tabloidyzacja mediów i celebryci. Ewolucja funkcji rozrywkowej mediów (od mediów tradycyjnych do cyfrowych) – kurs online
- 74 Toksyyczna pozytywność – czym jest, jak ją rozpoznać i jak sobie z nią radzić – kurs online
- 75 Tworzenie prezentacji – kurs online

## **KURSY STACJONARNE**

- 75 Asertywność drogą do bycia sobą – kurs stacjonarny
- 75 Asertywność jako postawa – nie tylko „nie!” – kurs stacjonarny
- 76 Asertywność – warsztaty wzmacniające poczucie własnej wartości i satysfakcję w relacjach interpersonalnych – kurs stacjonarny
- 76 Autentyczność na co dzień. Jak być sobą i dlaczego warto? – kurs stacjonarny
- 76 Białe wywiad. Fakty i mity – kurs stacjonarny
- 77 Budowanie bezpieczeństwa psychologicznego i poczucia przynależności w zespole – kurs stacjonarny
- 77 Coaching, mentoring, tutoring – wprowadzenie do form wspierania edukacyjnego i rozwojowego osób dorosłych – kurs stacjonarny
- 78 Czy zwierzęta mają prawa? Pomiędzy prawem a ideologią – kurs stacjonarny
- 78 Grywalizacja – Rozwój kompetencji miękkich. Kurs praktyczny – kurs stacjonarny
- 78 Jak Cię widzą... czyli autoprezentacja na scenie i przed kamerą – kurs stacjonarny
- 79 Jak uczyć się przyjemniej i efektywniej – kurs stacjonarny
- 79 Kształtowanie kompetencji społecznych – kurs stacjonarny
- 79 NEUROBIOLOGIA – interakcje międzypółkulowe – umysł ścisły czy kreatywny? – kurs stacjonarny
- 80 Republika Sacha (Jakucja): mity i rzeczywistość – kurs stacjonarny
- 80 Rozwiń skrzydła – warsztaty budowania poczucia własnej wartości – kurs stacjonarny
- 80 Storytelling – budowanie narracji, która przyciąga uwagę i wywołuje emocje – kurs stacjonarny
- 81 Sztuka prowadzenia dyskusji – kurs stacjonarny
- 81 Trening świadomości ciała. Elementy Analizy Ruchu, Terapii Tańcem i Ruchem oraz uważność – kurs stacjonarny
- 81 W poszukiwaniu sensu życia – filozofia afirmacji – kurs stacjonarny
- 82 Współpraca w zespole. Budowanie zespołu i zarządzanie nim – kurs stacjonarny
- 82 Zapamiętaj lepiej i ucz się łatwiej: trening pamięci i koncentracji, mnemotechniki i notatki sprzyjające uczeniu się – kurs stacjonarny
- 82 Znajdź swoje szczęście. Warsztat budowania dobrostanu – kurs stacjonarny

## **PRAWO, BIZNES I IT**

### **KURSY ONLINE**

- 83 AI dla sceptyków: zastosowania i ograniczenia – kurs online
- 83 Analiza sprawozdań finansowych – kurs online
- 83 Biznes w sieci – strategia, technologia, sprzedaż e-commerce, marketing – kurs online
- 84 Design Thinking and Usability – kurs online
- 84 E-Biznes i skuteczny e-marketing, czyli jak sprzedawać i promować w internecie – kurs online
- 84 Employee Relations – kurs dla przedstawicieli działów HR, managerów, osób zarządzających zespołami – kurs online
- 85 Future of Jobs – Kompetencje przyszłości – jak świadomie, z nadzieją i optymizmem uczestniczyć w nowoczesnym rynku pracy – kurs online
- 85 HR mastermind – kurs online
- 85 Krytycyzm i myślenie krytyczne – kurs online
- 86 Kultura innowacji i zarządzanie zmianą – kurs online
- 86 Leadership Development Program – Program Rozwoju Zdolności Przywódczych – kurs online
- 86 Modelowanie finansowe przy użyciu MS Excel – kurs online
- 87 Mowa ciała i gra słów, czyli autoprezentacja na co dzień i w biznesie – kurs online
- 87 Najciekawsze narzędzia Google ułatwiające pracę i naukę (część II) – kurs online
- 87 Niskobudżetowe strategie na sukces w mediach społecznościowych – dla przedsiębiorstw i marek osobistych – kurs online
- 88 Nowe Technologie w praktyce – kurs online
- 88 Nowe trendy, technologie i aplikacje internetowe – kurs online
- 88 Ocena projektów inwestycyjnych – kurs online
- 89 Podstawowe zagadnienia prawa pracy – kurs online
- 89 Podstawy rachunkowości finansowej – kurs online
- 89 Podstawy składu tekstów za pomocą systemu TeX – kurs online

- 90 Postępowanie cywilne w sprawach dotyczących nieruchomości – kurs online
- 90 Promocja w sieci – strategia, kanały, kampanie, analityka – kurs online
- 90 Self-Publishing, czyli jak napisać, opublikować i wypromować własną książkę, gazetę i e-book – kurs online
- 91 Service Design Thinking dla początkujących – kurs online
- 91 Service Design Thinking dla zaawansowanych – kurs online
- 91 Systems Thinking and Design – Myślenie Systemowe i Projektowanie – kurs online
- 92 Sztuczna inteligencja (AI) dla twórców prezentacji i wideoklipów – kurs online
- 92 Tajemnice protokołu dyplomatycznego dla ciekawskich – kurs online
- 92 Wizualizacja danych z wykorzystaniem narzędzi języka R – kurs online
- 93 WordPress dla biznesu, e-commerce oraz innych celów – kurs online
- 93 Zatrudnianie i zwalnianie pracowników. Analiza przepisów prawa pracy – kurs online

## **NAUKA I ŚRODOWISKO**

### **KURSY ONLINE**

- 94 Big Data – Praktyczne Wprowadzenie w Pythonie – kurs online
- 94 Co i jak jeść, aby czuć się zdrowym – kurs online
- 94 Diety odchudzające – prawdy i mity – kurs online
- 95 Istotność statystyczna: mity i fakty – kurs online
- 95 Koncepcja upraw zgodnych z naturą (permakultura) i terapeutyczne działanie ogrodnictwa (hortiterapia) – kurs online
- 95 Najcenniejsze fitozwiązki. Co biochemia mówi nam na temat prozdrowotnych właściwości naturalnych substancji chemicznych pochodzenia roślinnego? – kurs online
- 96 Opowieści o drzewach – kurs online
- 96 Pasożyty na wakacjach: kurs parazytologii tropikalnej dla każdego – kurs online
- 96 Podstawy uczenia maszynowego w Pythonie – kurs online
- 97 Podstawy żywienia – czy moja dieta jest prawidłowa? – kurs online
- 97 Rośliny, które ucywilizowały człowieka – zarys historii wzajemnych relacji – kurs online
- 97 Statystyczna analiza danych w Pythonie – kurs online
- 98 Umysł zależny od mózgu, czyli jak jest zbudowany i jak działa mózg – kurs online
- 98 Vegan Masterclass dla początkujących – kurs online
- 98 Wymarłe historie. Rzecz o wytępionych gatunkach zwierząt – kurs online
- 99 Żywienie a aktywność fizyczna – kurs online

### **KURSY STACJONARNE**

- 99 Dietetyka okiem biochemika – kurs stacjonarny
- 99 Kosmos bliski i daleki – kurs stacjonarny
- 100 Nowoczesna fizyka w przyrodzie, technice i życiu codziennym – kurs stacjonarny
- 100 Pierwsza pomoc praktycznie – kurs stacjonarny
- 100 Tajemnice radioterapii dla ciekawskich – kurs stacjonarny

## **REKREACJA I HOBBY**

### **KURSY ONLINE**

- 101 Automasaż – sam możesz rozluźnić swoje ciało – kurs online
- 101 Exercises, Diet and Sport Supplements – How and Why it Works/Sport, Dieta i Suplementy – Jak i dlaczego działają? – kurs online
- 101 Kurs pięknego pisania, czyli kaligrafia dla początkujących – kurs online
- 102 Montaż filmowy – podstawy – kurs online
- 102 Napisz powieść kryminalną – kurs online
- 102 O krok dalej – pisanie kreatywne – kurs online
- 103 Rysunek i malarstwo II – kurs online
- 103 Świat moimi słowami – pisanie kreatywne – kurs online
- 103 Ukulele, nauka gry na instrumencie: część I – kurs online

### **KURSY STACJONARNE**

- 104 Aqua fitness and run z elementami pływania – kurs stacjonarny
- 104 Artystyczna kreatywność dla każdego – kurs stacjonarny
- 104 Brydż Sportowy – dla początkujących – kurs stacjonarny przyspieszony
- 105 Gimnastyka w wodzie – kurs stacjonarny
- 105 Graj! Myśl! Baw się dobrze! Nauka gry w znane i mniej znane gry logiczne! – kurs stacjonarny
- 105 Jeszcze więcej ukulele – kontynuacja gry na ukulele – kurs stacjonarny



- 106 Joga dla początkujących – kurs stacjonarny
- 106 Joga klasyczna – forma dostępna dla każdego! – kurs stacjonarny
- 106 Joga o krok dalej – kurs stacjonarny
- 107 O sztuce mowy. Dykcja i emisja głosu – kurs stacjonarny
- 107 Samoobrona dla kobiet i mężczyzn – najlepszą obroną jest atak! – kurs stacjonarny
- 107 Samoobrona dla kobiet i mężczyzn – najlepszą obroną jest atak! – kontynuacja – kurs stacjonarny
- 108 Scena dla każdego – warsztaty teatralne – kurs stacjonarny
- 108 Slow jogging – kurs stacjonarny
- 108 Wspinaczka na sztucznej ścianie – kurs stacjonarny
- 109 Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia inspirowane pozycjami jogi – kurs stacjonarny
- 109 Ze śpiewem przez życie – od prawidłowej wymowy do pięknego śpiewu – kurs stacjonarny

## **UCZ SIĘ OD NAJLEPSZYCH KURSY ONLINE**

- 110 Fascynujące państwo Dalekiego Wschodu – Chiny wczoraj i dziś – kurs online
- 110 Woda: eliksir życia i źródło konfliktów – zrozumienie jej znaczenia w naszym świecie – kurs online

# KULTURY I IDEE

## KURSY ONLINE

### **10 obrazów, 10 malarzy, 10 historii – wykłady o malarstwie nowożytnym część IV – kurs online**

**dr Adam Tyszkiewicz**

**325 zł/30 h**

Zaproszenie do udziału w kursie skierowane jest do Słuchaczy zainteresowanych europejskim malarstwem nowożytnym. Zajęcia będą dotyczyły malowideł, które zrewolucjonizowały sztukę na przestrzeni ostatnich kilku stuleci. Słuchacze zaznajomią się z symboliką i kompozycją wybranych obrazów oraz technikami malarskimi stosowanymi przez artystów. Słuchacze poznają również sylwetki najważniejszych malarzy oraz okoliczności powstania ich najwybitniejszych dzieł sztuki. Szczególnie duży nacisk zostanie położony na porównanie obrazów o tym samym temacie, powstałych w tym samym czasie, oraz na wskazanie późniejszych inspiracji.

### **Archeologia Epoki Lodowcowej: niesamowita historia rodzaju ludzkiego – kurs online**

**mgr Natalia Gryczewska**

**325 zł/30 h**

Kurs przybliży historię początków człowieka: od momentu rozdzielenia się z linią szympanсів, do momentu zakończenia plejstocenu, tj. epoki lodowcowej. Przedstawione zostaną metody współczesnej archeologii oraz znaleziska, które ukształtowały nasz obraz przeszłości. Słuchacze zapoznają się z najważniejszymi i najbardziej spornymi zagadnieniami związanymi z pojawieniem się człowieka, jego ewolucją biologiczną oraz kulturową. Na kursie poruszone zostaną zagadnienia związane z przedstawianiem epoki lodowcowej w popkulturze.

### **Awangarda! Artyści i rewolucjoniści – kurs online**

**dr Olga Kłosiewicz**

**325 zł/30 h**

Rewolucja w sztuce! Ostrze modernizmu! Odrzucenie tradycji, przewartościowanie wartości, eksperyment, pogoń za nowością – w tworzeniu. Bezkompromisowość, wolność, idealizm, utopizm – w myśleniu. Czy awangarda była jednym ruchem, łączącym różnorodne nurty i style, czy awangard było wiele? Jak pogodzić społeczny aktywizm i formalny intelektualizm? Czy artyści awangardowi w ogóle potrafili malować i rzeźbić? Dlaczego futuryści uważali ryczący automobil za piękniejszy od Nike z Samotraki? Co można zbudować na hasłach destrukcji? Jak tworzyć bez planu i projektu? Wreszcie, po co zajmować się sztuką, jeśli pragnie się stwarzać i kształtować rzeczywistość?

## **Być jak Robert Langdon, czyli krótki kurs czytania obrazów – kurs online**

**mgr Zofia Załęska**

**217 zł/20 h**

Kurs skierowany jest do wszystkich Słuchaczy i Słuchaczek zainteresowanych sztuką i historią sztuki. Podczas kursu będziemy poznawać tajniki tych najbardziej (i tych nieco mniej) znanych obrazów. Do uczestnictwa zaproszone są zarówno osoby, które miały już styczność z historią sztuki, jak i osoby zupełnie w tym temacie początkujące.

Na początku zarysowana zostanie periodyzacja historii sztuki w kręgu europejskim. Następnie Słuchacze i Słuchaczki dowiedzą się, czym jest ikonografia i ikonologia, a także poznają inne dziedziny pomocne przy odczytywaniu obrazów; poruszymy też kwestię różnic pomiędzy symbolem, alegorią i personifikacją. Na kolejnych spotkaniach omówimy motywy z ikonografią różnych gatunków malarskich (obrazy religijne, historyczne, mitologiczne, portrety, martwe natury, sceny rodzajowe): kolory, zwierzęta, rośliny, atrybuty umieszczone zostaną w kontekście historycznym.

## **Być jak Robert Langdon, czyli krótki kurs czytania obrazów – część II – kurs online**

**mgr Zofia Załęska**

**217 zł/20 h**

Kurs skierowany jest do osób zainteresowanych sztuką i historią sztuki, które uczestniczyły w kursie „Być jak Robert Langdon, czyli krótki kurs czytania obrazów – kurs online”. Na początku przypomnimy sobie periodyzację historii sztuki, z naciskiem na temat kultywowania tradycji i sprzeciwiania się jej. Następnie Słuchacze i Słuchaczki zapoznają się z tajnikami malarstwa portretowego. Omówimy głębiej kwestię perspektywy w malarstwie, a także symbolikę związaną ze śmiercią i przemijaniem. Kurs zamknijemy zajęciami odnoszącymi się do przygód Roberta Langdona i „tajnych” symboli. Wszystkie zagadnienia zostaną osadzone w szerokim kontekście historycznym i społecznym.

**By uczestniczyć w tym kursie, konieczne jest ukończenie kursu „Być jak Robert Langdon, czyli krótki kurs czytania obrazów – kurs online”.**

## **Być kobietą. Herstorie dawne i współczesne – kurs online**

**dr Olga Kłosiewicz**

**325 zł/30 h**

Czy to prawda, że mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus? Feminizm ma oparcie w micie i historii czy jest zupełnie nowym dyskursem teoretycznym i społecznym? Dlaczego św. Tomasz twierdził, że: „Kobieta to mężczyzna niewydarzony”? Co sądziły średniowieczne damy o pojedynkach i uwalnianiu dziewic? Dlaczego renesans stał się czasem polowań na czarownice i stosów? Czy można zgodzić się z Napoleonem, że kobiety należą do mężczyzn tak, jak drzewo owocowe należy do ogrodnika? Czy za zdanie: „Skoro kobieta może zgodnie z prawem zawisnąć na szubienicy, winna również mieć prawo stanąć na mównicy” można było trafić pod gilotynę? Jak głos rozbitej szyby może stać się argumentem w polityce? Czy ktoś rodzi się kobietą? Pleć jest kwestią biologiczną, kulturową czy polityczną? Jak wygląda sytuacja prawna, społeczna i ekonomiczna kobiet w XXI wieku?

Na te i inne pytania poszukamy odpowiedzi na interdyscyplinarnym kursie, opowiadającym historię emancypacji kobiet.

## **Cały ten (polski) jazz – kurs online**

**mgr inż. Aleksandra Fiałkowska**

**325 zł/30 h**

Historia jazzu w Polsce sięga okresu międzywojennego, kiedy to w latach 20. w lokalnych klubach stolicy powstawały pierwsze zespoły jazzowe. Jednak muzyczna podróż do krainy jazzu rozpocznie się wiele lat wcześniej w Stanach Zjednoczonych, gdzie na plantacjach, w trakcie niewolniczej pracy, kształtowały się takie gatunki muzyczne, jak gospel, blues i właśnie jazz. Wraz ze Słuchaczami odkryjemy, jak jazz trafił do Europy, poznamy wojenne losy muzyków jazzowych, dowiemy się, dlaczego w socrealizmie jazz był zakazany. Część zajęć poświęcona zostanie także biografiiom znanych muzyków jazzowych, plakatowi jazzowemu i wpływowi jazzu na polskie kino okresu PRL-u. Postaramy się również znaleźć odpowiedź na pytanie, w jakim kierunku współcześnie podąża jazz. Kurs przeznaczony jest zarówno dla miłośników muzyki jazzowej, jak i osób, które chciałyby poznać ten gatunek muzyczny.

## **Co robimy w grupie, czyli socjologia z wyobraźnią – kurs online**

**dr Olga Kłosiewicz**

**325 zł/30 h**

W jaki sposób otoczenie nas kształtuje i wpływa na nasze zachowanie? Czy po zawartości naszej lodówki i sposobach spędzania wolnego czasu można orzec, do jakiej grupy społecznej należymy? Dlaczego w każdym społeczeństwie występują nierówności i konflikty? Skąd biorą się patologie społeczne? Czy można sterować ludzkim działaniem lub wpływać na nie za pomocą socjotechnik? Jak kształtują się mody i trendy? Czy społecznymi aktorami mogą być czynniki pozaludzkie? Jak zmieniają się obyczaje i czy wynalazki techniczne mogą wpływać na interakcje społeczne? Jakie zjawiska społeczne można prognozować, a jakie mają charakter nieprzewidywalny?

Kurs przedstawia więzi i interakcje społeczne na poziomie małych i wielkich grup, od rodziny, społeczności lokalnych, klas społecznych do mechanizmów globalnych.

## **Co z tą powieścią? – krótka historia literatury – kurs online**

**mgr Mateusz Wąsowski**

**347 zł/30 h**

Zaproszenie do udziału w kursie jest skierowane do Słuchaczy zainteresowanych historią literatury. Zajęcia będą dotyczyły tekstów literatury europejskiej oraz amerykańskiej, które wywarły największy wpływ na rozwój powieści jako gatunku literackiego. Po odbyciu kursu Słuchacz powinien zdobyć umiejętności zapewniające sprawną analizę tekstu.

## **Duchowość Wschodu i tożsamość Zachodu w poszukiwaniach bohaterów utworów Hermanna Hessego – kurs online**

**dr hab. Katarzyna Sadkowska, prof. ucz.**

**325 zł/30 h**

Uwaga Słuchaczy kursu będzie skierowana na ważne powieści, opowiadania i eseje Hermanna Hessego. Przyjrzymy się zwłaszcza dylematom i poszukiwaniom duchowym postaci literackich stworzonych przez tego pisarza, które proces swojej wewnętrznej integracji opierają na elementach kultur Wschodu (Indie, Chiny) i kultury Zachodniej Europy. Sprawdzimy, jakie próby pojednania sprzeczności (m.in. wolności indywidualnej i racji społecznych) podejmują protagoniści. W każdej takiej próbie w centrum stoją ci, którzy poszukują swojej autentycznej drogi, a jednocześnie – przekraczającego człowieka sensu. Naszymi kontekstami będzie m.in. myśl psychoanalityczna C.G. Junga, niemiecki romantyzm (Novalis, E. t. A. Hoffmann), pisma F. Nietzschego, jako wątki istotne dla samego Hessego. Sięgnijmy również do burzliwej biografii pisarza, stanowiącej często impuls inicjalny dla twórczości.

## **Filozofia dni ostatnich – wiodące koncepcje XXI wieku – kurs online**

**dr Olga Kłosiewicz**

**325 zł/30 h**

Podczas kursu opartego o najnowszą myśl filozoficzną i społeczną będziemy poszukiwać odpowiedzi na najważniejsze pytania i wyzwania naszych czasów:

Dlaczego niektórzy filozofowie opisują początek nowego milenium jako stan po orgii, a inni jako koniec historii? Co to: hipernowoczesność i postponowoczesność? Czym różnią się światowe cywilizacje i jakie są skutki ich zderzenia? Czy materię można definiować politycznie? Co oznacza zmierzch antropocentryzmu? Czy można podlegać procesom makdonaldyzacji, nie jedząc hamburgerów? Dlaczego terror staje się medialnym spektaklem? Co to są *nie-miejsca* i gdzie się znajdują? Na czym polega medializacja rzeczy – czy towary tworzą swój własny kod znaczeń? Istnieje uniwersalna idea sprawiedliwości, czy jest kulturowo nieprzetłumaczalna? Jak zapobiec katastrofie klimatycznej? Czy można zachować nadzieję, gdy traci się tożsamość?

## **Filozofia emocji – stoicyzm – kurs online**

**dr Paulina Seidler**

**358 zł/33 h**

Z silnymi emocjami nie żyje się łatwo, nie chcemy być wytrąceni z równowagi, czuć, że nie panujemy nie tylko nad sytuacją, lecz przede wszystkim nad sobą. Pragniemy spokoju. Są tacy, którzy uważają, że emocje należy wyprzeć, zadusić, są tacy, którzy doradzą nam, żeby je przeżyć, i jest jeszcze stoicyzm. Prezentuje i proponuje postawę, która pozwala przejść przez życie spokojnie i szczęśliwie, niezależnie od okoliczności zewnętrznych. Należy w tym celu nauczyć się higieny emocjonalnej, pracy z emocjami a ostatecznie panowania nad sobą. Tak, byśmy zawsze byli w stanie zachować spokój i działać racjonalnie, kierować się własną wolą. Stoicy, zarówno starożytni, jak i współcześni, mogą nas tego nauczyć. Na zajęciach, krok po kroku, przejdziemy od teorii do praktyki w postaci ćwiczeń duchowych.

## **Filozofia wobec codzienności – kurs online**

**dr Olga Kłosiewicz**

**325 zł/30 h**

Jak filozofowie mogą pomóc nam w rozwiązywaniu naszych codziennych problemów? Czy czytając teksty filozoficzne, możemy zyskać nowe spojrzenie na naszą powszedniość? Celem kursu jest zapoznanie ze współczesnymi stanowiskami filozoficznymi, dotyczącymi zjawisk życia codziennego. Przedstawione zostaną stanowiska filozoficzne wobec fenomenów ciała, płci, śmierci oraz elementów kulturowych ukształtowanego środowiska: społeczeństwa, języka, pieniądza, prawa, wielkich metropolii, rozrywki oraz ruchów społecznych, takich jak feminizm. Analizując teksty wyznaczające kierunki rozwoju współczesnej filozofii, objaśnimy kluczowe dla współczesności pojęcia i kategorie filozoficzne z zakresu filozofii społecznej i kulturowej, filozofii nauki, estetyki, etyki.

## **Francja dla ducha i ciała – wycieczki kulturalne i gastronomiczne – kurs online**

**dr hab. Ewa Kalinowska**

**325 zł/30 h**

Sluchacze poznają niestandardowe propozycje zwiedzania Francji – poprzez zwrócenie uwagi na miejsca, zjawiska i tradycje charakterystyczne dla różnych regionów oraz uwzględnienie gastronomii francuskiej jako niezbywalnego elementu cywilizacji. Poznają zróżnicowanie regionów Francji we wszystkich dziedzinach – geografii, klimacie i kulturze, ze szczególnym podkreśleniem znaczenia sztuki kulinarnej.

## **Historia filozofii zachodu w pigułce – kurs online**

**dr Paulina Seidler**

**423 zł/39 h**

Podczas kursu dowiecie się Państwo, jak rozwija się filozofia oraz jaki wpływ na naukę i nas samych ma do dziś. Przy okazji omawiania kolejnych epok zostaną poruszone takie zagadnienia, jak: kondycja i natura ludzka, szczęśliwe życie, chrystianizacja filozofii starożytnej, wolność, jak poznajemy i filtrujemy rzeczywistość, prawda w nauce, a także problem sztucznej inteligencji. Dowiecie się Państwo, co na ten temat mają nam do powiedzenia wybrane, najwybitniejsze i najważniejsze postaci z historii filozofii. Omówimy m.in. Platona, św. Tomasza i Augustyna, Kartezjusza, Milla a także Camusa, Poppera i Denetta. Można powiedzieć: prześledzimy rozwój myśli ludzkiej od czasów przed Chrystusem po współczesność. Poznanie historii filozofii, myśli ludzkiej okaże się bardzo pouczające i dające lepsze rozumienie świata i nas samych.

## **Indiana Jones i tasiemiec uzbrojony – archeolodzy o zdrowiu w przeszłości – kurs online**

**mgr Aleksandra Grzegorska**

**325 zł/30 h**

Kurs przybliży historię chorób, które nękały naszych przodków, tego, jakie ślady zostawiły i jak mogą je badać archeolodzy. Omówione zostaną dawne metody leczenia oraz ich skuteczność. Słuchacze zapoznają się z nowymi metodami i interesującymi znaleziskami archeologicznymi. Przedstawione zostaną możliwości i ograniczenia archeologii.

## **Jak to jest być skrybą? Sekrety manuskryptów dla początkujących – kurs online**

**mgr Zofia Załęska**

**325 zł/30 h**

Kurs skierowany jest do wszystkich Słuchaczy zainteresowanych sztuką średniowieczną i średniowiecznym życiem codziennym. Skupia się na dwóch zagadnieniach związanych z rękopisami: produkcja i użytkowanie oraz traktowanie manuskryptu jako źródła historycznego dla poznania życia codziennego ludzi z epoki średniowiecza. Poruszone będą takie zagadnienia, jak: historia manuskryptu, jego produkcja, rodzaje manuskryptów religijnych i świeckich oraz paleografia łacińska. Tematy poszerzone będą o elementy kultury średniowiecznej.

## **Jak znaleźć swoich przodków: kurs dla początkujących genealogów – kurs stacjonarny**

**prof. dr hab. Andrzej Sikorski**

**217 zł/20 h**

Kurs w formie warsztatów to wszechstronne wprowadzenie do odkrywania historii rodziny i badań genealogicznych. Słuchacze dowiedzą się, czym jest genealogia, jak zacząć badania oraz gdzie szukać kluczowych informacji. Program obejmuje zarówno teorię, jak i ćwiczenia praktyczne, m.in. tworzenie drzew genealogicznych, wyszukiwanie informacji w archiwach i bazach danych oraz przeprowadzanie wywiadów rodzinnych. Słuchacze nauczą się także, jak zarządzać danymi genealogicznymi przy użyciu dedykowanych programów oraz jak współpracować z krajowymi i międzynarodowymi społecznościami genealogów. Na zakończenie zaprezentują swoje wyniki badań oraz przygotowują raporty, co pozwoli na profesjonalne podsumowanie zdobytych umiejętności.

## **Judaizm w pigułce – kurs online**

**mgr Hanna Grzesiak**

**325 zł/30 h**

Kurs poświęcony jest judaizmowi. Słuchacz pozna historię myśli żydowskiej i jej reprezentantów, podstawowe pojęcia z zakresu filozofii oraz doktryny, a także zdobędzie wiedzę z zakresu obrzędów religijnych, świąt żydowskich oraz cyklu życia.

## **Kryminalne zagadki muzeów – kurs online**

**mgr inż. Aleksandra Fiałkowska**

**217 zł/20 h**

Muzea, jako instytucja gromadząca przedmioty uznane za ważne dla historii kultury, sztuki, nauki i przyrody, bywają również miejscami zbrodni: zuchwałych kradzieży eksponatów o zawrotnej wartości finansowej oraz równie zuchwałych fałszerstw. Jaki cel przyświecał złodziejom i fałszerzom, co motywowało ich do popełnienia przestępstwa? Dlaczego ich łupem stawały się cenne dzieła sztuki, które trudno sprzedać, a jeszcze trudniej zachować?

## **Miasta wyobrażone: antropologiczne podróże po bałkańskich przestrzeniach miejskich – kurs online**

**dr Marzena Maciulewicz**

**217 zł/20 h**

Osmańskie Sarajewo, modernistyczny Belgrad czy przemysłowa Mitrowica – kurs jest propozycją wspólnej podróży po bałkańskich miastach w czasie i w przestrzeni. Przykłady obejmują albański, bośniacki, bułgarski, chorwacki, serbski i macedoński kontekst kulturowy, miasta zróżnicowane i nieoczywiste, nieznane czy zapomniane ich odsłony. Skierowany jest do Słuchaczy, którzy chcą podróżować i świadomie poznawać ten zróżnicowany kulturowo region. Podczas zajęć wykorzystane zostaną materiały Prowadzącej zebrane podczas badań terenowych na Bałkanach, jak również zapiski podróżników.



## Od Puszkina do Dostojewskiego: złota epoka literatury rosyjskiej – kurs online

mgr Edward Siech

325 zł/30 h

Kurs wprowadzi Słuchaczy w złotą epokę literatury rosyjskiej, przedstawiając kluczowych autorów i nurty XIX wieku, w tym romantyzm Puszkina i Lermontowa, satyrę Gogola, realizm Turgeniewa, moralne i społeczne rozważania Tolstoja, mistrzowskie krótkie formy Czechowa, symbolizm Sołowjowa oraz egzystencjalizm i psychologizm Dostojewskiego. Dzięki analizom dzieł, takich jak *Eugeniusz Oniegin*, *Bohater naszych czasów*, *Martwe dusze*, *Ojcowie i dzieci*, *Wojna i pokój* czy *Bracia Karamazow*, Słuchacze będą mieli okazję poznać różnorodność stylów i tematów oraz ich wpływ na współczesną kulturę. Każde zajęcia wzbogacone zostaną o prezentacje multimedialne, fragmenty filmów i inscenizacje teatralne dla pełniejszego zrozumienia kontekstu kulturowego tych arcydzieł.

## Od Tylmana z Gamera do Stefana Kuryłowicza. Warszawa w projektach słynnych architektów – kurs online

dr Adam Tyszkiewicz

325 zł/30 h

Zaproszenia do udziału w zajęciach skierowane są do Słuchaczy zainteresowanych architekturą i sztuką Warszawy od XVII w. po czasy współczesne. Pierwszym budowniczym, którego działalność zostanie omówiona szczegółowo, będzie Tylman z Gamera. Podczas zajęć przedstawione zostaną także takie zagadnienia, jak „Warszawa jako Nowy Rzym” oraz motywy orientalne w zabudowie miasta. Duży nacisk położony będzie na ukazanie Słuchaczom charakterystycznych dla Warszawy zespołów architektonicznych: UW, Pl. Defilad, Politechniki. Na zakończenie kursu omówione zostaną sylwetki M. Budzyńskiego i S. Kuryłowicza oraz ich wizje Warszawy w XXI w.

## Paryż osobliwy – poza zwykłymi trasami turystycznymi – kurs online

dr hab. Ewa Kalinowska

325 zł/30 h

Słuchacze poznają wybrane okresy i wydarzenia z historii Paryża, ze szczególnym uwzględnieniem faktów mało znanych, których skutki są widoczne nawet przy standardowym zwiedzaniu Paryża.

Zaznajomią się ze szczególnymi budowlami i miejscami Paryża, dawnymi i późniejszymi niż średniowiecze, czy też XVII i XVIII wiek, aż po współczesne – szczególnie tymi, które nie należą do najczęściej odwiedzanych czy też „popularnych”. Poznają także niezwykle wiadomości o miejscach znanych, np. Pola Elizejskie, jako element symbolicznej geografii Paryża, niebanalne aspekty historii i funkcjonowania metra paryskiego.

Poznają wydarzenia z wielowiekowej historii Paryża, które miały w swoim czasie duże znaczenie, co nie jest już podkreślane lub też pozostaje w „cieniu historii”, np. powódź z 1910 r. lub paryskie pobyty (oraz ich znaczenie) wielu znanych postaci, takich jak np. Oscar Wilde, Ernest Hemingway.

Słuchacze zdobędą również wiadomości praktyczne, dotyczące restauracji oraz innych miejsc związanych z konsumpcją, np. gdzie można nabyć najlepsze pieczywo w Paryżu. Dowiedzą się także, gdzie można zaopatrzyć się w różnego rodzaju publikacje (v. najlepsze i najciekawsze księgarnie w Paryżu) jak też, gdzie można znaleźć niebanalne prezenty „paryskie”, przeznaczone dla rodziny i przyjaciół.

## **„Piękno zbawi świat”, czyli literatura rosyjska w pigułce – kurs online**

**mgr Mateusz Wąsowski**

**325 zł/30 h**

Zaproszenie do udziału w kursie jest skierowane do Słuchaczy zainteresowanych historią literatury rosyjskiej. Zajęcia będą dotyczyły tekstów, które wywarły największy wpływ na rozwój literatury zarówno w Rosji, jak i w Europie. Po odbyciu kursu Słuchacz powinien zdobyć umiejętności zapewniające sprawną analizę tekstu.

## **Polska Szkoła Plakatu – ci wspaniali graficy – kurs online**

**mgr inż. Aleksandra Fiałkowska**

**379 zł/35 h**

Podobno historia zjawiska, jakim była Polska Szkoła Plakatu, rozpoczęła się od spotkania Eryka Lipińskiego i Henryka Tomaszewskiego na ulicy w Łodzi tuż po wojnie. Lipiński otrzymał propozycję projektowania plakatów filmowych dla Filmu Polskiego i w trakcie spotkania starał się do tego pomysłu namówić Tomaszewskiego. Współpraca zaowocowała zupełnie nowym spojrzeniem na projektowanie graficzne. Polski plakat powoli stawał się naszym „dobrem narodowym”, zauważanym i cenionym na całym świecie, formą sztuki, w której polscy twórcy dzierżyli palmę pierwszeństwa. Za wysoką jakość artystyczną plakatu odpowiadali, poza Tomaszewskim, m.in. Jan Lenica, Waldemar Świerzy, Wojciech Fangor, Franciszek Starowieyski, Rosław Szaybo, Tadeusz Trepkowski i Jan Młodożeniec. Liczba wybitnych twórców plakatu była ewenementem na skalę światową. Wraz ze Słuchaczami odbędziemy barwną podróż po świecie plakatu. Poznamy historię kształtowania się sztuki grafiki użytkowej, poznamy najważniejszych artystów z kręgu PSP, zastanowimy się, ile z idei PSP zostało we współczesnym plakacie. Część materiału przygotowana została na podstawie wywiadów i osobistych spotkań z artystami, ich współpracownikami i rodzinami. Kurs przeznaczony jest dla każdego, kto chciałby poznać fenomen Polskiej Szkoły Plakatu.

## **„Rosji rozumem nie pojdziesz”? – rosyjska kultura, dzieje i obyczaje – kurs online**

**mgr Michał Kołakowski**

**325 zł/30 h**

Kurs obejmuje podstawowe informacje z zakresu kultury, dziejów i obyczajów Rosji. Omówimy problemy tak istotne, jak spory wokół oceny dziedzictwa systemu radzieckiego, sylwetki wybitnych twórców literackich czy różnice między katolicyzmem a prawosławiem, ale również zagadnienia dotyczące spraw bardziej przyziemnych – zwyczajów rosyjskich studentów czy współczesnej muzyki popularnej i alternatywnej. Przede wszystkim jednak kurs będzie prezentował wiele mało znanych faktów. Słuchacze dowiedzą się m.in. dlaczego pierwszy artykuł na rosyjskiej Wikipedii informował, że „Rosja jest ojczyzną słoni”, w jaki sposób kawalki kory stały się cennym źródłem historycznym, czemu kawior był niegdyś uznawany za odpadek, kto wpadł na pomysł „pijanego budżetu”, w jaki sposób Rosja kolonizowała Syberię oraz Alaskę i dlaczego wariant języka rosyjskiego używany na Łotwie bawi większość Rosjan.

## Szok i wzniosłość, czyli jak rozumieć sztukę współczesną? – kurs online

dr Olga Kłosiewicz

325 zł/30 h

Czy sztuką mogą być rozświecające niebo błyskawice? Po co opakowywać Reichstag? Kto dał artystom prawo łamania kulturowych *tabu*: obrażania uczuć religijnych, zadawania bólu, uśmiercania zwierząt? Jaka jest różnica między dziełem sztuki a zwykłym przedmiotem, jeśli wyglądają tak samo? Dlaczego każdy sklepik nosi dziś nazwę galerii, a mimo to pojawiają się diagnozy końca sztuki? Czy powinniśmy obawiać się o swoją nietykliwość osobistą, odwiedzając wystawy i teatry?

Celem kursu jest zapoznanie ze współczesnymi koncepcjami estetycznymi, wyjaśniającymi i komentującymi główne kierunki sztuki nowoczesnej. Na konkretnych przykładach omówione zostaną różne próby definiowania sztuki, ustalania jej zakresu oraz główne kategorie estetyczne służące do jej opisu: dzieła sztuki, przeżycia estetycznego, twórcy i procesu twórczego, impresji i ekspresji, wzniosłości, ironii, alegorii.

## Sztuka zależna od mózgu, czyli jak mózg spostrzega i tworzy sztukę – kurs online

mgr Daniel Jerzy Żyźniewski

455 zł/42 h

Kurs pozwoli Słuchaczom doświadczyć, z pomocą prostych eksperymentów w interakcji z Prowadzącym, istotę mózgowego procesu spostrzegania i reagowania na dzieło sztuki. Słuchacze dowiedzą się, które składniki dzieła sztuki powodują, że mózg spostrzega je jako przyciągające lub odpychające i jak może to wpływać na tworzenie interpretacji. Przedstawione zostaną najnowsze badania z obszaru neuroestetyki, mózgowego podłoża i psychologii twórczości oraz percepcji koloru. Kurs nowatorsko wprowadza wątek neuropsychologii klinicznej w kontekście powstawania malarskiego dzieła sztuki i wyjaśniania zmian, które mogą zaistnieć w twórczości malarskiej artystów profesjonalnych po przebytym uszkodzeniu mózgu, np. w wyniku udaru.

## Szwajcarska mozaika – prawdziwa rajska enklawa czy może tylko iluzja? – kurs online

dr Dorota Nowak-Baranowska

228 zł/21 h

Co mają ze sobą wspólnego czekolada, scyzoryk i kociołek płynnego sera zwany *fondue*? Oczywiście, łączy je Szwajcaria. Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, jak to jest żyć w kraju, gdzie cztery różne języki są codziennością? Albo jak Szwajcarii udaje się zachować neutralność w obliczu globalnych konfliktów, skoro sama jest jednym z najważniejszych centrów finansowych na świecie? Zajęcia mają na celu przybliżenie najważniejszych zagadnień związanych ze Szwajcarią i szwajcarskością, takich jak: neutralność polityczna, system federalny, wieloetniczność i wiele innych. Pozwoli to na pewno lepiej zrozumieć specyfikę tego państwa, jak również określić jego rolę w Europie i na świecie.

## **W 30h dookoła świata z diasporą żydowską. Poznajemy historię i kulturę Żydów na całym świecie – kurs online**

**mgr Hanna Grzesiak**

**325 zł/30 h**

Kurs poświęcony jest judaizmowi i diasporom żydowskim na całym świecie. Podczas kursu zwrócona zostanie uwaga na czynniki społeczno-kulturowe, które wpłynęły na ich rozwój oraz zostanie przedstawiona ich historia i tradycyjne obrzędy i zwyczaje. Sluchacze i Sluchaczki zapoznają się także z historią, doktryną i odłamami judaizmu oraz poznają podstawowe pojęcia związane z tą religią.

## **Warsztaty pisania poezji: odnalezienie własnego głosu – kurs online**

**dr Angela Espinosa Ruiz**

**347 zł/32 h**

Kurs rozpoczyna się od wprowadzenia do poezji, definiując jej rolę w literaturze i omawiając podstawowe formy, takie jak wiersz wolny, rymowany czy biały. Sluchacze uczą się zasad analizy tekstów poetyckich, w tym analizy formy, treści, struktury i języka. Następnie zapoznają się z klasycznymi formami zachodniej i wschodniej poezji, takimi jak ballada, sonet, haiku i tanka, i podejmują pierwsze próby tworzenia w tych stylach. W dalszej części kursu, Sluchacze zgłębiają estetykę liryczną, narzędzia poetyckie oraz techniki, takie jak rym, rytm i metrum. Kurs obejmuje również poezję współczesną, w tym formy nowoczesne, takie jak poezja słamowa i multimedialna, a także prowadzi Sluchaczy przez cały proces twórczy, od inspiracji po redakcję utworów.

## **Wędrowki za pięknem – przewodnik po sztuce świata – kurs online**

**dr Olga Kłosiewicz**

**325 zł/30 h**

Piękno świata to nie tylko wspaniałość przyrody, lecz także ludzi i ich dzieł. Sztuka odległych kultur może istotnie różnić się od europejskiej, zarówno pod względem formy, funkcji symbolicznych i społecznych – oprócz zachwyty wywołuje ciekawość. Czy każda kultura ma własne definicje sztuki i odrębne wartości estetyczne? Skąd wywodzą się odmienne style i sposoby przedstawiania? Które zabytki trzeba zobaczyć w podróży i jaka jest ich historia? W jaki sposób wpłynął na sztukę świata europejski kolonializm i jak kształtuje się współcześnie?

W erze globalizacji i unifikacji kultury znajomość sztuki różnych rejonów świata pomoże docenić odrębność postrzegania świata, lokalność i różnice kulturowe.

## **Życ w zgodzie z myślą Seneki – analiza i wcielenie w życie „Myśli” Seneki – kurs online**

**dr Paulina Seidler**

**433 zł/30 h**

Filozofia Seneki, jak przystało na filozofię stoicką, skupia się na tym, co dla nas najważniejsze, czyli na dobrym i spokojnym życiu. Seneka porusza tematy podstawowe dla stoicyzmu, takie jak praca z emocjami, podejście do trudności życiowych, medytacje nad śmiercią, które skupiają się na tym, jak nawigować się przez to, co trudne i zachować spokój. Odnajdziemy w jego tekstach także bardziej rozwiniętą teorię stoicką, dotyczącą tego, jak budować swój dobrostan i osiągnąć szczęście. Na zajęciach omówimy wszystkie te tematy i tym samym zagłębimy się w najbardziej dojrzałej formie filozoficznej troski o siebie. Rozważymy także życie Seneki i to, jak sam radził sobie z wprowadzaniem stoicyzmu w życie.

# **KULTURY I IDEE**

## **KURSY STACJONARNE**

### **Architektura drewniana w krajobrazie kulturowym Polski – historia, typologia, propedeutyka konserwatorska – kurs stacjonarny**

**mgr Michał Gniadek-Zieliński**

**325 zł/30 h**

Kurs ma na celu zapoznanie Słuchaczy z podstawowymi cechami historycznej architektury drewnianej w Polsce, w tym jej charakterystyką konstrukcyjną i materiałową, typologią, sztuką ciesielską, a także chronologicznymi, kulturowymi i społecznymi kontekstami jej występowania oraz funkcjonowania. Kurs uzupełniony zostanie o komponent poświęcony należytej ochronie zabytków architektury drewnianej, a także metodom jej badań.

### **Co mówią kości? – warsztaty bioarcheologiczne (poziom podstawowy) – kurs stacjonarny**

**mgr Aleksandra Grzegorska**

**520 zł/30 h**

Kurs przybliży podstawy antropologii człowieka. Uczy etycznego postępowania ze szczątkami ludzkimi oraz jakie informacje o ludziach i życiu w przeszłości mogą dostarczyć badania bioarcheologiczne.

## **Jak żyć w erze genAI: humanistyczne spojrzenie na generatywną sztuczną inteligencję – kurs stacjonarny**

**dr hab. Przemysław Kordos, prof. ucz.**

**217 zł/20 h**

Kurs stara się we wszechstronny sposób zapoznać z rewolucją „Gen AI” i jej bieżącymi skutkami. Zaprasza do wspólnego namysłu nad naszą przyszłością w świecie, gdzie aplikacje genAI i istnieją, i są nieustannie doskonalone. Dzięki wachlarzowi tematów i metod, kurs ma w sposób komplementarny i ciekawy zapoznać wszystkich chętnych z tym zjawiskiem i jego reperkusjami oraz zaprosić do samodzielnego funkcjonowania w tym fascynującym, nowym i szybko zmieniającym się świecie.

## **Kulturowo-egzystencjalna interpretacja arcydzieł literatury światowej – kurs stacjonarny**

**dr hab. Józef L. Krakowiak**

**347 zł/32 h**

Podczas kursu Słuchacze wraz z Wykładowcą uprawiać będą myślenie filozoficzno-egzystencjalistyczne za pomocą literatury, aby uchwycić zasadnicze przemiany europejskiej kultury, od narodzin demokracji po społeczeństwo otwarte, oraz najistotniejsze wymiary ludzkiej egzystencji, jak: miłość, lęk, trwoga, bunt, wyobraźnia, wolność, praca, ubóstwo, śmierć, tragizm, śmiech, absurd, męstwo bycia, „twarz”, prawo, pomsta i dialog. Omówione zostaną w całości lub we fragmentach takie dzieła, jak: *Oresteia*, *Uczta*, *Imię róży*, *Hamlet*, *Dżuma*, *Idiota* czy *Czekając na Godota*.

## **Przewodnik po Chorwacji – kurs stacjonarny**

**dr Maciej Falski**

**217 zł/20 h**

Zajęcia są przeznaczone dla Słuchaczy, którzy interesują się Chorwacją oraz dla tych, którzy aktywnie zajmują się turystyką bądź przygotowują się do wyjazdu do tego kraju. Będą wprowadzeniem do wiedzy o kraju, co pozwoli uzyskać dobrą orientację w chorwackim dziedzictwie kulturowym, różnorodności tradycji lokalnych oraz w wyjątkowych zasobach przyrodniczych. Na zajęciach dokonamy przeglądu zabytków i miejsc atrakcyjnych wraz z ich kontekstem kulturowym. Ponadto będziemy doskonalić umiejętność prezentacji i tworzenia wizerunku wybranych obiektów. W orientacji w terenie pomoże znajomość podstawowej leksyki w języku chorwackim z zakresu zachowania się w podstawowych sytuacjach komunikacyjnych.

## Takie północne, takie mgliste, takie kultowe? Czytamy współczesne powieści skandynawskie i odkrywamy Północ – kurs stacjonarny

mgr Michał Bolek

325 zł/30 h

Kurs obejmuje przeczytanie przez Słuchaczy 12 powieści z nordyckiego obszaru kulturowego, które następnie omówimy na zajęciach w formie dyskusji otwartej i prowadzonej przez Wykładowcę. Podzielimy się własnymi wrażeniami z lektury, zastanowimy nad fenomenem „kultowości” danej powieści, a także przyjrzymy jej tematyce, konstrukcji, przedstawionym realiom kulturowym oraz wpisujemy w szersze zjawiska kulturowe zachodzące w Europie Północnej.

Lista lektur, z zaznaczeniem, że zostanie uzupełniona o trzy pozycje zaproponowane przez Słuchaczy oraz może zostać zmodyfikowana przez Wykładowcę:

1. Klas Östergren, *Gentlemani*, tłum. Anna Topczewska, Kraków 2010.
2. Einar Kárason, *Wyspa diabła*, tłum. Jacek Godek, Gdańsk 2019.
3. Johanna Sinisalo, *Nie przed zachodem słońca*, tłum. Sebastian Musielak, Gdańsk 2005.
4. Tove Ditlevsen, *Ulica dzieciństwa*, tłum. Agata Lubowicka, Gdańsk 2021.
5. Erlend Loe, *Naivny. Super*, tłum. Maria Gołębowska-Bijak, Poznań 2002.
6. Peter Høeg, *Smilla w labiryntach śniegu*, tłum. Iwona Zimnicka, Poznań 2014.
7. Hallgrímur Helgason, *101 Reykjavík*, tłum. Jacek Godek, Warszawa 2024.
8. Kerstin Ekman, *Czarna woda*, tłum. Anna Węgleńska, Warszawa 1997.
9. Arto Paasilinna, *Rok zająca*, tłum. Sebastian Musielak, Wrocław 2020.
10. Mikael Niemi, *Muzyka pop z Vittuli*, tłum. Monika Banach, Wołowiec 2003.
11. Lars Saabye Christensen, *Półbrat*, tłum. Iwona Zimnicka, Warszawa 2024.
12. Aksel Sandemose, *Uciekinier przecina swój ślad. Opowieść o dzieciństwie mordercy*, tłum. Iwona Zimnicka, Wołowiec 2019.

# JĘZYKI ŚWIATA

## KURSY ONLINE

### A2 Road to Fluency – część III. Praktyczny kurs języka angielskiego (poziom A2) – kurs online

dr Marcin Sroczyński

325 zł/30 h

Kurs dedykowany jest Słuchaczom, którzy pragną zdobyć pewność siebie w komunikacji po angielsku na poziomie A2 oraz rozwijać umiejętności językowe w przyjaznej i interaktywnej atmosferze. Tematy kursu obejmują różne aspekty życia codziennego, takie jak praca zawodowa, umiejętności, wygląd i cechy osobiste, sposoby spędzania wolnego czasu, a także dyskusje na tematy bardziej abstrakcyjne: „jak będzie wyglądać przyszłość?”, „co sprawia, że czujemy się szczęśliwi?”.

Podczas zajęć nacisk kładziony jest na praktyczną komunikację i aktywną wymianę zdań, umożliwiając Słuchaczom rozwijanie swoich umiejętności językowych w realistycznych sytuacjach.

### Academic Writing. Pisanie akademickie – nie tak straszne, jak się wydaje – część II (poziom C1) – kurs online

dr Elżbieta Niewiadoma

624 zł/36 h

Program kursu opiera się na materiałach tekstowych, przedstawiających rzetelne i autentyczne przykłady pisania akademickiego oraz na materiałach ćwiczeniowych, mających na celu dostarczyć wiedzę teoretyczną i praktyczną dotyczącą stylistyki akademickiej, ortografii, słownictwa i zwrotów akademickich. Słuchacze zapoznają się również z podstawowymi formami pisania w zakresie akademickim – w drugiej części kursu są to recenzje, reportaże akademickie, krótkie artykuły akademickie, rozprawki typu ‘*argumentative/persuasive*’ oraz ‘*compare/contrast*’ – i ćwiczą ich pisanie. Dodatkowo, Słuchaczom przedstawione są podstawowe style cytowania akademickiego oraz praktyczne porady do wykorzystania w pisaniu akademickim, m.in. z jakich źródeł korzystać. Na podstawie tych zagadnień Słuchacze zdobywają i rozwijają kompetencje językowe związane z pisaniem akademickim w języku angielskim na poziomie C1.

### Academic Writing – English for Academic Purposes / Specjalistyczny kurs pisania w języku angielskim do celów akademickich (poziom C1/C2) – kurs online

mgr Marta Nowak

520 zł/30 h

Podczas kursu Słuchacze uczą się na czym polega proces tworzenia tekstu naukowego i doskonala niezbędne umiejętności na każdym etapie procesu. Kurs łączy ze sobą rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia podczas czytania i pisania tekstów. Istotnym celem kursu jest dostarczenie Słuchaczom narzędzi, które w przyszłości umożliwią im bardziej efektywną samodzielną pracę nad tekstami naukowymi w języku angielskim.



## Angielski praktycznie! – część V (poziom B1/B2) – kurs online

**dr Marcin Sroczyński**

**433 zł/40 h**

Kurs skierowany do Słuchaczy pragnących skutecznie rozwijać umiejętność porozumiewania się w języku angielskim, ze szczególnym uwzględnieniem zastosowania języka w dyskusjach dotyczących zjawisk charakterystycznych dla współczesnego świata, z naciskiem na zastosowanie języka w sytuacjach społecznych, związanych z wymianą opinii oraz opisem swojego stylu życia, pracy, rozrywek i otoczenia. Materiał pogrupowany jest w obszary tematyczne dotyczące współczesnego stylu życia, społeczeństwa i gospodarki i dotyczy zagadnień, takich jak: podróże, kulinaria, rozwój miast i domy marzeń, zwierzęta domowe, pieniądze i konsumpcja, zmieniające się nawyki zakupowe, współczesne trendy lifestylowe i problemy psychologiczne.

## Angielski – społeczeństwo i kultura brytyjska, podejście leksykalne / Lexical approach to English – British society and culture (poziom B2/C1) – kurs online

**mgr Joanna Pawlak-Radzimińska**

**488 zł/45 h**

Kurs prowadzony w języku angielskim na poziomie B2/C1, dla osób, które pragną wzbogacić słownictwo i doskonalić umiejętności komunikacyjne. Główny nacisk położony jest na poszerzenie słownictwa oraz doskonalenie umiejętności wypowiedzenia się w języku angielskim na tematy społeczne i kulturowe, takie jak: polityka, przemoc i prawo, edukacja, biznes, podróże, sport, pogoda, kino i teatr, social media.

## Angielski w biznesie / English for Business (poziom B2) – kurs online

**mgr Joanna Pawlak-Radzimińska**

**325 zł/30 h**

Kurs przeznaczony dla Słuchaczy, którzy pragną doskonalić komunikację i umiejętności w zakresie języka biznesowego. Poruszone zostaną tematy nieformalnych i biznesowych spotkań, nawiązywania kontaktów służbowych, tworzenia prezentacji biznesowych, w tym opisywania i prezentacji danych. Słuchacze nauczą się pisać formy biznesowe, takie jak maile czy raporty, oraz rozwiązywać problemy w rozmowach telefonicznych w języku angielskim. Poszerzone zostanie słownictwo dotyczące: kariery, finansów, marketingu, etyki w biznesie, produkcji, zarządzania czasem, stresem, stylami zarządzania.

## Angielski w korporacji – niezbędny językowy (poziom B1/B2) – kurs online

prof. dr hab. Anna Borowska

325 zł/30 h

Tematyka kursu koncentruje się wokół kwestii związanych z komunikacją w firmie w języku angielskim i stosowanej w niej terminologii. Poruszane będą tematy obejmujące najważniejsze elementy codziennej pracy w biznesowym środowisku międzynarodowym. Słuchacze będą mogli zapoznać się z typowymi sytuacjami we wspomnianym środowisku. Ćwiczone będą wszystkie sprawności językowe: mówienie, pisanie, słuchanie i rozumienie tekstu pisanego.

## As Precise As Possible – APAP FORTE: a remedy for English "headaches" – struktury gramatyczne i leksykalne – remedialny kurs języka angielskiego – część II (poziom B2/C1) – kurs online

mgr Monika Galbarczyk

325 zł/30 h

Kurs *APAP FORTE* to druga część praktycznego vademecum języka angielskiego *As Precise As Possible APAP – a remedy for English "headaches"*. Jest skierowany do Słuchaczy, którzy chcą usystematyzować swoją wiedzę w zakresie zagadnień gramatycznych i leksykalnych występujących na poziomie B2/C1. Podczas kursu znacznie poszerzymy zakres słownictwa, podzielonego na grupy pod względem formalnym (np. *Collective nouns*) oraz doprecyzujemy stosowanie struktur gramatycznych, które nie znalazły swego miejsca w pierwszej części kursu *APAP* (np. *Relative clauses*). Słuchacze będą mogli zweryfikować stan swojej wiedzy i umiejętności językowych, analizując omawiane zagadnienia z perspektywy wyborów podejmowanych przez rodzimego użytkownika języka angielskiego.

## B2 Quest for English Mastery – część III. Pogłębiony kurs języka angielskiego (poziom B2) – kurs online

dr Marcin Sroczyński

325 zł/30 h

Kurs „B2 Quest for Mastery” został stworzony z myślą o Słuchaczach, którzy pragną rozwijać umiejętności komunikacyjne i interpersonalne. Kurs stawia na praktyczne zastosowanie języka w realistycznych kontekstach, umożliwiając efektywną naukę i rozwój kompetencji językowych na poziomie B2. Zajęcia obejmują m.in. takie tematy, jak finanse i marketing, zakupy i reklamy, relacje międzyludzkie, rozwiązywanie konfliktów i zdrowie psychiczne. Słuchacze zdobędą umiejętności niezbędne do swobodnej komunikacji oraz rozwiązywania problemów w różnorodnych sytuacjach, poszerzając jednocześnie słownictwo i poprawiając gramatykę.

## **Business and Financial English – Essentials (poziom B1) – kurs online**

**dr Agata Kocia**

**325 zł/30 h**

Kurs ma na celu rozwinięcie i udoskonalenie umiejętności mówienia, rozumienia ze słuchu, rozumienia tekstu pisanego oraz pisanie w języku angielskim. W trakcie zajęć Słuchacze zapoznają się ze słownictwem biznesowym między innymi z takich dziedzin, jak: przygotowanie i wygłaszanie prezentacji, negocjacje, przeprowadzanie rozmów telefonicznych, delegacje służbowe, pobyt w restauracji. Słuchaczom zostanie również przedstawiona w wąskim zakresie terminologia z zakresu finansów.

## **Business and Financial English – Advanced (poziom B2/C1) – kurs online**

**dr Agata Kocia**

**325 zł/30 h**

Kurs ma na celu rozwinięcie i udoskonalenie umiejętności mówienia, rozumienia ze słuchu, rozumienia tekstu pisanego oraz pisanie w języku angielskim. W trakcie zajęć Słuchacze zapoznają się ze słownictwem biznesowym z takich obszarów jak: prowadzenie telekonferencji, przygotowywanie i wygłaszanie prezentacji, negocjacje, podejmowanie decyzji. Słuchaczom zostanie również przedstawiona terminologia z zakresu finansów.

## **Business English (poziom B2/C1) – kurs online**

**dr Piotr Nagórka**

**325 zł/30 h**

Zajęcia łączą konwersatorium z ćwiczeniami służącymi ugruntowaniu właściwego posługiwania się wyrażeniami specjalistycznymi i utartymi wyrażeniami stosowanymi w komunikacji biznesowej. Ćwiczenia wspomagają zarówno sprawności receptywne (słuchanie, czytanie), jak i sprawności produktywne (mówienie). Spotkania obejmują następujące obszary tematyczne:

1. Komunikacja w biznesie.
2. Produkcja przemysłowa.
3. Jakość produktów i usług.
4. Pozyskiwanie środków.
5. Zarządzanie przedsiębiorstwem.
6. Myślenie strategiczne.
7. Fuzje i przejęcia.
8. Strategie długofalowe.
9. Gospodarka rynkowa.
10. Handel i transport.
11. Relacje w pracy.
12. Sprawozdawczość społeczna.
13. Oddziaływanie na środowisko.
14. Marketing i sprzedaż.
15. Płacenie podatków.

## **Business English Advanced Plus (poziom B2/C1) – kurs online**

**dr Agata Kocia**

**325 zł/30 h**

Podczas kursu Słuchacze będą doskonalić umiejętności językowe oraz poszerzać słownictwo ogólne i biznesowe, z naciskiem na idiomy. Zajęcia będą prowadzone w sposób aktywny, większość ćwiczeń będzie wykonywana w parach lub grupach. W trakcie kursu poruszana tematyka będzie dotyczyć informacji prasowych, zarządzania transportem miejskim, prawa i karalności oraz obsługi klienta. Różnorodne materiały wykorzystywane podczas kursu umożliwią Słuchaczom wszechstronny rozwój językowy oraz pozwolą utrwalić wiedzę.

## **Conversation gambits – funkcje językowe i zaawansowane słownictwo w rozwijaniu sprawności mówienia w języku angielskim – część II (poziom B2/C1) – kurs online**

**mgr Monika Galbarczyk**

**217 zł/20 h**

Kurs *Conversation gambits (2)* jest przeznaczony dla osób chcących rozwijać sprawność mówienia w języku angielskim poprzez swobodne stosowanie różnych funkcji językowych i szeroko zakrojonego słownictwa charakterystycznego dla poziomu B2/C1, z naciskiem na idiomy, czasowniki frazalne, wyrazy bliskoznaczne, znaczniki dyskursu itp.

## **Co warto wiedzieć o kuchni brytyjskiej (poziom B1/B2) – kurs online**

**mgr Magdalena Richards**

**325 zł/30 h**

Kurs online prowadzony w języku angielskim na poziomie B1/B2, przeznaczony dla osób chcących rozwinąć sprawność rozumienia ze słuchu, czytania i mówienia oraz wzbogacić swój zasób słownictwa, zdobywając jednocześnie wiedzę na temat kuchni brytyjskiej, poznając ciekawostki o brytyjskim jedzeniu oraz miejscach i ludziach z nim związanych.

## **Czasy gramatyczne w języku angielskim dla początkujących (A1/A2) – kurs online**

**prof. dr hab. Anna Borowska**

**325 zł/30 h**

Kurs przedstawia stosowanie i użycie czasów w języku angielskim na poziomie podstawowym. Podczas zajęć poruszane będą niezbędne zagadnienia obejmujące najważniejsze elementy codziennej komunikacji na poziomie gramatycznym w języku angielskim. Słuchacze będą mogli zapoznać się z typowymi strukturami niezbędnymi do wyrażania teraźniejszości, przeszłości i przyszłości w języku angielskim, a także zaobserwować ich stosowanie w oryginalnych nagraniach i materiałach wideo. Będą mogli zrozumieć krótkie wypowiedzi pisemne i ustne na poziomie podstawowym.

## **Czy podróże kształcą? Czy stresują? Angielski dla tych, którzy wyruszają w świat (poziom B1) – kurs online**

**mgr Klara Małowiecka**

**217 zł/20 h**

Zajęcia mają na celu przygotowanie Słuchaczy do pełniejszego doświadczania bogactwa kulturowego świata, poprzez rozwijanie ich umiejętności komunikacyjnych. Kurs dedykowany dla Słuchaczy posiadających znajomość bierną języka, ale mających trudności w komunikacji.

Dostępność informacji w języku angielskim w miejscach turystycznych ułatwia orientację i poruszanie się w nowym miejscu, a zrozumienie języka miejscowej społeczności otwiera drzwi do autentycznych doświadczeń podróży. Zajęcia koncentrują się zatem na poszerzaniu słownictwa i wyrażen przydatnych podczas podróży oraz na omawianiu różnic kulturowych w przyjaznej i bezpiecznej przestrzeni do nauki i wymiany opinii.

## **Czytanie i wymowa w języku angielskim (B1/B2) – kurs online**

**mgr Beata Walesiak**

**325 zł/30 h**

Kurs jest prowadzony w języku angielskim (min. B1) i koncentruje się na rozwijaniu umiejętności czytania i poprawnej wymowy. Na zajęciach będziemy czytać na głos wybrane przez Prowadzącą angielskie teksty, analizować kłopotliwe słowa pod względem ich wymowy (wprowadzenie transkrypcji fonetycznej), wskazując na podobieństwa i różnice w słowach o podobnym zapisie/wymowie/znaczeniu.

Na zajęciach Słuchacze czytają indywidualnie, w parach i grupach, słuchają nagrań, a także wypowiadają się na głos. Proszę również o nagrywanie się i pracę własną przy pomocy aplikacji, korzystanie z chatbotów typu ChatGPT, Gemini lub Copilot oraz o przygotowanie tekstów między zajęciami.

Program został opracowany dla odmiany brytyjskiej języka angielskiego, ale zawiera odniesienia do wybranych innych odmian.

## **Egzamin z języka angielskiego? To nic strasznego! Techniki zdawania egzaminów pisemnych i ustnych z języka angielskiego (poziom B2) – kurs online**

**mgr Klara Małowiecka**

**325 zł/30 h**

Gdy stoimy przed wyzwaniem, jakim jest egzamin językowy, możemy pomóc sobie nie tylko zapoznając się dokładnie z jego strukturą, lecz także poznając techniki egzaminacyjne.

Zatem, podczas kursu Słuchacze:

- wzbogacą swój zasób słów oraz zakres stosowanych struktur gramatycznych,
- przećwiczą różne rodzaje zadań egzaminacyjnych.

Praca podczas zajęć będzie obejmowała wszystkie 4 sprawności: mówienie, słuchanie, czytanie, pisanie, oraz 3 komponenty języka: słownictwo, gramatykę i wymowę.

## **Encounters with British universities / Spotkania z brytyjskimi uniwersytetami (poziom C1) – kurs online**

**mgr Magdalena Richards**

**520 zł/30 h**

Kurs prowadzony w języku angielskim, na poziomie C1 dla osób chcących poznać brytyjskie tradycje uniwersyteckie oraz wybrane aspekty życia akademickiego i jednocześnie rozwinąć sprawności rozumienia ze słuchu, czytania i mówienia oraz znacznie wzbogacić zasób słownictwa. Podczas kursu Słuchacze dowiedzą się też, które miejsca warto zwiedzić w najstarszych brytyjskich miastach uniwersyteckich.

## **Engaging Conversations – konwersacyjny kurs języka angielskiego – część IV (poziom C1) – kurs online**

**mgr Paweł Ozyra**

**624 zł/36 h**

Nowoczesny kurs konwersacyjny oparty na programie autorskim, skierowany do osób, które chcą dyskutować na tematy związane z bieżącymi wydarzeniami na świecie, kulturą i stylem życia. Spotkania prowadzone będą na platformie e-learningowej w nowoczesny i innowacyjny sposób, z wykorzystaniem autentycznych materiałów audiowizualnych. Umożliwią Słuchaczom pracę nad płynnością i poprawnością mówienia w języku angielskim oraz pozwolą wzbogacić repertuar czynnie używanego słownictwa, związanego z zagadnieniami, takimi jak tożsamość, co-living (wspólne zamieszkiwanie), media społecznościowe, terapia ciała i umysłu, trudne wybory, klęski żywiołowe, religia, sztuka i kreatywność, dobroczynność, współczesna rodzina, szok kulturowy, zjawiska paranormalne. Istotnym założeniem kursu jest ćwiczenie strategii przydatnych w trakcie rozmów/debat/spotkań, takich jak formułowanie opinii, argumentowanie poglądów, uprzejme odrzucenie opinii rozmówcy, umiejętność aktywnego słuchania, komentarze i pytania mające na celu podtrzymanie rozmowy, parafraza, emfaza, generalizowanie, wykorzystanie języka formalnego i nieformalnego.

## **Engaging Conversations V – konwersacyjny kurs języka angielskiego – część V (poziom C1) – kurs online**

**mgr Paweł Ozyra**

**624 zł/36 h**

Oryginalny kurs autorski, będący doskonałym uzupełnieniem kursów ogólnojęzykowych, adresowany do osób pragnących zwiększyć skuteczność ustnej komunikacji oraz poszerzyć słownictwo tematyczne związane z aktualnymi zagadnieniami, takimi jak stres, eksploracja kosmosu, sen, teorie spiskowe, konflikty zbrojne, pandemie, prawo, uroki miasta, wybory polityczne, pamięć, fobie, relatywizm językowy. Poprzez wypowiedzi na forum oraz dyskusje w parach i grupach, Słuchacze będą mieli możliwość ćwiczenia i doskonalenia umiejętności i strategii komunikacyjnych, takich jak formułowanie opinii, argumentowanie, aktywne słuchanie rozmówcy, podsumowanie dyskusji, parafrazowanie itp. Zajęcia prowadzone będą w nowoczesny i innowacyjny sposób, z wykorzystaniem autentycznych materiałów audiowizualnych.

## **English for Human Resources Part II – specjalistyczny kurs języka angielskiego dla branży HR – część II (poziom B2) – kurs online**

**mgr Paweł Ozyra**

**390 zł/36 h**

Autorski kurs specjalistyczny przeznaczony dla pracodawców i pracowników działów personalnych, agencji doradztwa personalnego, biur pośrednictwa pracy, itp. Z kursu skorzystają również osoby, które chciałyby poszerzyć znajomość specjalistycznego języka angielskiego ze względu na swoje przyszłe plany zawodowe. W czasie zajęć wykorzystywane będą autentyczne materiały (dokumenty, fragmenty szkoleń, podcasty, wywiady, artykuły prasowe, itp.). W trakcie kursu omawiane będą zagadnienia, takie jak bezpieczeństwo i higiena pracy, szkolenie i rozwój kadr, ocena okresowa pracownika, nagradzanie i premiowanie pracowników, rola związków zawodowych, itp. Słuchacze będą pracować indywidualnie, w parach i grupach oraz wezmą udział w dyskusjach na tematy przygotowane przez Wykładowcę, związane z branżą HR.

## **Gramatyka angielska krok po kroku / Step by step – a gradual approach to good English grammar (poziom A2/B1) – kurs online**

**dr Anna Murkowska**

**325 zł/30 h**

Celem kursu, który dotyczy gramatyki angielskiej na poziomie A2/B1, prowadzonego w języku angielskim i polskim, jest rozwijanie świadomości gramatycznej Słuchaczy w celu pogłębiania ich wiedzy gramatycznej i zdolności komunikacyjnych. Kurs jest ukierunkowany na poznawanie znaczeń, form oraz struktur gramatycznych i obejmuje listę ważnych tematów gramatycznych, takich jak czasy angielskie, czasowniki modalne, wyrażanie mnogości, użycie przedimków, zdania względne: zdania warunkowe, komplementacja czasownikowa, a także aspekty gramatyczne mowy zależnej i znaczenie konstrukcji biernych.

## **Komunikacja w firmie w języku angielskim (poziom B1) – kurs online**

**prof. dr hab. Anna Borowska**

**325 zł/30 h**

Tematyka kursu koncentruje się wokół zagadnień związanych z komunikacją w firmie w języku angielskim. Podczas zajęć poruszane będą niezbędne tematy obejmujące najważniejsze elementy codziennej pracy w biznesowym środowisku międzynarodowym lub wymagającym stosowania języka angielskiego w codziennej pracy. Słuchacze będą mogli zapoznać się z typowymi sytuacjami występującymi w codziennej komunikacji biznesowej. W trakcie kursu ćwiczone będą wszystkie sprawności językowe: mówienie, pisanie, słuchanie i rozumienie tekstu pisanego.

## **Let's discuss. Zaawansowane konwersacje w języku angielskim (poziom B2/C1) – kurs online**

**dr Elżbieta Niewiadoma**

**433 zł/40 h**

Kurs jest realizowany online na platformie Zoom w języku angielskim na poziomie B2/C1. Program kursu opiera się na materiałach tekstowych oraz audiowizualnych poruszających tematy, takie jak: zdrowie i dieta, nauka i technologia, sztuka i rozrywka, społeczeństwo, środowisko, podróżowanie, kosmos. Na podstawie tych zagadnień Słuchacze rozwijają kompetencje językowe związane z mówieniem i dyskutowaniem w języku angielskim na poziomie B2/C1. Jednocześnie Słuchacze zapoznają się ze słownictwem i zagadnieniami gramatycznymi istotnymi dla tematu w celu posiadania konkretnej podstawy do uczestniczenia w rozmowach i dyskusjach.

## **Let's discuss. Zaawansowane konwersacje w języku angielskim – część II (poziom C1/C2) – kurs online**

**dr Elżbieta Niewiadoma**

**693 zł/40 h**

Kurs jest realizowany online na platformie ZOOM w języku angielskim na poziomie C1/C2. Program kursu opiera się o materiały tekstowe oraz audiowizualne poruszające tematy, takie jak: zdrowie i dieta, nauka i technologia, sztuka i rozrywka, społeczeństwo, środowisko, podróżowanie, kosmos. Na podstawie tych zagadnień Słuchacze rozwijają kompetencje językowe związane z mówieniem i dyskutowaniem w języku angielskim na poziomie C1/C2. Jednocześnie Słuchacze zapoznają się ze słownictwem i zagadnieniami gramatycznymi istotnymi dla tematu, w celu posiadania konkretnej podstawy do uczestniczenia w rozmowach i dyskusjach.



## **Morning English with Video: Angielski Audiowizualnie. Język angielski na poziomie średnio zaawansowanym (poziom B2) – kurs online**

**dr Elżbieta Niewiadoma**

**390 zł/36 h**

**Kurs jest realizowany w formie zdalnej na platformie ZOOM i prowadzony w języku angielskim na poziomie B2.** Program kursu jest oparty na tematycznych materiałach audiowizualnych, m.in. *TEDtalk*, minifilmy dokumentalne, wideo-poradniki, oraz rozmaite filmiki tematyczne, dotyczące niecodziennych tematów z obszaru m.in. technologii, pracy, społeczeństwa, kultury. Podczas zajęć Słuchacze oglądają dany filmik i zapoznają się ze słownictwem, które w nim występuje, co odbywa się m.in. za pomocą zadań sprawdzających zrozumienie danej treści. Słuchacze podejmują się dyskusji i rozmowy, dzieląc się swoimi opiniami, interpretacjami oraz analizą przedstawionego materiału. Materiały są podzielone według modułów tematycznych.

## **Mów pewniej o życiu zawodowym – kurs języka angielskiego (poziom A2/B1) – kurs online**

**dr Katarzyna Fetlińska**

**379 zł/35 h**

Kurs skierowany jest do Słuchaczy, którzy posiadają zasób słownictwa na poziomie A2 i potrafią wykorzystać w ćwiczeniach podstawowe struktury gramatyczne, pozwalające im tworzyć zdania w czasie teraźniejszym, przeszłym i przyszłym, lecz nie czują się pewnie wykorzystując tę wiedzę podczas mówienia.

Kurs umożliwi Słuchaczom nabranie pewności w wypowiedzianiu się, poszerzenie zakresu słownictwa czynnego, a także automatyczne wykorzystanie struktur gramatycznych w praktyce, co ma na celu pomóc Słuchaczom w kształtowaniu umiejętności komunikacyjnych. Zajęcia polegają na realizacji tematu konwersacyjnego z wykorzystaniem materiałów audiowizualnych i praktycznych ćwiczeń z zakresu mówienia, odwzorowujących realistyczne sytuacje.

## **Mów płynniej o współczesnym świecie – kurs języka angielskiego (poziom B1) – kurs online**

**dr Katarzyna Fetlińska**

**379 zł/35 h**

Zajęcia polegają na realizacji tematu z wykorzystaniem ćwiczeń oraz materiałów audiowizualnych. Słuchacze poznają dzięki temu słownictwo i gramatykę, mające pomóc im w kształtowaniu umiejętności komunikacyjnych, a następnie wykorzystują je w praktycznych ćwiczeniach z zakresu mówienia.

Celem zajęć jest kształcenie umiejętności wypowiedzianiu się w języku angielskim, przy jednoczesnym poszerzeniu zakresu wiedzy na temat kultury współczesnej.

## **Perfect English – Listen and Speak/Perfekcyjny angielski – rozmawiaj i słuchaj (poziom B1/B2) – kurs online**

**dr Agata Kocia**

**325 zł/30 h**

Sluchacze podczas kursu będą ćwiczyć umiejętność słuchania ze zrozumieniem oraz mówienia w języku angielskim. W trakcie kursu poruszane będą takie tematy, jak: motywacja, podróże i turystyka, przestępstwa i kara, pogoda, miasta, sport, reklama i media oraz stereotypy. Sluchacze poszerzą słownictwo z omawianych tematów oraz będą ćwiczyć umiejętność słuchania ze zrozumieniem i mówienia w języku angielskim.

## **Prowadzenie korespondencji firmowej i pisanie e-maili w języku angielskim (poziom B1/B2) – kurs online**

**prof. dr hab. Anna Borowska**

**325 zł/30 h**

Tematyka kursu koncentruje się wokół wybranych zagadnień związanych z pisanem e-maili i prowadzeniem korespondencji biznesowej w codziennym życiu zawodowym. Podczas zajęć poruszane będą niezbędne tematy obejmujące najważniejsze elementy komunikacji w wybranym kontekście, tak aby Sluchacze mogli porozumiewać się w zawodowym środowisku międzynarodowym na poziomie B1/B2. Sluchacze będą mogli zapoznać się z gramatyką i typowymi zwrotami stosowanymi w codziennej komunikacji pisemnej w języku angielskim. W trakcie kursu ćwiczone będzie pisanie, dobór odpowiednich zwrotów w danym rejestrze językowym, rozumienie tekstu pisanego, ale także mówienie. Dla chętnych przewidziane są także krótkie prezentacje wybranego zagadnienia. Na początku każdego spotkania ma miejsce powtórzenie materiału z poprzednich zajęć i szczegółowe sprawdzanie prac domowych.

## **Speak like an American! – kurs wymowy amerykańskiej odmiany języka angielskiego (poziom B2) – kurs online**

**mgr Aleksandra Karwacka**

**433 zł/40 h**

Kurs wymowy standardowego akcentu amerykańskiego (ang. *General American*). Podczas kursu Sluchacze zapoznają się z podstawowymi cechami najbardziej charakterystycznych dźwięków akcentu amerykańskiego oraz z najważniejszymi zagadnieniami z zakresu fonetyki angielskiej. Omówione zostaną procesy redukcji samogłoskowych, łączenia międzywyrazowego oraz kwestie związane z akcentem wyrazowym i zdaniowym. Dużo miejsca poświęcone zostanie wpływowi języka polskiego na wymowę amerykańską. Zajęcia obejmować będą omówienie danego zagadnienia przez Wykładowcę oraz praktyczne ćwiczenia mające na celu poprawę wymowy Sluchaczy.

## Speak like an American II! – kurs wymowy amerykańskiej odmiany języka angielskiego (poziom B2) – kurs online

**mgr Aleksandra Karwacka**

**325 zł/30 h**

Druga część kursu wymowy standardowej amerykańskiej odmiany języka angielskiego (ang. *General American*) skierowana jest do Słuchaczy, którzy uczestniczyli w pierwszej części kursu, tj. „Speak like an American! – kurs wymowy amerykańskiej odmiany języka angielskiego (poziom B2)” lub posiadają podstawową wiedzę o fonetyce języka angielskiego w odmianie amerykańskiej. W czasie kursu Słuchacze będą mieli okazję utrwalić wiedzę o systemie amerykańskich dźwięków oraz udoskonalić ich wymowę. Wprowadzone zostaną nieomawiane wcześniej dźwięki (spółgłoski i dyftongi) oraz dodatkowe cechy języka polskiego powodujące interferencję fonologiczną. Słuchacze doskonalić będą umiejętność odczytywania transkrypcji fonetycznej.

## Taylor Swift w słowach: piosenki literaturoznawczym okiem – kurs online

**mgr Anna Piniewska**

**381 zł/22 h**

Kurs jest skierowany dla Słuchaczy i Słuchaczek zainteresowanych rozwojem kompetencji analizy i interpretacji współczesnych tekstów kultury, chcących rozbudować wiedzę w zakresie nauki o literaturze i poetyki; zwłaszcza dla Słuchaczy i Słuchaczek będących fanami i fankami Taylor Swift. Zajęcia dowiodą, że dobre piosenki można analizować tak, jak dobre wiersze. Podczas konwersatorium będziemy przyswajać wybrane literaturoznawcze koncepcje oraz pojęcia, a następnie wykorzystamy je do omówienia piosenek artystki. Rozbudujemy również bibliotekę czytanych lektur o teksty epickie i liryczne, do których odnosi się artystka. Umiejętności zdobyte podczas kursu pozwolą Słuchaczom i Słuchaczkom także na świadomą i literaturoznawczą interpretację innych językowych tekstów kultury.

## The Queen's Speech – kurs wymowy standardowej odmiany języka angielskiego (poziom B2) – kurs online

**mgr Aleksandra Karwacka**

**433 zł/40 h**

Kurs wymowy standardowej brytyjskiej odmiany języka angielskiego (ang. *Received Pronunciation*). Podczas kursu Słuchacze zapoznają się z systemem dźwięków akcentu brytyjskiego oraz z najważniejszymi zagadnieniami z zakresu fonetyki angielskiej. Omówione zostaną procesy redukcji samogłoskowych, łączenia międzywyrazowego oraz kwestie związane z akcentem wyrazowym i zdaniowym. Dużo miejsca poświęcone zostanie wpływowi języka polskiego na wymowę angielską. Zajęcia obejmować będą omówienie danego zagadnienia przez Wykładowcę oraz praktyczne ćwiczenia mające na celu poprawę wymowy Słuchaczy.

## Uaktywnij swój angielski (poziom A1/A2) – kurs online

**dr Katarzyna Fetlińska**

**520 zł/48 h**

Każde zajęcia polegają na realizacji tematu z wykorzystaniem ćwiczeń oraz materiałów audiowizualnych. Słuchacze poznają dzięki temu słownictwo i gramatykę, mające pomóc im w codziennej komunikacji, a następnie wykorzystują je w moderowanych konwersacjach.

Celem kursu jest kształcenie umiejętności wypowiedzenia się w języku angielskim, przy jednoczesnym poszerzeniu zakresu wiedzy na temat kultury współczesnej.

## Uaktywnij swój angielski – część II (poziom A2) – kurs online

**dr Katarzyna Fetlińska**

**520 zł/48 h**

Zajęcia kursu polegają na realizacji tematu z wykorzystaniem ćwiczeń oraz materiałów audiowizualnych. Słuchacze poznają, dzięki temu, słownictwo i gramatykę mające pomóc w codziennej komunikacji, a następnie wykorzystują uzyskaną wiedzę w moderowanych konwersacjach.

Celem kursu jest kształcenie umiejętności wypowiedzenia się w języku angielskim, przy jednoczesnym poszerzeniu zakresu wiedzy na temat kultury współczesnej.

## Uaktywnij swój angielski – część III (poziom A2/B1) – kurs online

**dr Katarzyna Fetlińska**

**520 zł/48 h**

Zajęcia polegają na realizacji tematu z wykorzystaniem ćwiczeń oraz materiałów audiowizualnych. Słuchacze poznają dzięki temu słownictwo i gramatykę, mające pomóc im w codziennej komunikacji, a następnie wykorzystują je w moderowanych konwersacjach.

Celem zajęć jest kształcenie umiejętności wypowiedzenia się w języku angielskim, przy jednoczesnym poszerzeniu zakresu wiedzy na temat kultury współczesnej.

## Uaktywnij swój angielski – część IV (poziom B1) – kurs online

**dr Katarzyna Fetlińska**

**520 zł/48 h**

Zajęcia polegają na realizacji tematu z wykorzystaniem ćwiczeń oraz materiałów audiowizualnych. Sluchacze poznają dzięki temu słownictwo i gramatykę, mające pomóc im w codziennej komunikacji, a następnie wykorzystują je w moderowanych konwersacjach.

Celem zajęć jest kształcenie umiejętności wypowiedzenia się w języku angielskim, przy jednoczesnym poszerzeniu zakresu wiedzy na temat kultury współczesnej.

## Uaktywnij swój angielski – część VI (poziom B1) – kurs online

**dr Katarzyna Fetlińska**

**520 zł/48 h**

Zajęcia polegają na realizacji tematu z wykorzystaniem ćwiczeń oraz materiałów audiowizualnych. Sluchacze poznają dzięki temu słownictwo i gramatykę, mające pomóc im w codziennej komunikacji, a następnie wykorzystują je w moderowanych konwersacjach.

Celem zajęć jest kształcenie umiejętności wypowiedzenia się w języku angielskim, przy jednoczesnym poszerzeniu zakresu wiedzy na temat kultury współczesnej.

## "Yes, please"; jak dogadać się z nativem, czyli angielski dla zupełnie początkujących (poziom A1) – kurs online

**mgr Klara Małowiecka**

**325 zł/30 h**

Sluchacze na poziomie A1 mają ograniczony kontakt z językiem angielskim, co prowadzi do wewnętrznej blokady w komunikacji z obcokrajowcami. Celem kursu jest przełamanie tej blokady poprzez naukę podstawowych zwrotów i wyrażeń, co zwiększy pewność siebie uczestników w samodzielnym porozumiewaniu się. Zajęcia będą interaktywne i skoncentrowane na automatyzacji wypowiedzi w bezpiecznym środowisku, a Prowadzący będzie wspierać i motywować Sluchaczy do aktywnego udziału w rozmowach. Tematyka kursu obejmie kraje anglojęzyczne, takie jak Wielka Brytania, Irlandia, Kanada i Stany Zjednoczone, oraz różne aspekty ich historii, kultury i tradycji.

Kurs ma na celu rozwijanie kompetencji językowych w zakresie mówienia oraz trzech elementów języka: gramatyki, słownictwa i wymowy.

## **YOLO! You only live once! Żyje się tylko raz! – Życiowe sprawy po angielsku (poziom A1) – część I – kurs online**

**mgr Justyna Jonatowska**

**217 zł/20 h**

Kurs skierowany do osób, które rozpoczynają naukę języka angielskiego lub miały dłuższą przerwę w nauce i chcą przyswoić/przypomnieć sobie podstawowe zwroty i słownictwo oraz podstawowe konstrukcje gramatyczne. Zagadnienia poruszane na kursie obejmują popularne sytuacje codzienne. Głównym założeniem kursu jest przygotowanie Słuchaczy do skutecznego porozumiewania się w sytuacjach codziennych na poziomie A1. Nacisk położony będzie głównie na rozwój sprawności mówienia oraz wprowadzenie/poszerzenie przydatnego słownictwa. Formy pracy przyjęte na zajęciach pozwolą na praktyczne przećwiczenie zdobytej wiedzy i doskonalenie sprawności językowych, głównie mówienia i rozumienia wypowiedzi rozmówcy.

## **YOLO! You only live once! Żyje się tylko raz! – Życiowe sprawy po angielsku (poziom A1) – część III – kurs online**

**mgr Justyna Jonatowska**

**217 zł/20 h**

Kurs przeznaczony jest dla Słuchaczy powracających do nauki po przerwie lub Słuchaczy, którzy rozpoczęli już naukę języka angielskiego i znają podstawowe sformułowania z popularnymi czasownikami: *be, can, like, live, work, have, go, meet* i potrafią opisać sytuacje związane z teraźniejszością (czasy *Present Simple* i *Present Continuous*). Zagadnienia poruszane na kursie obejmują oczywiste i popularne sytuacje codzienne i koncentrują się wokół trzech przestrzeni czasowych: teraźniejszości, przyszłości i przeszłości. Słuchacze poznają słownictwo i konteksty codziennego życia, pozwalające porozmawiać o teraźniejszości, przyszłości i przeszłości.

## **Z angielskim za pan brat – kurs dla rozpoczynających naukę od zera (poziom A1) – kurs online**

**dr Krzysztof Jeleń**

**650 zł/60 h**

Kurs ma wprowadzić Słuchaczy do efektywnej nauki języka angielskiego. Wykonując rozmaite ćwiczenia nawiązujące do kluczowych tematów podejmowanych zazwyczaj na początkowych etapach nauki języka obcego, Słuchacze poznają podstawowe słownictwo przydatne np. podczas podróży zagranicznych i nawiązywania kontaktu z obcokrajowcami. Z kolei wprowadzane stopniowo treści gramatyczne pozwolą im na samodzielne budowanie pojedynczych zdań i bardziej złożonych wypowiedzi niezbędnych w codziennej komunikacji w języku obcym. Kurs łączy zatem elementy wiedzy teoretycznej z praktycznym sprawdzeniem zdobywanych umiejętności w sytuacji komunikacyjnej (np. nawiązywanie znajomości, rozmowa w sklepie, kawiarni, restauracji, na dworcu).

## Zrozumieć gramatykę angielską / Understanding English Grammar (poziom B1/B2) – kurs online

**dr Anna Murkowska**

**325 zł/30 h**

Celem kursu, dotyczącego gramatyki angielskiej na poziomie B1/B2, prowadzonego w języku angielskim, jest rozwijanie świadomości gramatycznej Słuchaczy w celu pogłębiania ich wiedzy gramatycznej i zdolności komunikacyjnych. Wprowadzenie nowego podejścia do nauczania gramatyki, w którym formy i struktury gramatyczne postrzegane są jako system znaczeń, decydujących o wyborze poszczególnych form i struktur w danym kontekście językowym i sytuacyjnym, pozwala Słuchaczom na bardziej świadomy wybór i eliminuje błędy gramatyczne. Kurs obejmuje listę ważnych tematów gramatycznych, takich jak: czasy angielskie, czasowniki modalne, wyrażanie mnogości, użycie przedimków, zdania względne: zdania warunkowe, komplementacja czasownikowa, a także aspekty gramatyczne mowy zależnej i znaczenie konstrukcji biernych.

## Zwiedzaj świat po angielsku – miłej podróży (poziom A2) – kurs online

**mgr Dorota Jurczyk**

**325 zł/30 h**

Kurs przeznaczony jest dla Słuchaczy będących na poziomie A2, chcących rozwinąć znajomość języka angielskiego od podstaw i zainteresowanych podróżami. Program kursu obejmuje rozwinięcie umiejętności komunikacyjnych w zakresie prostych rozmów w sytuacjach życia codziennego i związanych z podróżami. Zrealizowane zostaną m.in. tematy, takie jak: podróże teraz i dawniej, ulubione środki transportu, rezerwacja biletów i miejsc hotelowych, opisywanie miejsc, ubieganie się o wizę, pisanie maili, zamawianie posiłków w restauracji, czytanie regulaminów, opisywanie własnych podróży lub planów wyjazdowych.

## Arabski bez granic (poziom A1/A2) – kurs online

**dr Małgorzata Al-Khatib**

**445 zł/30 h**

Kurs języka arabskiego dla początkujących (poziom docelowy zbliżony do A1/A2), stanowiący kontynuację kursu „Język arabski w pigułce (poziom A1)", realizowany na podstawie nowatorskiego podręcznika – *Al-madkhal. An introduction to spoken Arabic language*. W trakcie kursu Słuchacze będą uczyć się konwersacji po arabsku na podstawie wysokiej jakości wideoklipów zawierających dialogi oraz monologi, dotyczące różnych dziedzin życia codziennego oraz zawodowego (autoprezentacja, rodzina, przyjaciele, zainteresowania, codzienne oraz weekendowe aktywności, miejsca i usługi, uniwersytet, dom). Stopniowo wprowadzane będą niezbędne zagadnienia gramatyczne, odnoszące się do zagadnień realizowanych podczas lekcji oraz elementy translacji. Teksty dialogów będą w pełni wokalizowane, co znacznie ułatwi naukę czytania. Podczas kursu prezentowane będą również elementy arabskiej kultury masowej, ilustrowane autentycznymi materiałami *video* oraz fragmentami prasy arabskiej.

## Arabski bez granic (poziom A2) – kurs online

**dr Małgorzata Al-Khatib**

**445 zł/30 h**

W trakcie kursu Słuchacze uczą się konwersacji po arabsku na podstawie wysokiej jakości wideoklipów, zawierających dialogi oraz monologi, dotyczące różnych dziedzin życia codziennego oraz zawodowego (autoprezentacja, rodzina, przyjaciele, zainteresowania, codzienne oraz weekendowe aktywności, miejsca i usługi, uniwersytet, dom). Stopniowo wprowadzane są niezbędne zagadnienia gramatyczne, odnoszące się do zagadnień realizowanych podczas zajęć oraz elementy translacji. Teksty dialogów są w pełni wokalizowane, co znacznie ułatwia naukę czytania. Podczas kursu prezentowane są również elementy arabskiej kultury masowej, ilustrowane autentycznymi materiałami video oraz fragmentami prasy arabskiej.

## Język arabski w pigułce (poziom A1) – kurs online

**dr Małgorzata Al-Khatib**

**445 zł/30 h**

Kurs języka arabskiego dla zupełnych nowicjuszy (poziom docelowy: A1 niższy). Realizowany w oparciu o podręcznik *Alif Baa. An Introduction to Arabic Letters and Sounds*. W trakcie kursu Słuchacze stopniowo zapoznają się z alfabetem oraz wymową arabską, jednocześnie uczą się podstaw komunikacji w zakresie życia codziennego (np. powitania, nawiązywanie kontaktów, pytania o samopoczucie, najbliższą rodzinę, zajęcia, zakupy, restauracje i jedzenie, czas, wygląd zewnętrzny i odzież). Etap ten zostanie wzbogacony o materiał audio i video, dotyczący techniki pisania oraz zasad wymowy poszczególnych głosek, a także piosenki ułatwiającej naukę słownictwa. Całość poparta będzie licznymi ćwiczeniami oraz elementami gramatyki. Cyklicznie wprowadzane elementy kultury i cywilizacji arabsko-muzułmańskiej omawiane będą z wykorzystaniem autentycznych materiałów, np. filmów. Na zakończenie zajęć przewidziane są warsztaty z kaligrafii arabskiej oraz ceremonia parzenia kawy.

## Zdravej! Kak si? Język bułgarski z elementami kultury dla początkujących (poziom A1) – kurs online

**mgr Simeonka Veleva**

**445 zł/30 h**

Kurs języka bułgarskiego to kurs dla Słuchaczy, którzy chcą poznać cyrylicę i podstawowe wyrazy gramatyczne oraz podstawowy zasób słownictwa, by móc posługiwać się językiem bułgarskim w codziennych sytuacjach. Po ukończeniu kursu Słuchacze będą mogli prowadzić pierwsze proste konwersacje w tym języku. Poznają także żywy, potoczny język, którym posługują się Bułgarzy na tym poziomie nauki języka, a także kwestie kulturowe Bułgarów.

Na zajęciach oprócz klasycznych ćwiczeń gramatycznych z podręcznika, Słuchacze biorą aktywny udział – układają dialogi, rozwiązują quizy, słuchają bułgarskiej muzyki i rozumieją proste teksty piosenek.



## **A2 perfectionnement, czyli szybki rajd językowy – część II (poziom A2) – kurs online**

**dr Katarzyna Wiśniewska-Szaran**

**636 zł/44 h**

Treść kursu oparta jest o materiały autorskie: artykuły z prasy francuskiej, fragmenty filmów i audycji, ćwiczenia leksykalne. Kurs ma na celu rozwijanie wszystkich kompetencji: mówienie oraz czytanie, pisanie i słuchanie ze zrozumieniem. Słuchacze będą proszeni o przygotowywanie własnych wypowiedzi oraz o dyskusję na forum grupy lub w podgrupach na omawiany temat, jak i o pracę nad strukturami leksykalno-gramatycznymi.

Materiały do kursu pozwolą Słuchaczom udoskonalić zagadnienia poruszone podczas zajęć na poziomie A2.

## **A Paris au soleil et sous la pluie. W Paryżu w słońcu i w deszczu (poziom A2/B1) – kurs online**

**mgr Hanna Mieszkowska**

**325 zł/30 h**

Kurs będzie obejmował m.in. przedstawienie wybranych elementów kultury francuskiej (zabytki, geografia, film, kuchnia, literatura). Nie zabraknie podstawowych elementów gramatyki, niezbędnych do funkcjonowania w życiu codziennym. Wprowadzone zostaną także podstawowe elementy fonetyki francuskiej. Ponadto, rozwijane będą wszystkie cztery sprawności językowe, jednak ze szczególnym uwzględnieniem mówienia i rozumienia. Słuchacze nauczą się podstawowego słownictwa, potrzebnego do porozumiewania się i radzenia sobie w sytuacjach życia codziennego.

Wykorzystując materiały z prasy i dziennika tv, Słuchacze dostaną szansę stworzenia własnej prezentacji o charakterze informacyjno-dydaktycznym.

## **Avec plaisir. Mówimy po francusku i poznajemy kulturę Francji (poziom A1/A2) – kurs online**

**mgr Hanna Mieszkowska**

**325 zł/30 h**

Kurs będzie obejmował m.in. przedstawienie wybranych elementów kultury francuskiej (zabytki, film, kuchnia, literatura). Nie zabraknie podstawowych elementów gramatyki, niezbędnych do funkcjonowania w życiu codziennym. Wprowadzone zostaną także podstawowe elementy fonetyki francuskiej. Ponadto rozwijane będą wszystkie cztery sprawności językowe, jednak ze szczególnym uwzględnieniem mówienia i rozumienia. Słuchacze nauczą się podstawowego słownictwa, potrzebnego do porozumiewania się i radzenia sobie w sytuacjach życia codziennego.

## **Ça va bien ! Partie 1 – kurs języka francuskiego (poziom A1) – kurs online**

**mgr Arkadiusz Misiak**

**800 zł/60 h**

Kurs jest skierowany do Słuchaczy, którzy rozpoczynają naukę języka francuskiego i są zainteresowani kulturą Francji. W trakcie kursu nacisk kładziony jest na aktywne użycie języka. Słuchacze zdobędą podstawową wiedzę dotyczącą specyfiki języka francuskiego, nauczą się używać języka francuskiego w podstawowych sytuacjach życia codziennego: w restauracji, w sklepie, u lekarza, w pracy i życiu prywatnym.

## **Ça va bien ! Partie 3 – kurs języka francuskiego (poziom A2) – kurs online**

**mgr Arkadiusz Misiak**

**800 zł/60 h**

Kurs jest skierowany do Słuchaczy, którzy uczyli się wcześniej języka francuskiego i są zainteresowani kulturą Francji. W trakcie kursu nacisk kładziony jest na aktywne użycie języka. Słuchacze nauczą się używać języka francuskiego w rutynowych sytuacjach. Będą potrafili napisać e-mail w języku francuskim, opisywać swoje samopoczucie i stan zdrowia, opowiadać historie i wyrażać przewidywania dotyczące przyszłości.

## **Comprendre les Français (deuxième partie). Zrozumieć Francuzów – część II (poziom B1) – kurs online**

**dr Katarzyna Wiśniewska-Szaran**

**693 zł/48 h**

Celem kursu jest opanowanie kompetencji językowych, słownictwa oraz elementów gramatycznych z poziomu B1. Treść kursu oparta jest o materiały autorskie: artykuły z prasy francuskiej, fragmenty filmów i audycji, ćwiczenia leksykalne. Kurs ma na celu rozwijanie wszystkich kompetencji: mówienie oraz czytanie, pisanie i słuchanie ze zrozumieniem. Słuchacze będą proszeni o przygotowywanie własnych wypowiedzi oraz o dyskusję na forum grupy lub w podgrupach na omawiany temat, jak i o pracę nad strukturami leksykalno-gramatycznymi.

Materiały do kursu pozwolą Słuchaczowi rozwinąć wszystkie kompetencje językowe na poziomie B1.

## **Crème de la crème – co mogę zrobić jeszcze lepiej? Kurs języka francuskiego (poziom B1/B2) – kurs online**

**dr Dorota Nowak-Baranowska**

**291 zł/21 h**

Kurs przeznaczony jest przede wszystkim dla Słuchaczy, którzy chcą uporządkować i udoskonalić swoje umiejętności językowe, pragną „wyszlifować” trudniejsze kwestie gramatyczne oraz „przeskoczyć” na wyższy poziom zaawansowania, dzięki bardziej zaawansowanej konstrukcji zdań, używaniu bogatszego słownictwa oraz spójniejszej i przekonującej wypowiedzi.

## **Gramatyka francuska w kontekście – kurs gramatyki języka francuskiego (poziom A1/A2) – kurs online**

**mgr Arkadiusz Misiak**

**520 zł/30 h**

Kurs jest skierowany do osób, które chciałyby utrwalić wiedzę z zakresu gramatyki.

Problematyka poprawnego używania języka francuskiego usytuowana zostanie w kontekstach tematycznych takich jak: przedmioty codziennego użytku, ubrania, jedzenie i picie, wakacje, mieszkanie, rodzina, pogoda, życie codzienne, zdrowie, sport oraz zakupy.

Zgadnienia gramatyczne omawiane w trakcie kursu to: rodzajniki nieokreślone, określone i częściowe, czas présent, tryb rozkazujący, zaimki wskazujące i dzierżawcze, czas futur proche, przymyki miejsca, czas passé récent, przysłowki, passé composé, tryb gérondif, czas imparfait, przymyki czasu, zaimki dopełnienia bliższego, zaimki dopełnienia dalszego

Podczas kursu będą wykorzystywane materiały audio i video, piosenki, prezentacje oraz autorskie ćwiczenia gramatyczne Prowadzącego.

## **Oko w oko z francuskim i kulturą francuską – kurs języka francuskiego dla początkujących (poziom A1) – kurs online**

**mgr Hanna Mieszkowska**

**325 zł/30 h**

Kurs będzie obejmował m.in. przedstawienie wybranych elementów kultury francuskiej (zabytki, geografia, film, kuchnia, literatura). Nie zabraknie podstawowych elementów gramatyki, niezbędnych do funkcjonowania w życiu codziennym. Wprowadzone zostaną także podstawowe elementy fonetyki francuskiej. Ponadto, rozwijane będą wszystkie cztery sprawności językowe, jednak ze szczególnym uwzględnieniem mówienia i rozumienia. Słuchacze nauczą się podstawowego słownictwa, potrzebnego do porozumiewania się i radzenia sobie w sytuacjach życia codziennego.

## **On communiquer ! Partie 1 – kurs języka francuskiego (poziom B1) – kurs online**

**mgr Arkadiusz Misiak**

**800 zł/60 h**

Kurs jest skierowany do Słuchaczy, którzy ukończyli co najmniej 180 godzin nauki języka francuskiego i pragną doskonalić swoje kompetencje językowe. Kurs daje przestrzeń do różnych działań językowych: recepcji, produkcji, interakcji oraz mediacji. Słuchacze nauczą się używać języka francuskiego w różnych sytuacjach życia codziennego: na spotkaniu, w restauracji, na urlopie, w rozmowie telefonicznej, w korespondencji mailowej.

## **Parler français: culture, société, politique, économie. Dyskusja o Francji i nie tylko – konwersacje z języka francuskiego (poziom B2) – kurs online**

**dr Katarzyna Wiśniewska-Szaran**

**520 zł/30 h**

Kurs koncentruje się na rozwinięciu kompetencji mówienia na poziomie B2. Na podstawie zebranych aktualnych materiałów (reportaż, teksty artykułów, fragmenty filmów, itp.) Słuchacze będą mieli okazję pracować nad różnymi formami wypowiedzi, stosować w praktyce nowo poznane zwroty i wyrażenia. Pozwoli to również lepiej poznać i zrozumieć francuską kulturę.

## **Parler français: culture, société, politique, économie/Dyskusja o Francji i nie tylko – konwersacje z języka francuskiego (poziom C1) – kurs online**

**dr Katarzyna Wiśniewska-Szaran**

**520 zł/30 h**

Kurs przeznaczony jest dla osób, które ukończyły zajęcia na poziomie B2 i chcą kontynuować rozwijanie kompetencji językowych, zwłaszcza wypowiedzi ustnej na kolejnym poziomie.

Kurs koncentruje się na rozwinięciu kompetencji mówienia na poziomie C1 na podstawie zebranych materiałów (reportaż, teksty artykułów, fragmenty filmów, elementy różnych podręczników z poziomu C1, itp.). Słuchacze będą mieli okazję pracować nad różnymi formami wypowiedzi, stosować w praktyce nowo poznane zwroty i wyrażenia. Pozwoli to również lepiej poznać i zrozumieć francuską kulturę.

## **Pour communiquer mieux B2 (partie II) – Po to, by mówić lepiej (poziom B2) – część II – kurs online**

**dr Katarzyna Wiśniewska-Szaran**

**1040 zł/60 h**

Celem kursu jest opanowanie kompetencji językowych, słownictwa oraz elementów gramatycznych na poziomie B2, tak aby Słuchacz potrafił swobodnie poruszać się w języku, zarówno w mowie jak i w piśmie, wypowiadać się na tematy ogólne takie jak praca, szkoła, czas wolny oraz samodzielnie konstruować i wyrażać własne wypowiedzi oraz opinie (w formie ustnej i pisemnej) na tematy związane z życiem codziennym.

Treść kursu oparta jest o materiały autorskie: artykuły z prasy francuskiej, fragmenty filmów i audycji, ćwiczenia leksykalne. Kurs ma na celu rozwijanie wszystkich kompetencji: mówienia oraz czytania, pisania i słuchania ze zrozumieniem. Słuchacze będą proszeni o przygotowywanie własnych wypowiedzi oraz o dyskusję na forum grupy lub w podgrupach na omawiany temat, jak i o pracę nad strukturami leksykalno-gramatycznymi.

Materiały do kursu pozwolą Słuchaczowi rozwinąć wszystkie kompetencje językowe na poziomie B2.

## **Złap gramatykę francuską za rogi! Czyli jak ośwoić trudniejsze elementy gramatyki francuskiej (poziom B2) – kurs online**

**dr Katarzyna Wiśniewska-Szaran**

**589 zł/34 h**

Kurs koncentruje się na rozwinięciu kompetencji gramatycznych na poziomie B2. Na podstawie zebranych aktualnych materiałów Słuchacze będą mieli okazję pracować nad różnymi zagadnieniami gramatycznymi i zastosować je w praktyce. Pozwoli to również lepiej poznać i zrozumieć francuską kulturę.

## **Język Ewangelii: Greka Nowego Testamentu (poziom A1) – kurs online**

**dr hab. Jan Kozłowski, prof. ucz.**

**445 zł/30 h**

W języku starogreckim (dialekt *koine*) zostały spisane teksty składające się na *Nowy Testament*, świętą księgę ponad dwóch miliardów chrześcijan. Niniejszy kurs stawia sobie za cel zbudowanie mocnego fundamentu dla dalszej nauki tego języka. Pierwsze zajęcia poświęcone będą nauce alfabetu i zdobywaniu umiejętności korzystania ze słownika. Następnie, kolejno będą wprowadzane pojęcia z zakresu gramatyki i leksyki języka greckiego. Podstawowym punktem odniesienia od samego początku będą oryginalne teksty. Kurs jest pomyślany jako ciągły wykład konwersatoryjny, urozmaicony dygresjami na tematy kulturowe, historyczne, teologiczne i filologiczne.

## Język proroków – wprowadzenie do hebrajskiego biblijnego (poziom A1) – kurs online

**dr Jakub Pogonowski**

**325 zł/30 h**

Biblia Hebrajska to jedno z najważniejszych dzieł starożytności, stanowiące tekst święty zarówno dla chrześcijan, jak i żydów. Korpus ten, wraz z Nowym Testamentem, składa się na Biblię chrześcijan, która przez wieki kształtowała kulturę europejską, przyczyniając się do rozwoju języków nowożytnych. Biblia Hebrajska stanowi jednocześnie tekst, który ukształtował siatkę pojęciową postaci, o których czytamy na kartach Nowego Testamentu – Jezusa, Pawła czy innych apostołów. Celem kursu jest przygotowanie Słuchaczy do samodzielnego czytania i interpretowania tekstów Biblii Hebrajskiej. W efekcie, nabędą oni umiejętności niezbędne do lektury w oryginale tekstów będących wspólnym mianownikiem dwóch wielkich religii monoteistycznych.

## Język proroków – wprowadzenie do hebrajskiego biblijnego – kontynuacja (poziom A2) – kurs online

**dr Jakub Pogonowski**

**445 zł/30 h**

Biblia Hebrajska, to jedno z najważniejszych dzieł starożytności, stanowiące tekst święty zarówno dla chrześcijan, jak i żydów. Korpus ten, wraz z Nowym Testamentem, składa się na Biblię chrześcijan, która przez wieki kształtowała kulturę europejską, przyczyniając się do rozwoju języków nowożytnych. Biblia Hebrajska stanowi jednocześnie tekst, który ukształtował siatkę pojęciową postaci, o których czytamy na kartach Nowego Testamentu – Jezusa, Pawła czy innych apostołów. Celem kursu jest przygotowanie Słuchaczy do samodzielnego czytania i interpretowania tekstów Biblii Hebrajskiej. W efekcie, nabędą oni umiejętności niezbędne do lektury w oryginale tekstów będących wspólnym mianownikiem dwóch wielkich religii monoteistycznych.

## Colorín colorado / Hiszpański w tekstach kultury – część III (poziom B2) – kurs online

**mgr Karolina Stępień**

**624 zł/36 h**

Kurs prowadzony w języku hiszpańskim na poziomie B2 z wykorzystaniem zróżnicowanych tematycznie tekstów kultury, w tym fragmentów filmów i seriali, piosenek, artykułów prasowych czy książek dziecięcych poddanych dorosłym interpretacjom (wszystkie teksty kultury będą czytane i oglądane w trakcie zajęć). Zajęcia składać się będą z ćwiczeń leksykalnych, umożliwiających lekturę omawianych pozycji, części poświęconej utrwaleniu i wprowadzeniu nowych struktur gramatycznych, a także dyskusji na tematy poruszane w wybranych tekstach.

### **Coser y cantar, todo es empezar/Hiszpański krok po kroku – część III (poziom A2) – kurs online**

**mgr Karolina Stępień**

**433 zł/40 h**

Kurs prowadzony w języku hiszpańskim na poziomie A2 z wykorzystaniem zróżnicowanych tematycznie materiałów, obejmujących także teksty kultury (filmy, piosenki, reklamy itp.). Zajęcia składać się będą z ćwiczeń leksykalnych, części poświęconej wprowadzeniu nowych struktur gramatycznych, a także konwersacji na tematy dotyczące życia codziennego i ćwiczenia wymowy.

### **Coser y cantar, todo es empezar / Hiszpański krok po kroku – część IV (poziom A2/B1) – kurs online**

**mgr Karolina Stępień**

**433 zł/40 h**

Kurs prowadzony w języku hiszpańskim na poziomie A2/B1 z wykorzystaniem zróżnicowanych tematycznie materiałów, obejmujących także teksty kultury (filmy, piosenki, reklamy itp.). Zajęcia składać się będą z ćwiczeń leksykalnych, części poświęconej wprowadzeniu nowych struktur gramatycznych, a także konwersacji na tematy dotyczące życia codziennego i ćwiczenia wymowy.

### **¿España va bien? – Co z tą Hiszpanią? (poziom B2/C1) – kurs online**

**mgr Agnieszka Kowalewska**

**520 zł/30 h**

Konwersacyjny kurs języka hiszpańskiego dla Słuchaczy, którzy znają język na poziomie B2/C1 i pragną spędzić czwartkowe popołudnia na rozmowach o problemach współczesnej Hiszpanii i nie tylko. Kurs jest doskonałą okazją do podtrzymania kontaktu z językiem i dalszej pracy nad jego doskonaleniem.

## Hiszpania i Ameryka Łacińska – język, ludzie, wydarzenia. Kurs języka hiszpańskiego (poziom B1/B2) – kurs online

**mgr Agnieszka Józefowicz-Mengü**

**325 zł/30 h**

Kurs ma w swoim programie naukę języka na poziomie B1/B2 wraz ze wszystkimi podstawowymi komponentami, czyli słownictwem, gramatyką, rozwijaniem płynności mówienia i rozumienia ze słuchu.

Program kursu ma również na celu omawianie wybranych zagadnień związanych z historią i współczesnością Hiszpanii i Ameryki Łacińskiej, różnic i podobieństw na przykładzie wydarzeń i procesów historycznych, znanych i cenionych osób, tradycji, kuchni, a także geografii.

Wspólnota kulturowa, ale też ogromna, wielobarwna różnorodność, są przewodnim tematem tego kursu.

## Hiszpański na bieżąco (poziom A2) – kurs online

**dr Łukasz Grutzmacher**

**542 zł/50 h**

Sluchacze nauczą się opisywać swoje doświadczenia oraz opowiadać o tym, co wydarzyło się w otaczającym ich świecie. Po wprowadzeniu trzech podstawowych w języku hiszpańskim czasów przeszłych, zostaną szczegółowo omówione i przećwiczone zasady ich poprawnego użycia w różnych sytuacjach. Jednocześnie Sluchacze będą rozszerzać znajomość środków leksykalnych i gramatycznych, pozwalających na rozbudowanie w języku hiszpańskim opisu swojego obecnego życia oraz opowiedzenie o swoich planach.

Podczas każdych zajęć ok. 15 minut zostanie poświęconych wybranej przez Prowadzącego wiadomości na temat bieżących wydarzeń politycznych, społecznych lub kulturalnych z Hiszpanii (krótki fragment artykułu, video lub nagrania audio).

## Hiszpański – podróż przez Hiszpanię i Amerykę Łacińską (poziom A1/A2) – kurs online

**dr Łukasz Grutzmacher**

**542 zł/50 h**

Motywy przewodnim kursu będzie podróż przez Hiszpanię i Amerykę Łacińską, a przybliżanie najważniejszych atrakcji turystycznych będzie towarzyszyło intensywnej nauce podstaw języka hiszpańskiego.

Równolegle do rozwijania swoich kompetencji językowych, Sluchacze będą poznawali geografie i kulturę Hiszpanii oraz Ameryki Łacińskiej. Podczas każdego spotkania ok. 10 minut zostanie poświęconych przedstawieniu wybranych regionów i miast hiszpańskich oraz hiszpańsko-amerykańskich – zabytkom, muzeom, lokalnym tradycjom, przyrodzie.



## Z Hiszpanem – po hiszpańsku – część II (poziom A1/A2) – kurs online

**mgr Wiera Ignatowa**

**650 zł/60 h**

Kurs jest przeznaczony dla Słuchaczy kontynuujących naukę języka hiszpańskiego po pierwszej części kursu oraz dla Słuchaczy, którzy wcześniej mieli kontakt z językiem hiszpańskim i chcieliby usystematyzować swoją wiedzę. W trakcie zajęć, obok tradycyjnych ćwiczeń, duży nacisk kładzie się na pracę z tekstami autentycznymi z historii, życia codziennego w Hiszpanii, jej kultury (twórcy, znane dzieła, piosenki, wykonawcy). Główną ideą kursu jest zapoznanie się z elementami kultury Hiszpanii i krajów Ameryki Łacińskiej za pośrednictwem interesujących materiałów i omawianych tematów, takich jak: praca, święta, czas wolny, sport, turystyka, znane postacie Hiszpanii i Ameryki.

## Z Hiszpanem – po hiszpańsku – część III (poziom A2) – kurs online

**mgr Wiera Ignatowa**

**650 zł/60 h**

Program kursu obejmuje bloki tematyczne, takie jak: zdrowie, pieniądze, miłość; porozumienie międzykulturowe; społeczne normy i zwyczaje w Hiszpanii i krajach Ameryki Łacińskiej; mieszkanie w Hiszpanii; kupowanie i opisywanie ubrań; praca, zawody; wiedza, umiejętności; święta, zaproszenia, życzenia, prezenty; biografie, życiorysy: F. Kahlo, D. Rivery, A. Gaudiego, S. Dalego, D. Velazqueza, F. Goi; typowe cechy narodowe, stereotypy.

## Łacina chrześcijańska (poziom A1) – kurs online

**dr hab. Jan Kozłowski, prof. ucz.**

**445 zł/30 h**

Łacina to obok starożytnej greki najważniejszy język europejskiej cywilizacji. I tak np. około 70% słownictwa języka angielskiego, choć zalicza się on do języków języków germańskich, zdradza pochodzenie łacińskie. Zajęcia będą poświęcone nauce najważniejszych kategorii gramatycznych łaciny, kształceniu umiejętności efektywnego posługiwania się słownikiem oraz umiejętnemu tłumaczeniu prostych tekstów łacińskich na język polski. Materiał gramatyczny (deklinacje, koniugacje, tryby, czasy, strony czasownika) będzie wprowadzany w sposób gruntowny, metodyczny i usystematyzowany.

## Niderlandzki w podróży, w pracy i nie tylko (poziom A1) – kurs online

dr Ewa Majewska

445 zł/30 h

Program obejmuje tematy związane z życiem codziennym, ze szczególnym uwzględnieniem słownictwa związanego z prezentacją własnej osoby, podróżą, pobytem w Holandii i poszukiwaniem pracy, domem, rodziną, szkołą, studiami, pracą, poszukiwaniem pracy, zawodami, umiejętnościami, nazwami krajów i języków, podróżami, środkami lokomocji, zakupami biletu, wymianą pieniędzy, załatwianiem spraw bankowych, nawiązywaniem kontaktów, przyjaźniami, zamawianiem posiłków w restauracji, zakupami, wizytą u lekarza.

## Z niderlandzkim w świat (poziom A2) – kurs online

dr Ewa Majewska

445 zł/30 h

program obejmuje tematy związane z podróżą do Holandii oraz pobytem w tym kraju. Kurs kładzie nacisk na słownictwo związane z życiem codziennym w Holandii, np. planowaniem podróży, poszukiwaniem mieszkania i pracy, korzystaniem z różnych usług, podejmowaniem studiów, radzeniem sobie z różnymi problemami, w tym problemami zdrowotnymi.

## Niderlandy dalekie i bliskie (poziom A2/B1) – kurs online

dr Ewa Majewska

445 zł/30 h

Program obejmuje tematy z zakresu geografii Niderlandów oraz z życia społeczeństwa holenderskiego, jego tradycji, historii i kultury oraz bieżących spraw codziennych, jak praca, kontakty z instytucjami państwowymi, kwestie finansowe, korzystanie z usług, edukacja oraz życie towarzyskie i możliwości spędzania czasu wolnego, ale także radzenia sobie w trudnych nieprzewidzianych sytuacjach, np. kradzież lub zgubienie dokumentów. Słuchacze czytają krótkie teksty literackie oraz doskonalą znajomość gramatyki poprzez ćwiczenia.

## Niderlandzki – na każdy temat zawodowo i prywatnie (poziom B2) – kurs online

dr Ewa Majewska

445 zł/30 h

Kurs obejmuje tematy życia codziennego, prywatnego i zawodowego, ponadto zapoznaje z tematyką bardziej specjalistyczną, np. język mediów, medycyna, ekonomia czy ochrona środowiska, ułatwiając swobodne wypowiedzi w tych kwestiach. Zagadnienia obejmują również elementy geografii, kultury, sztuki i historii Niderlandów, a także wprowadzają Słuchaczy w lekturę fragmentów prasy i literatury niderlandzkojęzycznej.

## Alltagskommunikation, czyli niemiecki na co dzień (poziom A1/A2) – kurs online

**mgr Katarzyna Zegadło**

**433 zł/40 h**

Kurs na poziomie A1/A2 prowadzony w języku polskim i niemieckim, ukierunkowany na konwersację i użycie języka potocznego. Podczas kursu zostaną poruszone tematy, takie jak: zawieranie znajomości, prowadzenie konwersacji, wypełnianie formularza, pisanie *e-maila*, dokonywanie wpisu na forum społecznościowym, poruszanie się po mieście i zasięganie informacji, załatwianie spraw na dworcu kolejowym czy lotnisku, bank, lekarz oraz wzywianie pomocy, apteka, hotel, restauracja, zakupy w sklepie oraz zakupy przez Internet, dokonywanie rezerwacji przez Internet, zwroty i wyrażenia grzecznościowe oraz proste życzenia i ich odwzajemnianie. Zastosowanie kolorowych plansz, tabel, gier dydaktycznych, ćwiczeń interaktywnych ułatwi zrozumienie i zapewni efektywne uczenie się.

## Deutsche Grammatik ist cool. Łatwa teoria połączona z praktycznym treningiem (poziom A1/B1) – kurs online

**mgr Katarzyna Zegadło**

**390 zł/36 h**

Kurs prowadzony w języku polskim i niemieckim z zastosowaniem pomocy oraz technik ułatwiających zrozumienie i zapamiętanie materiału. Objaśnienia poszczególnych zagadnień nie zawierają zbędnej terminologii gramatycznej. Intensywny praktyczny trening prowadzi do zdobycia umiejętności sprawnego posługiwania się omawianymi strukturami. Podczas kursu poruszone zostaną następujące tematy: użycie rodzajników, odmiana i użycie różnych rodzajów czasowników, czasowniki rozdzielnie i nierozdzielnie złożone, budowa zdania oraz rodzaje zdań złożonych, prawidłowe użycie przypadków, przyimki i ich prawidłowe stosowanie, zaimek zwrotny „sich”, zastosowanie końcówek przymiotników, czasy wraz z zasadami użycia, długie złożenia wyrazowe.

## Dobry start, czyli niemiecki od podstaw (poziom A1) – kurs online

**mgr Jadwiga Śmiechowska**

**325 zł/30 h**

Kurs prowadzony będzie w języku polskim i niemieckim na poziomie A1, skierowany do Słuchaczy, którzy wcześniej nie uczyli się języka niemieckiego. Zrealizowane zostaną tematy, takie jak: udzielanie informacji o sobie, wyrażanie upodobań, rozmowa o sobie i swoim otoczeniu, modelach życia i rodziny. Słuchacze nauczą się porozumiewać w sytuacjach towarzyskich (kino, teatr, wystawa, przyjęcie), w supermarkecie, podczas podróży, np. w restauracji, czy w czasie wizyty u niemieckich znajomych. Poznają też zabytki, muzykę i specjalny wiedeński. W czasie zajęć wykorzystane zostaną takie modele zadań i środki językowe, jak: udzielanie standardowych informacji; wyrażanie poglądów, planowanie; rozwiązywanie problemu; argumentowanie, nakazy, zakazy; dawanie wskazówek, wiadomości; informacje – SMS/e-mail oraz opisywanie; porównywanie; dokonywanie wyboru.

## **Dobry start, czyli język niemiecki na co dzień – część II (poziom A2) – kurs online**

**mgr Jadwiga Śmiechowska**

**325 zł/30 h**

Podczas zajęć zostaną poruszone następujące zagadnienia tematyczne i leksykalne:

Udzielanie informacji – symulacje zdarzeń i reakcje. W poszukiwaniu swojego miejsca zamieszkania. Tydzień w pracy – czynności na stanowisku pracy w wybranych zawodach. W podróży służbowej za granicą. Blaski i cienie życia społeczeństwa konsumpcyjnego. Reklama – opracowanie projektu. Wizyta u lekarza. Podróż samolotem – pobyt na lotnisku w Niemczech. „Cztery pory roku” – opis i aktywne spędzanie wolnego czasu. Opowiadanie o wydarzeniach z przeszłości. Argumenty za i przeciw odnośnie do emigracji zarobkowej. Możliwości aktywnego spędzania urlopu w kraju i za granicą. Jutro..., pojutrze... – planowanie zajęć w przyszłości.

Kurs kierowany jest do osób, które znają podstawy języka niemieckiego, w tym: odmianę czasowników, deklinację rzeczowników, potrafią rozumieć i przekazywać informacje na poziomie elementarnym.

## **Druga szansa dla języka niemieckiego! – „Od słowa do słowa”, czyli rozmowy po niemiecku (poziom A2/B1) – kurs online**

**mgr Teresa Röhr**

**385 zł/30 h**

Kurs bazuje na tekstach do słuchania lub słuchania i oglądania, które stanowią bazę wyjściową do prowadzonych rozmów, z wykorzystaniem nowo poznanych zwrotów i słówek. Systematyczne ćwiczenie słuchania w języku niemieckim poprawia rozumienie przekazywanych informacji, zapewnia lepszą kondycję fonetyczną Słuchaczy oraz pozbycie się lęku przed rozmówcą, na skutek prawidłowej oceny własnych kompetencji językowych. Ćwiczone i przeprowadzane dialogi o określonej funkcjonalności przygotowują do rzeczywistych konwersacji w języku niemieckim w autentycznych sytuacjach.

## **Druga szansa dla języka niemieckiego – Niemiecki? To taki łatwy język! (poziom A2) – kurs online**

**mgr Teresa Röhr**

**385 zł/30 h**

Kurs prowadzony będzie w języku niemieckim na poziomie A2. Słuchacze poznają językowe zwyczaje i zwroty idiomatyczne, niezbędne w formułowaniu własnych wypowiedzi dotyczących dnia codziennego, zainteresowań, bieżących wydarzeń. Nauczą się także prowadzić konwersacje, dyskusje i klótnie, poszerzą słownictwo, a dzięki ćwiczeniom pisemnym utrwalą i powtórzą poznane formy gramatyczno-leksykalne. Wykorzystane zostaną konkretne fragmenty dokumentów filmowych, dotyczących wydarzeń społecznych, co pozwoli na systematyczne ćwiczenie rozumienia ze słuchu. Z kolei zagadnienia gramatyczne, takie jak deklinacja, koniugacja i czas przeszły Perfekt, pozwolą na aktywne zastosowanie zdobytej wiedzy językowej. Mowa będzie także o niemieckich tradycjach świątecznych.

## Hallo, wie geht's? Język niemiecki dla „ponownie początkujących” (poziom A1) – kurs online

mgr Jadwiga Śmiechowska

325 zł/30 h

Kurs kierowany jest do Słuchaczy, którzy chcieliby w przyjaznej atmosferze przypomnieć, ugruntować i pogłębić wiedzę w zakresie znajomości języka niemieckiego na poziomie podstawowym. W oparciu o odpowiednio dobrane słownictwo w ujęciu tematycznym, kurs rozwinie umiejętności komunikacyjne. Nauka mówienia, rozumienia ze słuchu i rozumienia tekstu pisanego, wzbogacona ćwiczeniami leksykalnymi, gramatycznymi oraz składniowymi, umożliwi Słuchaczom wyrażanie podstawowych intencji w kontaktach interpersonalnych oraz porozumiewanie się w sytuacjach życia codziennego. Kurs przewiduje ćwiczenia interaktywne zachowań w aranżowanych (w oparciu o teksty i dialogi) sytuacjach codziennej rzeczywistości. Kurs obejmie m.in. zagadnienia, takie jak: autoprezentacja, nawiązywanie kontaktów, opis przestrzeni, organizacja dnia, zakupy, zamawianie posiłków w restauracji, przypadkowe i umówione spotkania – uzgadnianie miejsca i terminu, styl życia, czas wolny, wypoczynek, planowanie wyjazdu, czynności i aktywności podejmowane w domu i w miejscu pracy. Kurs uwzględni aspekt kulturowy krajów niemieckojęzycznych – cykl filmowy „Miasta i ludzie – podróż po Europie”.

## Kryminalno-filmowa podróż po Landach – kolejna szansa dla języka niemieckiego (poziom B1/B2) – kurs online

mgr Teresa Röhr

325 zł/30 h

Wybrane fragmenty filmów stanowią podstawę do ćwiczeń leksykalno-gramatycznych oraz rozumienia ze słuchu. Słownictwo tematyczne oraz konkretne struktury gramatyczne ułatwiają udział w dyskusji, wyrażaniu własnego zdania, tworzeniu nowych wypowiedzi, wzbogacają kreatywność pisania.

Ćwiczenia fonetyczne doskonalą jakość i elokwencję wypowiedzi ustnych.

## Niemiecki – gruntowne porządki! Uczyłeś się, ale niewiele pamiętasz? Ten kurs jest dla Ciebie! (poziom A1/A2) – kurs online

mgr Katarzyna Zegadło

433 zł/40 h

Kurs na poziomie A1/A2 prowadzony w języku niemieckim i polskim. Przeznaczony dla Słuchaczy, którzy w bliższej czy dalszej przeszłości uczyli się języka niemieckiego, jednak mają w chwili obecnej duże luki w wiedzy, uniemożliwiające czy poważnie utrudniające komunikację i interakcję nawet na poziomie podstawowym. Kurs pozwoli przypomnieć sobie zapomnianą wiedzę i umiejętności. Z jednej strony pomoże gruntownie uporządkować i uzupełnić materiał gramatyczno-leksykalny, a z drugiej strony znacznie go poszerzy. Tematyka zajęć obejmie podstawy całej gramatyki oraz takie obszary tematyczne, jak np. *savoir-vivre* czy też tematy *tabu* w krajach DACHL, radzenie sobie w sytuacjach trudnych językowo, nawiązanie kontaktów, rozpoczęcie i prowadzenie rozmowy, poruszanie się w obcym miejscu, umawianie się, załatwianie bezpośrednio i przez telefon prostych spraw związanych z problemami czy potrzebami w życiu codziennym. Na każde spotkanie składają się różnorodne interaktywne ćwiczenia, trochę muzyki i dużo dobrego humoru. Słuchacze będą uczyć się języka autentycznego, zawierającego również zwroty i wyrażenia potoczne.

## Niemiecki – język w kulturze. Słownictwo na co dzień, w piosenkach, filmach oraz w innych wytworach kulturowych (poziom A2/B1) – kurs online

dr Anna Jędrzejczyk

325 zł/30 h

Celem tego kursu jest przygotowanie Słuchaczy do posługiwania się językiem niemieckim w oparciu o słowa lub wyrażenia pojawiające się w wytworach kulturowych. Kurs będzie prowadzony głównie w języku niemieckim.

Wiedza na temat:

- najważniejszych współczesnych wydarzeń kulturalnych i społecznych w Niemczech oraz wartości reprezentowanych przez niemieckie społeczeństwo,
- wytworów kulturowych, tj. niemieckich reklam, filmów, piosenek, stron internetowych, *bestsellerów* książkowych, komiksów oraz gier komputerowych, przybliży Słuchaczom codzienność w Niemczech i uświadomi o typowym sposobie myślenia niemieckiego, które znajduje odzwierciedlenie w kulturze.

Podczas każdego zajęcia planowane są konwersacje na założony temat. Po krótkiej prezentacji dotyczącej danej tematyki oraz wprowadzeniu słów i wyrażen znajdujących się w danym kontekście, nastąpi dyskusja dotycząca pytań zadanych na początku spotkania. Pytania zachęcą Słuchaczy do zastanowienia się, dlaczego niektóre wytwory kulturowe zdobyły popularność w Niemczech i czy w Polsce również mogłyby być atrakcyjne. Skłoni to Słuchaczy do użycia słów poznanych przez nich w czasie prezentacji oraz refleksji dotyczących związku kultury z językiem.

## Niemiecki w biznesie (poziom A2/B1) – kurs online

dr Anna Jędrzejczyk

325 zł/30 h

Kurs będzie miał formę warsztatów w języku niemieckim i będzie obejmował następujące obszary: zarządzanie wizerunkiem przedsiębiorstwa, marketing, produkcję, logistykę, zarządzanie zasobami ludzkimi, finanse i bankowość, zarządzanie międzynarodowe w przedsiębiorstwach. Każdy warsztat będzie wzbogacony o materiały audiowizualne oraz autentyczne materiały biznesowe. Zostaną przeprowadzone również symulowane rozmowy kwalifikacyjne w celu rozwinięcia umiejętności negocjacyjnych i kompetencji autoprezentacji.

## Niemiecki w biznesie (poziom B2/C1) – kurs online

dr Anna Jędrzejczyk

520 zł/30 h

Kurs będzie miał formę warsztatów w języku niemieckim i będzie obejmował następujące obszary: słownictwo w biurze, najsławniejsze marki w Niemczech, small talk w języku niemieckim, negocjacje, prawo w Niemczech, korespondencja elektroniczna w biznesie (m.in. newslettery), prowadzenie rozmów w ramach zarządzania personelem (np. rozmowy kwalifikacyjne), marketing, zarządzanie zasobami ludzkimi, finansami. Każdy warsztat będzie wzbogacony o materiały audiowizualne oraz autentyczne materiały biznesowe.

## Niemiecki wygodnie, praktycznie, skutecznie i z humorem (poziom A2) – kurs online

**mgr Katarzyna Zegadło**

**433 zł/40 h**

Kurs przeznaczony dla Słuchaczy z podstawową znajomością języka niemieckiego, prowadzony zarówno w języku niemieckim, jak i polskim.

Kurs uczy radzenia sobie w kontakcie z językiem w życiu codziennym oraz na stronach internetowych. Pokazuje również, jak praktycznie radzić sobie z własnymi deficytami językowymi. Umożliwia naukę/powtórzenie wybranych zagadnień gramatycznych, czy też zwrotów i wyrażeń, występujących zarówno w niemieckojęzycznej prasie internetowej, jak i używanych w mowie potocznej.

Kurs rozwija umiejętność konwersacji oraz interakcji w życiu codziennym na poziomie A2. Słuchacze uczą się języka autentycznego, zawierającego również zwroty i wyrażenia potoczne. Tematyka zajęć obejmuje takie zagadnienia, jak np. radzenie sobie w sytuacjach trudnych językowo, nawiązywanie i prowadzenie rozmowy, *small talk* prywatnie i w życiu zawodowym, wyrażanie własnej opinii, poruszanie się po obcym mieście czy nieznannej firmie, umawianie się, załatwianie spraw osobiście i przez telefon. Na każde spotkanie składają się różnorodne interaktywne ćwiczenia, trochę muzyki i dużo dobrego humoru.

## Rozmowa kwalifikacyjna w języku niemieckim (poziom B1/B2) – kurs online

**dr Anna Jędrzejczyk**

**325 zł/30 h**

Zajęcia będą składać się z części teoretycznej oraz praktycznej. W części teoretycznej zostaną wprowadzone następujące obszary: różnice kulturowe między Polakami a Niemcami w kontekście zawodowym; strategia zarządzania zasobami ludzkimi w przedsiębiorstwach niemieckich; adekwatna analiza i interpretacja ogłoszeń o pracę w języku niemieckim, z takich branż, jak: ekonomiczna, inżynierska, medyczna; etapy rekrutacji (od przygotowania dokumentów aplikacyjnych po negocjacje). W części praktycznej spotkania, zostaną przećwiczone różne typy rozmów z ewentualnym pracodawcą, np. rozmowy kwalifikacyjne, rozmowy negocjacyjne.

## Szwajcaria z perspektywy jej dwóch największych kantonów: Gryzonii i Berna (poziom B2/C1) – kurs online

**dr Elżbieta Kozłowska**

**347 zł/20 h**

Kurs umożliwi Słuchaczkom i Słuchaczom poszerzenie wiedzy o jednym z krajów niemieckojęzycznych, Szwajcarii, i jej dwóch kantonach: Gryzonii i Bernie. Tym samym będą oni mieli możliwość poszerzenia znajomości zagadnień z takich dziedzin, jak: kulturoznawstwo, językoznawstwo, literaturoznawstwo, sztuka, historia, geografia oraz turystyka. Ponadto będą używali i pogłębiali słownictwo oraz struktury związane z wyżej wymienionymi tematami.

## Zaawansowana gramatyka języka niemieckiego w praktyce (poziom C1/C2) – kurs online

**dr Anna Jędrzejczyk**

**520 zł/30 h**

Kurs ukazuje gramatyczne ciekawostki w języku niemieckim, które są nauczane na poziomach zaawansowanych. Słuchacz zaznajomi się z następującymi tematami: rodzajniki w języku niemieckim, szyk wyrazów w zdaniu, czasowniki modalne w obiektywnym i subiektywnym znaczeniu, czasowniki rozdzielnie i nierozdzielnie złożone, czasowniki w czasie przeszłym Perfekt i Präteritum, tryb przypuszczający (Konjunktiv II), mowa zależna (Konjunktiv I), strona bierna w trybie oznajmującym i przypuszczającym, urzeczownikowienie czasownika. Dzięki nawiązywaniu do fragmentów filmów lub artykułów internetowych Słuchacz zobaczy również, że te obszary gramatyki są często stosowane w różnych kontekstach.

## Kalimera Elada! Język nowogrecki dla turysty z elementami wiedzy o kulturze i o wybranych zabytkach (poziom A1) – kurs online

**dr hab. Przemysław Kordos, prof. ucz.**

**297 zł/20 h**

Chociaż z początku język nowogrecki brzmi dziwnie i obco, niepodobnie do innych języków, które znamy, w rzeczywistości ma sporo wspólnego z tym, co już wiemy. I dłużej się go uczyimy, tym będzie nam łatwiej. Najtrudniejsze są początki: alfabet, podstawy ortografii i wymowy, pierwsze kilkadziesiąt słów. I z tym wyzwaniem zmierzą się Słuchacze kursu. Jest on tak pomyślany, by przekazać podstawowy taki pakiet językowy, ale obudowany modulem turystycznym i kulturowym.

## Aktywny dialog A1! Alfabet i podstawowe konwersacje po rosyjsku (poziom A1) – kurs online

**dr Ksenia Maximova**

**325 zł/30 h**

Kurs pozwoli Słuchaczom nauczyć się mówienia, pisania, czytania oraz rozumienia ze słuchu w języku rosyjskim. Na początku wspólnej podróży omówiony zostanie alfabet rosyjski – Słuchacze nauczą się czytać i pisać cyrylicą. W dalszej kolejności, dzięki konwersacjom, poznają rosyjskie tradycje i kulturę, a przy okazji nauczą się podstaw rosyjskiej gramatyki. Podczas kursu Słuchacze opanują podstawy języka rosyjskiego, które będą mogły być wykorzystane w codziennych sytuacjach, takich jak: zakupy, podróże, wizyta u lekarza czy w restauracji. Kurs skierowany jest do Słuchaczy wszystkich narodowości – także tych nieznających języka polskiego czy angielskiego. Kurs w całości prowadzony będzie w języku rosyjskim, co ułatwi Słuchaczom przyswajanie wiedzy. All nationalities are welcome!



## **Aktywny dialog A2! Gramatyka i konwersacje po rosyjsku (poziom A2)** – kurs online

**dr Ksenia Maximova**

**325 zł/30 h**

Kurs przeznaczony dla Słuchaczy, którzy wcześniej uczyli się języka rosyjskiego na poziomie A1. Podczas kursu kontynuowana będzie wirtualna podróż przez Rosję oraz przygoda z językiem rosyjskim. Słuchacze nauczą się płynnie czytać i rozumieć proste przekazy oraz pisać podstawowe teksty. Omówione zostaną m.in. zagadnienia, takie jak: opis wyglądu, upodobań, zainteresowań; zawody, CV, rozmowy o pracę; codzienne czynności, życie nocne, praca i wypoczynek, zdrowie oraz jedzenie, diety, tradycyjne potrawy, domowa kuchnia, restauracje. Kurs może być traktowany jako kontynuacja kursu „Rosyjski z Rosjanką (poziom A1)” lub „Aktywny dialog A1”. Zajęcia prowadzone będą w języku rosyjskim.

## **Aktywny dialog B1! Konwersacje na gorące tematy po rosyjsku (poziom B1)** – kurs online

**dr Ksenia Maximova**

**325 zł/30 h**

Kurs przeznaczony dla Słuchaczy, którzy chcą podnieść swoją znajomość języka rosyjskiego do poziomu B1. W trakcie kursu przypomniana zostanie gramatyka oraz uzupełnione zostaną jej ewentualne braki. Duży nacisk położony będzie na ćwiczenia związane z prawidłową wymową i akcentacją wyrazów. Kurs będzie prowadzony od początku po rosyjsku, co pozwoli na lepsze zapoznanie się z językiem już od pierwszych zajęć, a także ułatwi pokonanie barier przed swobodnym wypowiedzianiem się w języku obcym. Proponowane zagadnienia do dyskusji obejmują takie tematy, jak: wiek (młodość i starość), sztuka konwersacji, język ciała, uroda i atrakcyjność fizyczna, ubrania i moda, bezpieczeństwo.

## **Nieodkryta Rosja – część II – kurs języka rosyjskiego (poziom B1/B2)** – kurs online

**mgr Edward Siech**

**325 zł/30 h**

Kurs obejmuje sześć tematów, które przedstawiają różnorodność kulturową i historyczną Rosji. Słuchacze poznają fenomen finansowy MMM oraz kontrowersje związane z jego działaniem, a także historię klubu piłkarskiego Anży Machaczkała, który zyskał znaczenie dzięki inwestycjom Sulejmana Kierimowa. Słuchacze zapoznają się z miastem Astrachań, znanym jako arbużową stolicą Rosji oraz historią Archangielska, pierwszego morskiego portu w kraju. Ostatnie dwa tematy poświęcone są Samarze, znanej jako Kujbyszew podczas II wojny światowej, oraz unikalnej kulturze i przyrodzie regionu Komi.

## **Nu, rabotaj! Język rosyjski w życiu, pracy i podróży (poziom A1/A2) – kurs online**

**mgr Katarzyna Gajda**

**325 zł/30 h**

Kurs skierowany do Słuchaczy, którzy mieli kontakt z językiem i znają alfabet rosyjski oraz chcą poszerzyć słownictwo i poćwiczyć konwersacje. Podczas kursu Słuchacz nauczy się jak opisać rozkład dnia i obowiązków w domu czy w pracy, dowie się jak odpoczywają, świętują i pracują Rosjanie, jakie są popularne święta rosyjskie, co warto zwiedzić w Rosji oraz pozna tajniki rosyjskiej sauny. W trakcie zajęć Słuchacz pozna ciekawostki o kulturze krajów rosyjskojęzycznych, posłucha popularnych piosenek, obejrzy fragmenty seriali i filmów animowanych po rosyjsku.

## **Pogovorim? – ekspresowy kurs języka rosyjskiego – część II (poziom B1/B2) – kurs online**

**mgr Dmitrii Dolmatov**

**325 zł/30 h**

W trakcie zajęć będziemy poznawali słownictwo z zakresu najważniejszych tematów związanych z życiem codziennym, takich jak: praca i wypoczynek, relacje z kolegami z pracy, tryb życia i charakter, rodzina, ślub i dzieci, podróże i wakacje itd. Oprócz tego będziemy omawiali zagadnienia gramatyczne: czasowniki regularne i nieregularne, forma dokonana i niedokonana czasowników, czasowniki zwrotne, czasowniki ruchu, odmiana liczebników, liczebniki zbiorowe, imiesłów przymiotnikowy i przysłówkowy.

## **„Priwiet!”: rosyjski od podstaw (poziom A1) – kurs online**

**mgr Michał Kołakowski**

**325 zł/30 h**

Kurs rosyjskiego w formie online dla początkujących i „wiecznie początkujących”. Nauka alfabetu i podstawowych zwrotów przydatnych w codziennych sytuacjach. Nowoczesne ćwiczenia językowe uzupełnione niebanalnymi ciekawostkami i zadaniami interaktywnymi.

## **„Priwiet!”: rosyjski od podstaw – część II (poziom A1/A2) – kurs online**

**mgr Michał Kołakowski**

**520 zł/30 h**

Druga część kursu rosyjskiego w formie online dla początkujących i „wiecznie początkujących”. Rozwój podstawowych umiejętności gramatycznych i leksykalnych związanych z codziennymi sytuacjami. Nowoczesne ćwiczenia językowe uzupełnione niebanalnymi ciekawostkami i zadaniami interaktywnymi.

## **Raz, dwa, trzy, start! Kontynuujemy! – rosyjski dla początkujących (poziom A1/A2) – kurs online**

**mgr Dmitrii Dolmatov**

**325 zł/30 h**

W trakcie zajęć będziemy poznawali słownictwo z zakresu najważniejszych tematów, związanych z życiem codziennym, takich jak: rodzina i krewni, miasto, dom i wyposażenie domu, jedzenie i gotowanie, sklep i zakupy, podróże itd.. Oprócz tego będziemy omawiali zagadnienia gramatyczne: odmiana rzeczowników, odmiana czasowników regularnych, czasowniki z sufiksem *-owa/-ewa*, czasowniki zwrotne, zaimki osobowe i dzierżawcze, liczebniki główne i określenie czasu, liczebniki porządkowe, czas przeszły, przymiotniki i przysłówki.

## **Z rosyjskim za pan brat – ekspresowy kurs języka rosyjskiego w życiu codziennym – część II (poziom B1) – kurs online**

**mgr Dmitrii Dolmatov**

**325 zł/30 h**

W trakcie zajęć będziemy poznawali słownictwo z zakresu najważniejszych tematów związanych z życiem codziennym, takich jak: miasta i podróże, dom oraz wyposażenie domu, sklep i zakupy, transport, odpoczynek, zawody. Oprócz tego będziemy omawiali zagadnienia gramatyczne: czasowniki regularne i nieregularne, forma dokonana i niedokonana czasowników, czasowniki zwrotne, czasowniki ruchu, odmiana liczebników, liczebniki zbiorowe, imiesłów przymiotnikowy i przysłówkowy.

## **Balkan Express. Intensywny kurs języka serbskiego z elementami kultury (poziom A1) – kurs online**

**mgr Jolanta Ambroziak**

**445 zł/30 h**

Kurs języka serbskiego przeznaczony jest dla Słuchaczy, którzy chcą w krótkim czasie opanować zagadnienia gramatyczne i zasób słów pozwalający im na odbywanie pierwszych konwersacji w języku. Nie są to klasyczne zajęcia opierające się tylko na pracy z podręcznikiem – Słuchacze biorą w nich aktywny udział, rozwiązując *quizy*, układając dialogi, tłumacząc krótkie materiały prasowe i teksty piosenek. Podczas kursu Słuchacze poznają nie tylko gramatykę i wybrane zagadnienia leksykalne, lecz także różne kwestie związane z życiem codziennym Serbów i ich kulturą.

## **Dome, slatki dome! O domu i kuchni Serbów – nauka języka serbskiego (poziom A1) – kurs online**

**mgr Jolanta Ambroziak**

**445 zł/30 h**

Kurs skierowany jest do Słuchaczy, którzy opanowali podstawy gramatyki języka serbskiego lub uczestniczyli w 30-godzinnym kursie „Balkan Express. Intensywny kurs języka serbskiego”. W trakcie zajęć Słuchacze nauczą się opisywać po serbsku poszczególne części mieszkania i opowiadać o swoich domach. Dowiedzą się też, jak wyglądały domy w Serbii w przeszłości, a jak dzisiaj. Nauczą się rezerwować pokój lub kupować mieszkanie. Poznają sekrety kuchni serbskiej i dowiedzą się, jak przygotować prawdziwy burek oraz sarmę. Zajrzą do kultowych restauracji na Skadarlije i dowiedzą się, czym jest roštiljijada. Podczas kursu nie zabraknie muzyki tradycyjnej i rockowej oraz interaktywnych gier.

## **Pippi på svenska. Weekendy z językiem szwedzkim – kurs dla początkujących (poziom A1) – kurs online**

**dr Robert Parowenko**

**890 zł/60 h**

Kurs adresowany jest do Słuchaczy, którzy nie uczyli się wcześniej języka szwedzkiego, a chcieliby opanować go w stopniu umożliwiającym porozumiewanie się w typowych sytuacjach. Poza dydaktyką języka, program kursu obejmuje wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy o Szwecji.

Poruszymy m.in. następujące tematy:

1. Przedstawianie się, zawieranie znajomości, stopnie pokrewieństwa.
2. Określanie daty, godziny, pory dnia.
3. Prowadzenie rozmowy telefonicznej.
4. Opisywanie pomieszczeń, nazwy mebli, określanie położenia.
5. Nauka i praca w Szwecji.
6. Orientacja w terenie, pytanie o drogę, środki lokomocji.
7. Aktywny wypoczynek, atrakcje turystyczne Szwecji.
8. Nazwy potraw, zakupy, zamawianie posiłku w restauracji.

## **Svenska på gång. Język szwedzki w życiu codziennym – kurs dla początkujących – część I (poziom A1) – kurs online**

**dr Robert Parowenko**

**890 zł/60 h**

Kurs przeznaczony jest dla Słuchaczy rozpoczynających naukę języka szwedzkiego „od zera”. Przewiduje się kontynuację kursu na wyższych poziomach.

Wybrane tematy zajęć:

1. Jak nawiązać kontakt i zawrzeć znajomość ze Szwedem? Jak się umówić na spotkanie?
2. Bliscy i dalecy krewni.
3. Edukacja i praca.
4. Mieszkanie w szwedzkim stylu.
5. Co oznaczają nazwy mebli z IKEA?
6. Uppsala? A gdzie to jest?
7. Jedziemy na wycieczkę. Jak się poruszać w nieznanym terenie?
8. Szwedzki stół.

## **Svenska på gång – część II. Język szwedzki w życiu codziennym (poziom A2) – kurs online**

**dr Robert Parowenko**

**890 zł/60 h**

Kurs przeznaczony jest dla Słuchaczy, którzy już uczyli się języka szwedzkiego, osiągnęli poziom A1 i chcieliby opanować umiejętność bardziej skutecznej, poprawnej komunikacji w tym języku. Poza dydaktyką języka, program kursu obejmuje wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy o Szwecji. Słuchacze dowiedzą się m.in.: jak zrobić zakupy i zareklamować towar, napisać e-maila lub list, poprosić o pomoc czy uniknąć gafy na przyjęciu. Omówione zostaną sytuacje życia codziennego, np. w banku, na poczcie, u lekarza czy w aptece. Pojawiają się także tematy podróżnicze, takie jak: turysta w Szwecji, wycieczka do Sztokholmu czy orientacja w terenie i strony świata. Słuchacze nauczą się też mówić o ubraniach i pogodzie oraz poznają przepisy kulinarne.

## **Ti lascio una canzone! Kurs oparty o teksty włoskich piosenek (poziom A2) – kurs online**

**mgr Lidia Szpilewska**

**650 zł/60 h**

- zapoznanie Słuchaczy z tekstami ok. 45 piosenek oraz wiadomościami wykonujących je artystów,
- wykorzystanie prezentowanego materiału artystycznego do pracy z tekstem, składnią i odmianą poszczególnych części mowy,
- powtórzenie i utrwalenie wiadomości na poziomie A1,
- tłumaczenie autorskich dialogów i zdań preparowanych, ukierunkowanych na opanowanie i utrwalenie słownictwa i gramatyki na poziomie A2,
- swobodne wyrażanie własnej osobowości poprzez opowiadanie o swoich uczuciach, sądach, przekonaniach, uzasadnianie opinii oraz bronienie odmiennego zdania,
- zacieśnienie więzi z Italią: kojarzenie języka, kultury i cywilizacji z mieszkającymi tam ludźmi oraz tekstami piosenek, które wyrażają ich temperament i charakter.

## Włoski poprzez kino: kurs konwersacji w języku włoskim (poziom B1/B2) – kurs online

mgr Francesco Antonio Lanzetta

433 zł/40 h

Kurs rozwija umiejętności komunikacyjne studentów na poziomie B1/B2 poprzez dyskusje o filmach włoskich. Sluchacze doskonalą kompetencje językowe, uczą się myślenia krytycznego i aktywnie uczestniczą w debatach prowadzonych przez Wykładowcę z wykorzystaniem *Google Slides* i interaktywnych ćwiczeń. Zajęcia obejmują weryfikację słownictwa z poprzednich lekcji, wprowadzenie nowych słów z artykułu tematycznego oraz prezentację z zadaniami wspierającymi dyskusje o kulturze i filmach. Na przykład przy filmach Sorrentina pojawią się debaty o korupcji w Watykanie czy *berlusconizmie*. Sluchacze uczestniczą w zajęciach indywidualnie, w parach oraz grupach na platformie Zoom.

# JĘZYKI ŚWIATA

## KURSY STACJONARNE

### Sous le ciel de Paris/Pod niebem Paryża. Kurs języka francuskiego dla osób, które uczyły się trochę francuskiego, tzw. fałszywych początkujących (poziom A2) – kurs stacjonarny

mgr Alicja Wójcik-Wawrzyniak

325 zł/30 h

Kurs skierowany jest do Sluchaczy, którzy uczyli się już języka francuskiego (przez co najmniej 60 godzin) i chcą kontynuować naukę lub wracają do niej po przerwie. Program kursu obejmuje poznanie i utrwalenie podstawowego słownictwa, zwrotów i struktur językowych, używanych w codziennych sytuacjach, takich jak np.: zwiedzanie miasta, korzystanie z komunikacji, robienie zakupów, pójście do restauracji itp. Szczególny nacisk położony będzie na komunikację i praktyczny aspekt języka, poprzez ćwiczenie krótkich wypowiedzi, nawiązanie interakcji z innymi Sluchaczami, wymianę zdań i opinii. Kurs przewiduje również wprowadzenie wybranych zagadnień gramatycznych. Pozwoli też na poznanie wybranych tematów dotyczących kultury i cywilizacji Francji oraz jej zabytków.

### ... A de Almodóvar, B de Barcelona, C de cava... (el último paso). Alfabet Hiszpanii dla wtajemniczonych (poziom A2) – kurs stacjonarny

mgr Patrycja Wojda

607 zł/56 h

Kurs stacjonarny dla osób, które znają już podstawy języka hiszpańskiego na poziomie A2 lub pragną powtórzyć podstawy po dłuższym okresie nieużywania języka. Nacisk zostanie położony na doskonalenie umiejętności konwersacyjnych, rozumienia ze słuchu i naukę praktycznego języka.

## インスタント日本語 Japoński instant – kurs dla początkujących skoncentrowany na rozmowie (poziom A1) – kurs stacjonarny

dr Yuka Hattori, dr Aleksandra Wąsowicz-Peinado

445 zł/30 h

Podstawowe bloki zajęciowe:

1. Różnice między językiem polskim a japońskim.
2. Najczęściej używane zwroty.
3. Struktura zdania japońskiego.
4. Japoński system pisma.
5. Najczęściej spotykane wzorce dialogowe.
6. Sposób myślenia Japończyków.

## 続 インスタント日本語 Japoński instant c.d. – kontynuacja kursu dla początkujących skoncentrowanego na rozmowie (poziom A1/A2) – kurs stacjonarny

dr Yuka Hattori, dr Aleksandra Wąsowicz-Peinado

445 zł/30 h

Podstawowe bloki zajęciowe obejmą m.in.:

1. Zwroty niezbędne w sytuacjach codziennych/w podróży po Japonii/podczas współpracy z Japończykami.
2. Struktura zdania japońskiego.
3. Japoński system pisma (Słuchacz powinien przed rozpoczęciem kursu znać *hiraganę* i *katakana* przynajmniej w stopniu biernym).
4. Najczęściej spotykane wzorce dialogowe.
5. Sposób myślenia Japończyków i wynikające z niego konsekwencje językowe.

## 中級 インスタント日本語 Japoński instant – kurs średnio zaawansowany niższy (poziom A2) – kurs stacjonarny

dr Yuka Hattori, dr Aleksandra Wąsowicz-Peinado

445 zł/30 h

Kurs dedykowany Słuchaczom, którzy ukończyli kurs podstawowy z języka japońskiego (tj. trzy trymestry nauki na UOUW).

Zajęcia są realizowane w formie stacjonarnej w języku polskim i japońskim na poziomie A2.

W zakresie pisma Słuchacz musi posługiwać się biernie i czynnie oboma sylabariuszami (*hiragana* i *katakana*). Znajomość ideogramów *kanji* nie jest wymagana.

Treści zajęć obejmą następujące zagadnienia: budowanie zdań złożonych z podaniem przyczyny, okoliczności przeciwstawnych lub warunku, opisywanie własnych umiejętności oraz możliwości wykonania czegoś, wyrażanie własnej opinii oraz celowe zabiegi retoryczne, które obniżają jednoznaczność i pewność wypowiedzianych sądów (ze względu na etykietę językową), wyrażanie wdzięczności za otrzymane przysługi lub podarunki.

Każde zajęcia obejmą ćwiczenia poprawnej wymowy, konwersacji, przekładania zdań (JP-PL-JP) oraz przedstawienie kilku wybranych, najczęściej występujących znaków ideograficznych *kanji*.

## 初級上 インスタント日本語 Japoński instant – kurs wyższy podstawowy (poziom A2) – kurs stacjonarny

dr Yuka Hattori, dr Aleksandra Wąsowicz-Peinado

445 zł/30 h

Kurs realizowany w formie stacjonarnej w języku polskim i japońskim na poziomie A2.

Kurs przeznaczony dla osób mających ugruntowaną znajomość podstaw języka japońskiego na poziomie co najmniej A1. W zakresie pisma Słuchacz musi posługiwać się biernie i czynnie oboma sylabariuszami (hiragana i katakana). Znajomość ideogramów kanji nie jest wymagana.

Treści zajęć obejmą następujące zagadnienia: rozmaite formy wyrażania woli i pragnień, opisywanie czynności trwających lub mających trwały skutek, opisywanie czynności w ich kolejności chronologicznej, opisywanie czynności dawania i otrzymywania (przedmiotów i usług), wprowadzenie do zagadnienia honoryfikatywności i benefaktywności.

Każde zajęcia obejmą ćwiczenia poprawnej wymowy, konwersacji, przekładania zdań (JP-PL-JP) oraz przedstawienie kilku wybranych, najczęściej występujących znaków ideograficznych *kanji*.

## Czy mówisz po włosku? Kurs języka włoskiego dla początkujących – część II (poziom A2) – kurs stacjonarny

dr Sara Del Rossi

650 zł/60 h

Celem kursu jest opanowanie umiejętności językowych i kulturowych w języku włoskim na poziomie A2 z uwzględnieniem poprawnej wymowy, ortografii, rozumienia ze słuchu, rozumienia tekstu czytanego, mówienia i pisanie oraz osadzenie wszystkich wymienionych sprawności i elementów języka w kontekście społeczno-kulturowym.

## Parliamo italiano! Konwersacyjny kurs języka włoskiego – część III (poziom B2) – kurs stacjonarny

dr Alessia Vignoli

693 zł/40 h

Kurs skupia się na rozwijaniu umiejętności konwersacyjnych na poziomie B2 na podstawie różnorodnych materiałów (reportaże, teksty literackie, fragmenty filmów). Słuchacze będą mogli tworzyć różne formy wypowiedzi i wykorzystywać nowo poznane słownictwo w praktyce. Tematy poruszane na kursie oraz ćwiczenia pozwolą Słuchaczom na doskonalenie umiejętności komunikowania się w języku włoskim na poziomie ponad średnio zaawansowanym oraz utrwalenie struktur gramatycznych.



# CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

## KURSY ONLINE

**10 tygodni dla dobrostanu. Praktyczny kurs budowania dobrego samopoczucia – kurs online**

**mgr Aleksandra Modzelewska**

**433 zł/20 h**

Dobrostan jest nie tylko stanem, gdy nie cierpimy z powodu chorób, to także subiektywne poczucie zadowolenia z życia, pozytywny stosunek do samego siebie, zdolność radzenia sobie z wyzwaniami środowiska, czy też ogólne poczucie sensu. Podczas kursu skupimy się na praktycznych technikach wspierających rozwój dobrostanu poprzez redukcję napięcia, wzmacnianie akceptacji, pogłębianie świadomości ciała oraz doświadczenie twórczej wspólnoty, którą jest grupa warsztatowa. Będziemy korzystać między innymi z podejścia uważności (ang. *mindfulness*), z technik relaksacyjnych, elementów świadomej pracy z ciałem i ruchem. Kurs ma charakter praktyczny, Słuchacze będą zapraszani do udziału w różnych ćwiczeniach.

**AI jako asystent rozwoju kreatywności – kurs online**

**dr Maciej Słomczyński**

**217 zł/20 h**

W ramach zajęć omówimy możliwości wykorzystania dostępnych narzędzi sztucznej inteligencji do twórczej inspiracji, kreatywnej zabawy i treningu twórczości.

Kurs obejmuje następujące tematy:

- wiedza: zdolności i cechy twórczego myślenia,
- ćwiczenia: przykłady dobrane do zdolności i narzędzi AI,
- technologia: porównanie ludzkiej kreatywności z możliwościami AI,
- dyskusje: Jak AI zmieni świat? Czy człowiek zatracza zdolność do twórczego myślenia? Rewolucja AI – szansa czy zagrożenie?
- metodyka XXI w.: trening na podstawie graficznych i tekstowych inspiracji AI (zagadki i baza wyjściowa),
- zasoby rynkowe: przykłady gier planszowych, wspierających rozwój twórczego myślenia.

## Atrakcyjność społeczna jednostki; jak zostać charyzmatycznym wzorem dla innych ludzi? – kurs online

dr Piotr Sokołowski

325 zł/30 h

Program zajęć obejmuje przedstawienie i analizę następujących zagadnień tematycznych składających się na zakres oferowanego kursu:

1. Atrakcyjność społeczna jednostki; co ją charakteryzuje, jakie ma efekty dla funkcjonowania społecznego jednostki i jej otoczenia; definicje, opisy, przykłady.
2. Mechanizmy i procesy psychologiczne kształtujące atrakcyjność społeczną jednostki; mechanizmy psychologiczne i neuronalne, ich wzajemne powiązania.
3. Podstawy neuronalne funkcjonowania emocjonalnego i społecznego jednostki; złożone systemy funkcjonalne aktywności neuronalnej ośrodków ośrodkowego układu nerwowego odpowiedzialnych za przebieg zachowań społecznych i emocjonalnych człowieka; aktywność układu hormonalnego jako podstawa procesów emocjonalnych.
4. Atrakcyjność społeczna w działaniu; atrakcyjność społeczna, charyzma, przywództwo, lider, wpływ społeczny; szczegółowe procesy i mechanizmy psychologiczne leżące u jej podłoża.
5. Bariery rozwoju atrakcyjności społecznej jednostki; wychowanie, utrwalone wzorce emocjonalne, myślenia i zachowań.
6. Neuronalne mechanizmy przywództwa; inteligencja emocjonalna – koncepcja wyjaśniająca częściową możliwość sterowania aktywnością wegetatywnego układu nerwowego, a w konsekwencji fizjologią procesów emocjonalnych (samoświadomość i kontrola emocjonalna).
7. Wegetatywny układ nerwowy człowieka, jego rola w funkcjonowaniu emocjonalnym i społecznym, czy i jak możemy wpływać na jego funkcjonowanie.
8. Metody wpływu na kierunkowe funkcjonowanie wegetatywnego układu nerwowego człowieka.
9. Biologia lidera; aktywność układu nerwowego a przywództwo.
10. Grupa społeczna; atrakcyjność społeczna jednostki a jej pozycja w hierarchii społecznej grupy.
11. Metody kształtowania własnego profilu atrakcyjności społecznej, cz. I.
12. Metody kształtowania własnego profilu atrakcyjności społecznej cz. II.
13. Metody rozwoju umiejętności z obszaru inteligencji emocjonalnej, stanowiących centralną bazę rozwoju atrakcyjności społecznej.
14. Pomiar i analiza poziomu umiejętności służących rozwojowi atrakcyjności społecznej jednostki.
15. Podsumowanie i wnioski praktyczne powiązane z wiedzą i umiejętnościami nabytymi w trakcie kursu.

## Depresja i lęk – co trzeba o nich wiedzieć – kurs online

mgr Daniel Jerzy Żyżniewski

585 zł/54 h

Kurs podejmuje szeroką tematykę biopsychospołecznych uwarunkowań depresji oraz zaburzeń lękowych. Temat zostaje przedstawiony w kontekście codziennego funkcjonowania na różnych etapach życia człowieka od wczesnego dzieciństwa (tzw. depresja dziecięca) po późną dorosłość. Słuchacze zyskują świadomą kompetencję w zauważaniu, nazywaniu oraz modyfikowaniu podstawowych mechanizmów społecznych powiązanych przyczynowo z depresją i zaburzeniami lękowymi. Słuchacze poznają podstawowe zależności między mózgiem, umysłem i środowiskiem w spektrum przyczyn i objawów depresji oraz zaburzeń lękowych. Zaprezentowane zostają podstawowe wytyczne w profilaktyce i leczeniu depresji oraz zaburzeń lękowych. Omawiane wątki ilustrowane są przykładami z życia.

## **Filozoficzny self care, czyli filozofia w trosce o dobre i szczęśliwe życie – kurs online**

**dr Paulina Seidler**

**462 zł/32 h**

Od zarania dziejów filozofowie rozważają, czym jest dobre życie i co robić, by takie wieść. Aż szkoda nie stanąć na ramionach filozoficznych gigantów, by spojrzeć na życie raz jeszcze z ich perspektywy. Na kursie zostaną przedstawione wybrane filozoficzne koncepcje troski o siebie i dobre życie. Słuchacze zostaną nauczeni ćwiczeń duchowych, czyli metod pozwalających opanować emocje, poznać i zrozumieć siebie. Natomiast w szerszej perspektywie zwiększyć samoświadomość, wypracować odpowiednią postawę życiową, umożliwiającą osiągnięcie spokojnego, szczęśliwego oraz wartościowego życia. Na kursie zostaną poruszone takie tematy, jak filozoficzne techniki pracy nad sobą i troski o siebie, drogi do osiągnięcia szczęścia, śmierć jako zagadnienie ważne dla życia, sens i wartość życia.

## **Głupota w życiu ludzkości: czym jest i jak się przed nią bronić? – kurs online**

**dr Piotr Sokołowski**

**325 zł/30 h**

Program zawiera systematyczną analizę zjawiska w oparciu o zróżnicowane źródła i autorów reprezentujących perspektywę naukową, literacką, religijną i historyczną. W trakcie kursu podejmowana jest próba znalezienia uniwersalnej definicji głupoty i poszukiwania jej przeciwieństwa. Wskazane są również próby podejmowane przez różnych autorów ośmieszenia (np. Erazm z Rotterdamu), ochrony przed głupotą (P. Engel) i sprowadzenia jej do absurdu (A. Jarry, F. Moskal), co także jest obroną przed nią.

Program oparty jest na analizie tekstów autorów zajmujących się głupotą i mądrością z szerokim przywołaniem przykładów z życia społecznego w perspektywie historycznej i współczesnej.

## **Grzeczność i inkluzywność we współczesnej polszczyźnie – kurs online**

**dr hab. Ewa Rudnicka**

**347 zł/20 h**

W ostatnich latach wzrasta tempo zmian etykietalnych w języku i procesów inkluzywnych w społeczeństwie. Ważne jest, aby wiedzieć, co jest istotą grzeczności jako takiej i jak przekłada się to na jej językowe przejawy w zależności od okoliczności historycznospołecznych i kulturowych. Ważne jest uświadomienie sobie, jak język funkcjonuje w społeczeństwie, jak kształtuje postrzeganie i wpływa na międzypokoleniowy przekaz stereotypów. Poznaniu praktycznych propozycji zasad komunikacji w różnych sytuacjach będzie towarzyszyć zapoznanie się z kwestiami teoretycznymi takimi jak tabuizacja, eufemizacja, akty mowy, presupozycje i implikatury w komunikacji językowej i in. Istotą kursu jest krytyczne rozważanie kwestii grzeczności, inkluzywności i dyskryminacji oraz roli języka w tych zjawiskach.

## Historia mediów – czyli jak informacja stała się towarem, źródłem władzy i bogactwa – kurs online

**mgr Małgorzata Starzyńska**

**217 zł/20 h**

Znajomość historii powstawania mediów i ich wpływu na rozwój społeczeństw: polityczny, ekonomiczny i kulturalny oraz społeczny. Rola i potęga informacji oraz jej dystrybucja to klucz do oddziaływań i sterowania rozwojem społeczności.

Słuchacze poznają także media jako przedsiębiorstwa, mechanizmy ekonomiczne jakie nimi rządzą, strukturę organizacyjną mającą wpływ na efektywność, techniki pozwalające na maksymalny udział w rynku oraz wpływ na kształtowanie rzeczywistości. Media jako narzędzie oddziaływania, towar i produkt przynoszący zyski oraz oręż w potyczkach światopoglądowych.

## Jak starzeje się mózg i umysł – kurs online

**mgr Daniel Jerzy Żyźniewski**

**542 zł/50 h**

Kurs podejmuje wątek możliwych zmian w sferze poznawczej i w zachowaniu osób doświadczających starzenia się, jak również zmian ośrodkowego układu nerwowego o innym podłożu, np. w chorobie neurodegeneracyjnej. Temat zostaje przedstawiony z perspektywy zarówno codzienności, jak i praktyki psychologicznej i klinicznej. Słuchacze zyskują świadomą kompetencję w zauważaniu niektórych, specyficznych dla starzenia się i chorowania, dysfunkcji poznawczych oraz zmieniającego się zachowania. Słuchacze poznają szerszy kontekst rozumienia związku między mózgiem, umysłem a zachowaniem w starzeniu się i w chorowaniu. Przedstawiony zostaje związek między stylem życia a dynamiką starzenia się i chorowania.

## Jak to napisać? Warsztaty poprawności ortograficznej, interpunkcyjnej i gramatycznej – kurs online

**dr Aleksandra Żurek-Huszcz**

**325 zł/30 h**

Kurs przeznaczony jest dla wszystkich, dla których wyniesiona ze szkoły wiedza na temat poprawności językowej jest niewystarczająca. Podczas kursu omówimy zagadnienia związane z poprawnością ortograficzną, interpunkcyjną i gramatyczną. Większość zajęć poświęcimy na ćwiczenia praktyczne. Odpowiemy między innymi na takie pytania: *Rzymianie czy rzymianie? Charlesa czy Charles'a? Mama z synem poszła do sklepu czy mama z synem poszli do sklepu? Ile przecinków postawić w zdaniu: \*Książka którą przeczytałem podobała mi się? Dlaczego nie można powiedzieć: \*Czytając gazetę, zadzwonił telefon?*

## Komunikacja bez przemocy w pracy – warsztaty – kurs online

dr Karolina Czapska-Małecka

347 zł/20 h

Porozumienie bez Przemocy (*Non-Violent Communication*) to model komunikacji stworzony przez amerykańskiego psychologa, Marshalla B. Rosenberga. Polega on na budowaniu empatycznego komunikatu w oparciu o fakty, uczucia, potrzeby i prośby oraz bazuje na empatycznym słuchaniu. Model ten znajduje bardzo dobre zastosowanie w sytuacjach trudnych, w szczególności w pracy. Dzięki stosowaniu tego modelu komunikacji możliwe jest wygaszanie potencjalnych konfliktów w pracy, przy jednoczesnym zadbaniu o potrzeby własne i drugiej osoby. W trakcie kursu Słuchacze zdobędą potrzebną wiedzę i umiejętności, by nauczyć się komunikować w sposób, który prowadzi do porozumienia i satysfakcji obu stron. Kurs także pozwoli na dostrzeżenie i ukształtowanie postawy asertywnej w sytuacji konfliktu w pracy.

## Kryptowaluty – przewodnik dla humanistów i nie tylko. Epickie historie i praktyczne warsztaty – kurs online

mgr Katarzyna Kupka, dr hab. Daniel Mider

624 zł/36 h

Program kursu obejmuje kompleksowe wprowadzenie do świata kryptowalut i blockchaina. Słuchacze kursu zdobędą wiedzę na temat różnic między kryptowalutami a tradycyjnymi pieniędzmi, zrozumieją podstawy technologii *blockchain* oraz zrozumieją mechanizm powstawania kryptowalut i transakcji z ich użyciem. Kurs obejmuje również analizę różnych rodzajów kryptowalut, w tym Bitcoin, altcoiny i stablecoiny, a także zagłębia się w tematykę bezpieczeństwa, anonimizacji transakcji i wykorzystania kryptowalut w cyberświatach. Ponadto, Słuchacze poznają narzędzia do analizy transakcji w sieciach Bitcoin i Ethereum oraz zdobędą umiejętności praktyczne związane z zarządzaniem portfelami kryptowalutowymi i wykorzystaniem technologii blockchain w różnych aplikacjach. **Kurs kierujemy do początkujących Słuchaczy.**

Słuchacze zapoznają się z podstawowym zestawem pojęć używanych w środowisku kryptowalut oraz ustawodawstwem, regulacjami prawnymi i ograniczeniami w zakresie obrotu kryptoaktywami.

Słuchacze zrozumieją podstawy funkcjonowania świata kryptoaktywów, będą znać i identyfikować zagrożenia wynikające z obrotu kryptowalutami, a także nabędą umiejętności pozwalające na identyfikowanie potencjalnych oszustw związanych z inwestycjami w kryptowaluty, czy też ich zakupem lub sprzedażą.

## Menopauza – jak sobie z nią radzić – kurs online

mgr Izabela Cząstkiewicz

217 zł/20 h

Kurs "*Menopauza – jak sobie z nią radzić*" oferuje kompleksowe spojrzenie na ważny, trudny i często ignorowany etap życia każdej kobiety. Zajęcia przybliżają tło ewolucyjne, kulturowe i zdrowotne menopauzy, a także dostarczają praktycznych strategii radzenia sobie z jej objawami. Podczas kursu szczególna uwaga poświęca będzie roli żywienia i skutecznych strategii żywieniowych w tym okresie, z uwzględnieniem zarządzania redukcją masy ciała. Dzięki eksperckiej wiedzy i praktycznym wskazówkom, Słuchaczki zdobędą niezbędne narzędzia, by lepiej zrozumieć i pokonać wyzwania związane z tym nieuniknionym okresem życia.

## Mózg, emocje i stres, czyli jak można zarządzać emocjami i stresem – kurs online

**mgr Daniel Jerzy Żyźniewski**

**498 zł/46 h**

Kurs przybliży wątek ludzkiej emocjonalności i temperamentu. Słuchacze poznają możliwe podstawowe przyczyny i skutki stresu w ujęciu psychofizjologicznym. Zasygnalizowany zostanie podstawowy związek między działaniem układu nerwowego, hormonalnego, krwionośnego i odpornościowego w sytuacji podwyższonego stresu. Wprowadzony zostanie termin „zegar biologiczny” i przybliżona zostanie jego rola w doświadczaniu emocji oraz stresu. Zaprezentowane zostaną wybrane, podstawowe techniki *Mindfulness*, relaksacji, koncentracji oraz techniki zarządzania emocjami, w tym poznawczo-behawioralne, pomocne w życiu codziennym.

## Najciekawsze eksperymenty w psychologii – konfrontacje – kurs online

**dr Maciej Słomczyński**

**347 zł/30 h**

Kurs poświęcony jest odkryciom naukowym w psychologii, które wywołały falę ożywionej dyskusji na całym świecie. Kurs jest adresowany do Słuchaczy otwartych na rozwój, którzy pragną ćwiczyć sztukę dyskusowania w atmosferze szacunku względem odmienności poglądów na temat natury ludzkiej. W ramach kursu przedstawione zostaną eksperymenty m.in. takich badaczy, jak Philip Zimbardo (eksperyment więzienny), Stanley Milgram (badanie posłuszeństwa wobec autorytetów) czy Walter Mischel (tzw. test marshmallow). Tym samym, tematyka kursu poszerzy wiedzę Słuchaczy z zakresu psychologii, a możliwość wymiany poglądów pozwoli rozwinąć kompetencje społeczne. Omówione zostaną także granice interpretacyjne oraz niektóre zastrzeżenia natury metodologicznej zaprezentowanych badań.

## Nie daj się zhakować lub podsłuchać – warsztaty cybersamoobrony dla humanistów – kurs online

**mgr Bartosz Biderman, inż. Mateusz Dworakowski, mgr Katarzyna Kupka,  
mgr Konrad Kuźma, dr hab. Daniel Mider, mgr inż. Paweł Tomczyk**

**763 zł/44 h**

Kurs składa się z czterech modułów: wprowadzającego – teoretycznego oraz trzech modułów praktycznych. Pierwszy moduł obejmuje wprowadzenie do problematyki bezpieczeństwa informacyjnego ze szczególnym uwzględnieniem studiów przypadków oraz prezentacji urządzeń, służących do naruszania prywatności. Drugi z modułów obejmuje procedury bezpieczeństwa rozmów twarzą w twarz, ogniskując się wokół zasad oceny bezpieczeństwa pomieszczeń. Moduł trzeci dedykowany jest bezpiecznej komunikacji przez telefon i Internet, uwzględnione są praktyczne metody tworzenia bezpiecznych kanałów komunikacji, a także osiągania (względnej) anonimowości. Ostatnią część kursu poświęcono przeglądowi propozycji bezpiecznego przechowywania informacji, obejmując ewaluację tych propozycji oraz praktyczne ćwiczenia z zakresu zabezpieczania informacji.

## **„Nie oglądam polskich filmów, bo...”. Polskie kino współczesne: style, trendy i kierunki – kurs online**

**dr Anita Zawisza**

**325 zł/30 h**

Polskie kino współczesne w ostatnich latach przeżywa rozkwit. Obecne jest na europejskich, jak i światowych festiwalach. Coraz większe możliwości dotarcia do funduszy, agentów sprzedaży i promocji filmów są dziś podstawą dla rozwoju rodzimej kinematografii.

Kurs odwołuje się do głównych nurtów, tematów i tendencji w polskim kinie. Poprzez różnorodne bloki tematyczne zawierające aktualne gatunki, tematy, poruszane w polskim filmie, Słuchacze odkrywają będą polskich reżyserów, twórców, ich dzieła a także interpretować wybrane filmy. Kurs ma na celu propagowanie wiedzy na temat współczesnego kina polskiego, którego pozycja na europejskim rynku filmowym staje się coraz mocniejsza, zauważalna. Ponadto, ma na celu poszerzenie horyzontów na temat wielowarstwowości gatunków, obszarów, nurtów, które są obecne w kinie polskim. Edukacja filmowa stanowi dziś kluczową praktykę w odniesieniu do świadomego korzystania ze źródeł, nośników treści, których w dzisiejszych czasach mamy zalew i przesyt.

Na zajęciach zostaną prezentowane fragmenty filmów omawiane przez Prowadzącego wraz z udziałem Słuchaczy. Z wyprzedzeniem podawana będzie lista filmów dla Uczestników kursu, aby móc w interesujący sposób pobudzić do wspólnej dyskusji. W miarę możliwości czasowych prezentowane będą na zajęciach fragmenty filmów.

## **Pokarm dla umysłu – jak podnieść efektywność zawodową za pomocą żywienia – kurs online**

**mgr Izabela Cząstkiewicz**

**325 zł/30 h**

Osoby aktywne zawodowo poświęcają minimum jedną trzecią doby na pracę. Starają się być wielozadaniowe i efektywne, a najczęstszym kosztem staje się stres. Wtedy nic nie jest bardziej pocieszające niż jedzenie, a cukier i kofeina stają się najprostszym, lecz uzależniającym wyborem. Oczywiście konsekwencje to przyrost masy ciała, spadek odporności, mgła mózgowa i depresja, a co za tym idzie absencja w pracy i spadek efektywności. Ten kurs oferuje wykonalne strategie i praktyczne wskazówki żywieniowe dla osób aktywnych w różnych warunkach pracy ze szczególnym naciskiem na podniesienie efektywności zapracowanego mózgu. Kurs prowadzi dyplomowana dietetyczka mająca wieloletnią praktykę zawodową, dzieląc się swoją wiedzą i praktycznym doświadczeniem.

## **Poznać i zrozumieć osoby ze spektrum autyzmu – kurs online**

**mgr Hanna Grzesiak**

**325 zł/30 h**

Kurs jest wprowadzeniem do zagadnień związanych z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Podczas zajęć Słuchacz pozna metody pracy z osobami ze spektrum autyzmu, będzie rozumiał jak funkcjonują te osoby oraz jak należy je wspierać.

Zajęcia prowadzone będą w formie wykładu z elementami konwersatorium. Do każdego tematu załączona będzie literatura. Zajęcia będą prowadzone przez komunikator ZOOM.

## Pozyskiwanie informacji, analiza dezinformacji (fake news) i bezpieczeństwo informacyjne. Kurs Białego Wywiadu (OSINT) dla humanistów – kurs online

**mgr Bartosz Biderman, inż. Mateusz Koziół, mgr Katarzyna Kupka, mgr Konrad Kuźma, mgr Joanna Lewczuk, dr hab. Daniel Mider, mgr Marcin Żółtowski** 542 zł/50 h

Kurs stanowi autorski, praktyczny zbiór metod i sposobów pozyskiwania i ewaluacji informacji, wykorzystujących wybrane metody psychologii, kryminalistyki, statystyki i informatyki. Słuchacz zapoznaje się z jawnymi źródłami informacji oraz metodyką efektywnego korzystania z nich, uczy się oceniać wiarygodność pozyskanych informacji, a także zostaje zapoznany z technikami dezinformacyjnymi. Przedmiotem kursu jest także metodyka systematycznego pozyskiwania wiedzy i analizy informacji. Słuchacz zostanie również zapoznany z ryzykiem ulotu informacji. Tematykę merytoryczną zamyka praktyczny, wyczerpujący instruktaż eksploracji Internetu Rzeczy oraz krótki warsztat umożliwiający zweryfikowanie i utrwalenie nabytych podczas kursu informacji.

## Psychologia od podstaw: koniec mitów – czym naprawdę jest psychologia? – kurs online

**dr Piotr Sokołowski** 325 zł/30 h

Program kursu obejmuje zagadnienia umożliwiające zapoznanie się z podstawowymi zagadnieniami psychologii, z naciskiem na podstawowe funkcje psychologii systematyzujące stosowanie tej wiedzy: opis i przedstawienie stanu jednostki, grupy społecznej, sytuacji, wyjaśnienie przyczyn opisanego stanu rzeczy, wskazanie możliwych konsekwencji opisanego i wyjaśnionego stanu oraz wskazanie kierunków możliwej zmiany tego stanu, w szczególności w kontekście rozwoju i eliminacji możliwych dysfunkcji. W ramach kursu omówione są także zagadnienia psychologii klinicznej wraz ze wskazaniem typologii zaburzeń psychicznych oraz zróżnicowanych metod psychoterapeutycznych. W ramach kursu słuchacze uzyskają możliwość autodiagnozy w niektórych obszarach funkcjonowania człowieka takich, jak agresja, temperament, inteligencja emocjonalna, postawa wobec konfliktu, itd.

## Psychologia rozwojowa: co trzeba wiedzieć o rozwoju, by wiedzieć co robić, a czego nie – kurs online

**dr Piotr Sokołowski** 325 zł/30 h

Program poszczególnych zajęć obejmuje zagadnienia wprowadzające w specyfikę tej dziedziny psychologii oraz szczegółowe omówienie rozwoju w poszczególnych obszarach a także zagadnienia dysfunkcji i zaburzeń rozwoju:

- psychologia rozwojowa; odrębna dziedzina psychologii zajmująca się rozwojem od urodzenia człowieka do jego śmierci,
- obszar i metody badawcze psychologii rozwojowej,
- 9 znaczących eksperymentów psychologii rozwojowej wyjaśniających rozwój kluczowych funkcji i mechanizmów psychologicznych decydujących o jakości życia jednostki,
- rozwój rozumowania moralnego M. Kohlberg, J. Haidt,
- rozwój społeczno–emocjonalny E.H. Erikson,
- rozwój poznawczy J. Piaget,
- strefa najbliższego rozwoju L. Vygotski,
- dysfunkcje i zaburzenia psychiczne; ich podłoże, przebieg, terapia.



## Psychologia Społeczna; jak ludzie wzajemnie na siebie wpływają? – kurs online

dr Piotr Sokołowski

325 zł/30 h

W ramach kursu zostanie podjęta analiza zjawisk społecznych z wszystkich obszarów naszego życia, począwszy od naszych osobistych postaw, przez nasze relacje z innymi ludźmi w życiu osobistym, towarzyskim, społecznym, np. zawodowym, aż do zjawiska o charakterze makrospołecznym, np. marketing, polityka, religia. Tematem wiodącym i zarazem łączącym wszystkie zjawiska analizowane w ramach psychologii społecznej jest psychologia wpływu społecznego i kształtowania postaw. Zajmiemy się więc szerokim spectrum zróżnicowanych form wpływu społecznego wynikających z obszarów życia, w jakich są stosowane, charakterystycznych metod i technik w nich stosowanych, a także czynników, jakie wpływają na naszą podatność na te oddziaływania.

Oddzielnym zagadnieniem, jakim zajmiemy się w trakcie zajęć jest analiza mechanizmów psychologicznych, służących budowaniu odporności jednostki na "niechciane" oddziaływania społeczne o charakterze manipulacyjnym, populistycznym czy wprost oglupiającym.

## Rozwiązywanie problemów z wykorzystaniem AI – kurs online

dr Maciej Słomczyński

217 zł/20 h

W ramach kursu omówimy możliwości wykorzystania powszechnie dostępnych narzędzi sztucznej inteligencji do identyfikacji i analizy problemów, eksploracji możliwych strategii rozwiązania czy oceny opracowanego rozwiązania. Zajęcia obejmują następujące treści kształcenia:

- wiedza: terminy, problem, sytuacja problemowa, rozwiązanie problemu, fazy i ogólne strategie, kryteria i problemy decyzyjne,
- ćwiczenia: generowanie i ocenianie rozwiązań, analiza morfologiczna, synektyka, łamigłówki i zagadki,
- technologia: możliwości i ograniczenia AI – identyfikacja i analiza problemu i szukanie słabych punktów (kruszenie),
- dyskusje: czy problemy są nam potrzebne? Kiedy problem jest nierozwiązywalny? Jak zmieni się rynek pracy?,
- zasoby rynkowe: przegląd wybranych narzędzi AI.

## Storytelling – budowanie narracji, która przyciąga uwagę i wywołuje emocje – kurs online

mgr Małgorzata Starzyńska

217 zł/20 h

Kurs wyjaśnia, czym jest *storytelling* i jak go wykorzystać w praktyce: edukacji, marketingu, sprzedaży, reklamie. Prezentuje i uczy, jak przygotować ciekawą, przykuwającą uwagę opowieść, która zrealizuje zamierzone przez Słuchaczy cele. Pokazuje „przepisy” i reguły tworzenia opowieści, a także uczy skutecznej komunikacji. Podczas kursu Słuchacze nauczą się nie tylko posługiwać tym narzędziem, lecz także posiadą wiedzę, jak nadawcy za pomocą storytellingu próbują oddziaływać na odbiorców.

## Sztuka prowadzenia dyskusji zdalnej – kurs online

**dr Maciej Słomczyński**

**257 zł/20 h**

Kurs omawia uwarunkowania dyskusji zapośredniczonych przez media i składa się z 6 bloków tematycznych: metody dyskusji zdalnej, analiza debat publicznych, techniki angażowania publiczności, narzędzia wspierające dyskusje zdalne, pytania rozstrzygające i dopełniające oraz zjawiska psychologiczne charakterystyczne dla dyskusji na odległość. W trakcie kursu Słuchacze poznają różne metody i techniki dyskusji zdalnych, analizują debaty publiczne, uczą się angażować publiczność, stosować narzędzia AI do analizy argumentacji, tworzyć pytania rozstrzygające i dopełnienia oraz kontrolować emocje w dyskusjach. Kurs jest komplementarny wobec „Sztuki prowadzenia dyskusji” oraz „Sztuki prowadzenia dyskusji – ćwiczenia”, ale wcześniejszy udział w tych kursach nie jest wymagany.

## Tabloidyzacja mediów i celebryci. Ewolucja funkcji rozrywkowej mediów (od mediów tradycyjnych do cyfrowych) – kurs online

**dr hab. Katarzyna Gajlewicz-Korab, prof. ucz.**

**217 zł/20 h**

Kurs będzie realizował treści związane z rozrywkową funkcją mediów. Na zajęciach będzie ona analizowana głównie w kontekście tabloidyzacji mediów, obecności celebrytów oraz wpływu tych elementów na zachowanie społeczeństwa. Aby zrealizować te elementy, należy dokonać historycznej analizy mediów związanej z tą problematyką, a także poznać definicje i kontekst funkcjonowania pojęć. Na zajęciach wiele elementów będzie dotyczyło zarówno społecznego, ale także historycznego, prawnego i etycznego wymiaru zjawiska, będą one poddawane analizie w postaci dyskusji na zajęciach. Tabloidyzacja mediów związana z rozrywkową funkcją mediów niesie za sobą szereg zagrożeń. Walką z nimi może być edukacja medialna.

## Toksyczna pozytywność – czym jest, jak ją rozpoznać i jak sobie z nią radzić – kurs online

**mgr Daniel Jerzy Żyźniewski**

**217 zł/20 h**

Kurs wyjaśnia, czym jest i skąd się wzięło zjawisko toksycznej pozytywności. Temat zostaje przedstawiony w kontekście rozwoju i dynamiki ludzkiej psychiki (zwłaszcza kształtowania się i przejawiania Ja osobowego). Zasygnalizowany zostanie wpływ toksycznej pozytywności na jakość relacji interpersonalnych. Uczestnicy kursu dowiedzą się, jak rozpoznawać toksyczną pozytywność i jak na nią reagować w sytuacjach codziennych oraz w kryzysie psychicznym. Omówione zostaną przykłady z życia i praktyki psychologicznej ilustrujące szkodliwy wpływ toksycznej pozytywności na rozwój odporności psychicznej. Przedstawione zostaną powiązania między toksyczną pozytywnością, a różnymi trudnościami psychicznymi, np. w zaburzeniach reakcji stresowej czy zaburzeniach depresyjnych i lękowych. Podane zostaną przykłady wskazujące na to, jak toksyczna pozytywność może nasilać podatność na zaburzenia psychiczne oraz utrudniać uzyskanie skutecznej pomocy. Zaproponowane zostaną wybrane sposoby radzenia sobie z toksyczną pozytywnością.

## Tworzenie prezentacji – kurs online

dr Tomasz Olczyk

400 zł/30 h

Zajęcia poświęcone są praktycznemu ukazaniu metodologii kreatywnego projektowania efektywnych informacyjnie i perswazyjnie prezentacji. **Zajęcia nie są kursem obsługi oprogramowania do tworzenia prezentacji.** Słuchacze zapoznają się praktycznie z kreatywnymi metodami tworzenia prezentacji, niezależnymi od konkretnego programu prezentacyjnego. Nacisk położony jest na kreatywność, szczególnie wizualną i wyjście poza schematy narzucane przez oprogramowanie. Słuchacze poznają i nauczą się stosować w praktyce prezentacyjnej: reguły percepcji prezentacji, techniki myślenia twórczego i kreatywności wizualnej, techniki narracyjne i storytellingowe w strukturyzowaniu prezentacji, a także elementy perswazji, retoryki i ewaluacji prezentacji.

# CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

## KURSY STACJONARNE

### Asertywność drogą do bycia sobą – kurs stacjonarny

mgr Aleksandra Modzelewska

730 zł/32 h

Asertywność jest kompetencją, która wspiera autentyczność i autonomię człowieka w relacjach interpersonalnych. W ramach weekendowych spotkań będziemy zgłębiać tajniki asertywności, ucząc się odpowiednich technik komunikacyjnych oraz rozwijając w sobie postawę asertywną. Skupimy się nie tylko na nauce asertywnego odmawiania, lecz także na wyrażaniu i przyjmowaniu krytyki, pracy z emocjami i przekonaniami czy formułowaniu prośb. Zajęcia opierają się na procesie grupowym i wymagają aktywnego zaangażowania Słuchaczy.

### Asertywność jako postawa – nie tylko „nie!” – kurs stacjonarny

dr Alicja Gniewek

325 zł/30 h

Asertywność to nie tylko umiejętność powiedzenia „nie”. Asertywność to sposób bycia i komunikowania się. Kurs ma przede wszystkim na celu rozwijanie asertywnej postawy życiowej. W ten zakres wchodzi m.in.: umiejętność wyrażania własnego zdania, czy własnych poglądów, przyjmowania krytyki, a także zdolność do akceptacji praw, zarówno własnych, jak i innych ludzi. Praca podczas kursu będzie opierała się na metodzie warsztatowej, tzn. Słuchacze będą ćwiczyć i korzystać z doświadczeń oraz wiedzy grupy. Zaplanowane są dyskusje, praca w grupach, praca indywidualna oraz ćwiczenia na forum.

## Asertywność – warsztaty wzmacniające poczucie własnej wartości i satysfakcję w relacjach interpersonalnych – kurs stacjonarny

**dr Anna Marianowska**

**217 zł/20 h**

Jeśli w Twoim otoczeniu znajdują się osoby, które swoim zachowaniem i słowami sprawiają, że czujesz się źle, a na dodatek odczuwasz „pustkę w głowie”, ponieważ trudno Ci odpowiedzieć lub zachować się w taki sposób, aby czuć się dobrze z samym sobą, to zapraszam Cię na warsztaty asertywności. Poznasz, zrozumiesz swoje prawa i rozwiniesz kompetencje w zakresie formułowania oczekiwań i wyrażania niezadowolenia względem innych. Rowiniesz także kompetencje w zakresie adekwatnego reagowania w sytuacjach trudnych oraz sytuacjach pozytywnych dotyczących, np. przyjmowania pochwał.

W trakcie zajęć warsztatowych poznasz metody i narzędzia, które pozwolą Ci wzmocnić poczucie własnej wartości i asertywnie – z poszanowaniem praw drugiej osoby – zareagować na niszczącą krytykę, ocenę lub manipulację.

Kurs zaplanowany został w taki sposób, aby Słuchacze doświadczyli wielu różnorodnych sytuacji, zrozumieli mechanizmy manipulacji i agresji oraz wyćwiczyli umiejętność obrony i przedstawiania własnego zdania w sposób stanowczy i uczciwy.

## Autentyczność na co dzień. Jak być sobą i dlaczego warto? – kurs stacjonarny

**M.A. Marta Skrzydelska**

**473 zł/30 h**

Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem metody coachingowej. W trakcie kursu Słuchacze pogłębią rozumienie pojęcia autentyczności w ujęciu psychologów pozytywnych. Nauczą się określać i komunikować w sposób asertywny własne potrzeby i emocje. Pogłębią wiedzę o samych sobie (wewnętrzny potencjał, ograniczenia) i przeanalizują możliwości dalszego rozwoju. Efektem pracy będzie stworzenie indywidualnej strategii rozwoju w oparciu o potrzeby, dążenia i wartości Słuchacza, z uwzględnieniem środowiska (systemu), w którym się znajduje. Kurs dotyczy takich obszarów, jak: praca z tożsamością, uwalnianie potencjału oraz planowanie działań.

## Biały wywiad. Fakty i mity – kurs stacjonarny

**mgr Małgorzata Starzyńska**

**217 zł/20 h**

Podczas kursu Słuchacze poznają fascynujące historie związane z białym wywiadem, przykłady jego zastosowania, które być może ocaliły świat. Kurs przybliży narzędzia i metody jakimi posługuje się biały wywiad, terminologię, a także co ważne metody obrony. Słuchacze zrozumieją wagę informacji powszechnie dostępnej oraz sprawdzą swoje umiejętności analityczne. O tym jak czytać „zwykle” newsy i posty w mediach społecznościowych oraz czego nigdy nie pisać o sobie.

Podczas zajęć Słuchacze dowiedzą się:

- czy biały wywiad jest legalny,
- jakie są jego narzędzia i jak ich użyć,
- jakie są metody pozyskiwania informacji z tradycyjnych oraz cyfrowych źródeł wiedzy,
- co to jest OSINT i jak go wykorzystać w różnych sferach życia społecznego, politycznego, w biznesie,
- jakie są korzyści oraz zagrożenia płynące z łatwego dostępu do informacji,
- czy możemy się zabezpieczyć przed penetracją danych o nas, o naszej firmie, czy to konieczne czy szkodliwe.

## Budowanie bezpieczeństwa psychologicznego i poczucia przynależności w zespole – kurs stacjonarny

**M.A. Marta Skrzydelska**

**520 zł/30 h**

### **Kurs realizowany w formie stacjonarnej.**

Bycie w zespole ze wspólnym poczuciem bezpieczeństwa psychologicznego i przynależności jest satysfakcjonującym doświadczeniem, a badania pokazują, że te zespoły są również najbardziej produktywne i innowacyjne. Gdy pracownicy czują się włączeni do swojej organizacji i mogą być autentyczni w pracy, są bardziej zaangażowani i kreatywni, a ich organizacja szybciej się uczy. Bezpieczeństwo psychologiczne to przekonanie, że nikt nie zostanie ukarany ani upokorzony za zgłaszanie pomysłów, pytań, wątpliwości lub błędów. To definicja profesor Amy Edmondson z Harvard Business School, która od ponad 25 lat bada wpływ bezpieczeństwa psychologicznego, a raczej jego braku, na wydajność i efektywność zespołów i organizacji.

Ten kurs jest dla Ciebie jeśli:

- chcesz wspierać poczucie integracji i przynależności w swoim zespole,
- chcesz pomóc stworzyć normy i praktyki zespołowe, by Twoje miejsce pracy było bardziej inkluzywne,
- chcesz edukować swoich pracowników w zakresie norm i najlepszych praktyk wspierających integrację i przynależność w miejscu pracy.

Kurs odbywać się będzie w trzech 8-godzinnych blokach. Zajęcia będą prowadzone metodą warsztatową. Istotnym elementem zajęć będą ćwiczenia, zapraszanie do indywidualnej refleksji, a także wymiana doświadczeń i wiedzy. Metody pracy: praca w grupach i parach, praca indywidualna oraz ćwiczenia na forum. Kurs jest prowadzony przez certyfikowaną trenerkę Fearless Organization.

### **Program:**

1. Bezpieczeństwo psychologiczne – fakty i mity.
2. Cztery kluczowe wymiary bezpieczeństwa psychologicznego.
3. Jak wiedza o autonomicznym układzie nerwowym wspomaga efektywność indywidualną i zespołową?
4. Zespół i jego dynamika.
5. Budowanie dialogu – trening zaawansowanych umiejętności komunikacyjnych.
6. Przydatne strategie.
7. Bezpieczeństwo psychologiczne – diagnoza i co dalej?

*\*Program może ulec zmianie, w zależności od potrzeb Słuchaczy kursu.  
Grupa ze zmniejszonym limitem osób.*

## Coaching, mentoring, tutoring – wprowadzenie do form wspierania edukacyjnego i rozwojowego osób dorosłych – kurs stacjonarny

**dr Patryk Makulski**

**589 zł/34 h**

Głównym celem spersonalizowanych form edukacji i rozwoju dorosłych, takich jak coaching, mentoring czy tutoring, jest dostosowanie procesu do ich indywidualnych potrzeb, uwzględniając zdolności i preferencje klientów. Metody te wspierają rozwój klientów, posługiwanie się przez nich nowymi umiejętnościami oraz osiąganie przez nich sukcesów zawodowych, osobistych i edukacyjnych.

Podczas kursu Słuchacze będą doskonalić swoje umiejętności związane ze wspieraniem i inspirowaniem innych w dążeniu do osiągnięcia ich własnych celów.

## Czy zwierzęta mają prawa? Pomiędzy prawem a ideologią – kurs stacjonarny

**dr hab. Cezary Błaszczuk**

**325 zł/30 h**

Niemal każdy usłyszał kiedyś sformułowanie „prawa zwierząt”. Ale co to tak naprawdę znaczy? I czy zwierzęta mają, czy w ogóle mogą mieć, prawa? Już w 1894 r. Henry Salt, angielski działacz społeczny, odpowiedział, że tak – jeśli ludzie mają prawa, mają je także zwierzęta. Czy miał rację? Jeśli nie, to jak w takim razie prawo powinno chronić zwierzęta? Wszyscy przecież zgadzamy się dziś, że nie jest obojętne, jak traktujemy inne gatunki (choć przez wieki wielcy uczeni dowodzili, że tylko człowiek jest zdolny odczuwać ból, więc w stosunku do „braci mniejszych” wolno mu wszystko).

Na te i inne pytania Słuchacze i Słuchaczki kursu spróbują odpowiedzieć wraz z wykładowcą. Materiał do dyskusji będą stanowiły najciekawsze i najsłynniejsze teksty filozoficzne, wyroki oraz akty prawne dotyczące relacji pomiędzy człowiekiem a zwierzętami.

## Grywalizacja – Rozwój kompetencji miękkich. Kurs praktyczny – kurs stacjonarny

**mgr Jakub Chustecki**

**347 zł/25 h**

„Grywalizacja – Rozwój Kompetencji Miękkich. Kurs Praktyczny” to seria warsztatów doskonalących umiejętności w zakresie współpracy, negocjacji czy optymalizacji decyzji. Kurs opiera się na nauce poprzez doświadczenie – Słuchacze wezmą aktywny udział w specjalnie przygotowanych grach scenariuszowych i symulacyjnych, które pozwolą na praktyczne doświadczenie omawianych zagadnień. Kurs, obok kształtowania kompetencji, przybliży także podstawowe założenia grywalizacji oraz pokaże jak szerokie zastosowanie posiada ona w różnych dziedzinach.

## Jak Cię widzą..., czyli autoprezentacja na scenie i przed kamerą – kurs stacjonarny

**mgr Magdalena Kaczmarek**

**550 zł/30 h**

Program obejmuje praktyczne ćwiczenia, prowadzące do świadomego kształtowania własnego wizerunku przed kamerami i na scenie. Poprzez warsztaty Słuchacze poznają siebie i będą mieli okazję zweryfikować własne wyobrażenia o mowie ciała z tym, jak odbierają ich inni. Słuchacze poznają techniki prezentacji. Będą pracowali nad warszatem mowy i ciała, poznają zasady autoprezentacji na scenie i przed kamerami. Świadomość, jakiej nabierze Słuchacz kursu, będzie prowadzić do wzmocnienia własnej samooceny i nabrania pewności siebie, co w efekcie prowadzi do poprawy jego pozycji zawodowej i społecznej.

## Jak uczyć się przyjemniej i efektywniej – kurs stacjonarny

**mgr Anna Jakubowska**

**217 zł/20 h**

Człowiek uczy się przez całe życie. Dobrze jest zatem uświadomić sobie swoje możliwości i predyspozycje, jeśli chodzi o uczenie się, poznać techniki i narzędzia, które uczynią naukę bardziej efektywną oraz nauczyć się tak organizować swoją naukę, aby była ona przyjemna i stanowiła integralną część życia. Kurs ma charakter warsztatowy. Słuchacze będą odnosić zdobytą wiedzę do własnych doświadczeń, ćwiczyć umiejętności, pracować indywidualnie, w parach i grupach. Podczas kursu zostaną poruszone zagadnienia, takie jak m.in. rozpoznawanie własnego stylu uczenia się, ustanawianie celów związanych z nauką, motywacja wewnętrzna i zewnętrzna, zarządzanie sobą w czasie w kontekście nauki, styl życia a nauka, strategie uczenia się, czy sztuka zdawania egzaminów.

## Kształtowanie kompetencji społecznych – kurs stacjonarny

**dr Anna Marianowska**

**650 zł/60 h**

Kurs podzielony jest na trzy moduły. W ramach modułu I (*Komunikacja i autoprezentacja*) Słuchacze poznają style komunikowania się i dokonają autodiagnozy, poruszone zostaną też tematy, takie jak nieśmiałość, stres, komunikacja w aspekcie werbalnym i pozawerbalnym oraz temperament w procesach komunikowania się. Moduł II (*Wystąpienia publiczne i budowanie autorytetu*) obejmie zasady wystąpień publicznych przed audytorium dorosłych uczestników, rozwiązywanie sytuacji trudnych podczas wystąpień publicznych, budowanie autorytetu oraz style uczenia się i efektywność wystąpień. Moduł III (*Negocjacje i techniki rozwiązywania konfliktów*) skoncentruje się na błędach i pułapkach oraz taktykach i technikach negocjacyjnych, stylach reakcji na konflikt oraz technikach rozwiązywania konfliktów.

## NEUROBIOLOGIA – interakcje międzypółkulowe – umysł ścisły czy kreatywny? – kurs stacjonarny

**dr Jan Jabłonka**

**433 zł/40 h**

Celem kursu jest przedstawienie Słuchaczom neurobiologicznych podstaw funkcjonowania ludzkiego mózgu. Poznanie neuropsychologicznych podstaw naszego sposobu myślenia, czyli sposobu przetwarzania informacji przez nasz mózg, który wiąże się z pracą, życiem i dokonywanymi wyborami. Wydaje się on istotnie uzależniony od interakcji między półkulami mózgu, z których każda może prezentować odmienne intencje. Zakres kompetencji każdej z półkul uwidacznia się mniej lub bardziej jednoznacznie w sytuacji jednostronnego uszkodzenia mózgu. Z tego względu celem seminariów staje się również przygotowanie Słuchaczy do tego, czym niejednego zaskakuje życie – neuropsychologicznych skutków udaru mózgu (lub innego jego jednostronnego uszkodzenia).

## Republika Sacha (Jakucja): mity i rzeczywistość – kurs stacjonarny

dr Kunnej Takaahaj

650 zł/60 h

Program kursu bada Jakucję jako obszar skrzyżowania cywilizacji, kultur i geopolityki. Tytuł kursu odnosi się do kontrastu pomiędzy tradycjami eposów oraz stereotypami i powszechnymi wyobrażeniami o Jakucji a rzeczywistością współczesnego regionu. W ramach 60 godzin zajęć Słuchacze poznają historię kolonizacji regionu, rolę polskich politycznych zesłańców, ich badania oraz pamiętniki (20 godzin), współczesną sztukę Jakucji jako dialog tradycji z globalnymi trendami oraz kulturę i tożsamość rdzennych Sacha (20 godzin). Kurs porusza także wyzwania geopolityczne regionu, w tym zmiany klimatyczne i eksploatację surowców (20 godzin).

## Rozwiń skrzydła – warsztaty budowania poczucia własnej wartości – kurs stacjonarny

M.A. Marta Skrzydelska

473 zł/30 h

W trakcie kursu Słuchacze odpowiedzą sobie na następujące pytania: „Jak chcę się komunikować?” – Słuchacze nauczą się wykorzystywać techniki poznane na zajęciach do podniesienia efektywności swojej codziennej komunikacji; „Jakie są moje zasoby?” – Słuchacze poznają swoje mocne i słabe strony, zdiagnozują obszary, w których chcą się rozwijać; „Co mnie hamuje i ogranicza?” – Słuchacze zdiagnozują przekonania, które mogą być dla nich ograniczeniem, dowiedzą się, jak zamienić je na takie, które mogą być dla nich użyteczne. Zmierzą się również z „wewnętrznym krytykiem” i poznają sposoby na jego oswojenie; „Dokąd zmierzam?” – Słuchacze określają, jakie są ich bliższe oraz dalsze cele i nauczą się wyznaczać je w taki sposób, by były spójne z wartościami, którymi chcą kierować się w życiu.

## Storytelling – budowanie narracji, która przyciąga uwagę i wywołuje emocje – kurs stacjonarny

mgr Małgorzata Starzyńska

217 zł/20 h

Kurs wyjaśnia, czym jest *storytelling* i jak go wykorzystać w praktyce: edukacji, marketingu, sprzedaży, reklamie. Prezentuje i uczy, jak przygotować ciekawą, przykuwającą uwagę opowieść, która zrealizuje zamierzone przez Słuchaczy cele. Pokazuje „przepisy” i reguły tworzenia opowieści, a także uczy skutecznej komunikacji. Podczas kursu Słuchacze nauczą się nie tylko posługiwać tym narzędziem, lecz także posiadają wiedzę, jak nadawcy za pomocą storytellingu próbują oddziaływać na odbiorców.



## Sztuka prowadzenia dyskusji – kurs stacjonarny

**dr Maciej Słomczyński**

**416 zł/30 h**

Sluchacz pozna różne taktyki argumentacyjne, które pozwalają zorientować się, jaki jest cel adwersarza i jaką podjąć strategię rozmowy w danych okolicznościach. Opracowane ćwiczenia pomogą opanować podstawy konstruowania argumentu, a omawiane zasady prowadzenia dyskusji ułatwią kontrolowanie ich przebiegu. Z kolei poznanie wybranych mechanizmów obronnych i błędów poznawczych oraz uwarunkowań sporów pozwoli niwelować własne ograniczenia oraz nie dopuszczać do eskalacji konfliktu. Analiza typowych technik manipulacyjnych rozwinie umiejętność diagnozowania chwytów manipulacyjnych i reagowania stosownie do sytuacji w obliczu sporu erystycznego.

## Trening świadomości ciała. Elementy Analizy Ruchu, Terapii Tańcem i Ruchem oraz uważność – kurs stacjonarny

**mgr Aleksandra Modzelewska**

**545 zł/20 h**

W naszym współczesnym świecie wiele czasu poświęcamy na pracę siedzącą, spędzając godziny za biurkiem. Dominującym sposobem poznawania rzeczywistości jest poznanie oparte o intelekt. Ciało zostaje niekiedy zepchnięte na dalszy plan. Tymczasem, nasze ciało jest cennym źródłem wiedzy o procesach emocjonalnych, które w nas zachodzą, kontaktuje nas z fizyczną rzeczywistością i umożliwia uczestniczenie w niej. Podczas spotkań skupimy się na wzmacnianiu świadomości ciała poprzez uważność, techniki relaksacji, elementy Terapii Tańcem i Ruchem oraz Analizy Ruchu. Zajęcia ukierunkowane są na rozpoznawanie własnych preferencji ruchowych, które mogą wspierać w redukcji napięcia, regulacji emocji i osobistym rozwoju.

UWAGA: Kurs ma charakter „doświadczeniowy” i bazuje na ruchu i tańcu, Uczestnicy biorą udział w różnych doświadczeniach i ćwiczeniach bazujących na pracy z ciałem i ruchem. Ważna jest otwartość i gotowość na udział w tego typu formie treningu. Przygotowanie fizyczne nie jest wymagane. Na zajęciach poruszamy się z szacunkiem do możliwości własnego ciała.

## W poszukiwaniu sensu życia – filozofia afirmacji – kurs stacjonarny

**dr hab. Józef L. Krakowiak**

**325 zł/30 h**

Omawiana będzie bardzo szeroko pojmowana współczesna filozofia życia, bo oprócz filozofii życia *sensu stricto*, także elementy psychoanalizy, egzystencjalizmu, hermeneutyki i ekologii. Wyakcentowane będą irracjonalne parametry ludzkiej egzystencji: wola, popędy, pragnienia a potrzeby, lęk a trwoga oraz różnorodne emocje – ale po to, aby nauczyć się nad nimi panować. Akcent uporczywie padać będzie na sens ludzkiej egzystencji, czyli ukazywanie ludzkiego i osobistego miejsca w ramach różnego rodzaju całości.

## **Współpraca w zespole. Budowanie zespołu i zarządzanie nim – kurs stacjonarny**

**dr Alicja Gniewek**

**578 zł/30 h**

Kurs ma na celu przyjrzenie się różnym działaniom zespołu, zarówno w kontekście indywidualnych osób, jak i grupy jako całości. Podczas kursu Słuchacze będą m.in. ćwiczyć efektywną komunikację pomiędzy członkami zespołu, zastanowią się, jak organizować pracę tak, by każdy był zadowolony. Rozpatrzą i doświadczą różnych stylów przywództwa oraz przeanalizują aspekty, które wpływają na większą efektywność pracy zespołowej. Praca podczas zajęć będzie opierała się na metodzie warsztatowej – Słuchacze będą ćwiczyć i korzystać z doświadczeń oraz wiedzy grupy. Zaplanowane są dyskusje, praca w grupach, praca indywidualna oraz ćwiczenia na forum.

## **Zapamiętaj lepiej i ucz się łatwiej: trening pamięci i koncentracji, mnemotechniki i notatki przywiązane uczeniu się – kurs stacjonarny**

**mgr Anna Jakubowska**

**325 zł/30 h**

Szybkie i łatwe zapamiętywanie to umiejętność przydatna w codziennym życiu, a także podczas nauki. Dzięki zastosowaniu właściwych technik i narzędzi, można sobie ułatwić naukę, zapamiętywać szybciej i na dłużej, a także wykonywać notatki, które będą atrakcyjne wizualnie i jednocześnie pozostaną w pamięci na długo. Kurs ma charakter warsztatowy i bardzo praktyczny. Po zapoznaniu się z teorią dotyczącą funkcjonowania pamięci, Słuchacze będą ćwiczyć techniki zwiększające koncentrację oraz usprawniające myślenie i zapamiętywanie. Poznają i aktywnie przećwiczą podstawowe mnemotechniki. Słuchacze samodzielnie stworzą notatki przywiązane uczeniu się i lepszemu zapamiętywaniu.

## **Znajdź swoje szczęście. Warsztat budowania dobrostanu – kurs stacjonarny**

**mgr Anna Jakubowska**

**325 zł/30 h**

Podczas kursu Słuchacze przejdą drogę w kierunku szczęścia w rozumieniu psychologii pozytywnej. Szczęście, które rozumiane jest jako dobrostan.

Podczas kursu poruszane będą następujące kwestie: przekonania i ich wpływ na postrzeganie świata, poczucie własnej wartości, koncentracja na pozytywności i pozytywnych emocjach, zaangażowanie i odczuwanie *flow*, tworzenie i pielęgnowanie dobrych relacji, odnalezienie swojego celu i poczucia sensu, mocne strony i ich wykorzystanie w życiu.

Kurs ma formę warsztatu, Słuchacze będą brać udział w ćwiczeniach i dyskusjach. Słuchacze skonfrontują się z tym, jak czuć się szczęśliwym i spełnionym, nie czekając aż zmienią się okoliczności, jak przeżywać życie zgodnie z własnymi potrzebami, szacunkiem dla siebie i swoich uczuć.

# PRAWO, BIZNES I IT

## KURSY ONLINE

### AI dla sceptyków: zastosowania i ograniczenia – kurs online

**inż. Mariusz Wziątek, dr Iwo Zmyślony**

**797 zł/46 h**

Celem kursu jest przyswojenie praktycznych podstaw AI oraz zrozumienie ograniczeń tej technologii. Podczas dwóch intensywnych weekendów online, Słuchacze nauczą się korzystać z najbardziej popularnych serwisów AI (m.in. Chat GPT, Midjourney, Google AI Studio, NotebookLM). Kurs łączy podejście praktyczne z krytycznym, koncentrując się m.in. na analizie podstawowych modeli architektury AI i podstawowych modeli uczenia maszynowego, ograniczeniach tychże z uwagi na udział człowieka i dostępność zasobów, zastosowaniach najbardziej popularnych narzędzi AI oraz przemianach w organizacji pracy wynikających z postępującej automatyzacji. Program obejmuje m.in. definiowanie zadań i procesów podatnych oraz niepodatnych na automatyzację oraz praktyczne wykorzystanie modeli RAG i LSTM.

### Analiza sprawozdań finansowych – kurs online

**dr Agata Kocia**

**325 zł/30 h**

Podczas kursu Słuchacze zapoznają się z ogólnymi zasadami sprawozdawczości finansowej, uwypukleniem roli poprawnej analizy raportów finansowych w podejmowaniu decyzji inwestycyjnych, w szczególności podstawowych dokumentów (rachunku wyników, bilansu, rachunku przepływów pieniężnych oraz sprawozdania ze zmian w kapitale własnym), które pozwalają analitykom finansowym na śledzenie trendów w działalności przedsiębiorstw. Słuchacze zostaną zapoznani z praktycznym zastosowaniem sprawozdań finansowych, a także zostanie przedstawiona analiza wskaźnikowa i metoda oceny Du Ponta.

### Biznes w sieci – strategia, technologia, sprzedaż e-commerce, marketing – kurs online

**dr Przemysław Jóskowiak**

**433 zł/40 h**

Celem kursu jest nabycie wiedzy (etapy, zasady, narzędzia) i praktycznych umiejętności do uruchomienia, realizacji oraz optymalizacji działalności w sieci jako biznes, firma, organizacja niekomercyjna, instytucja lub innego rodzaju podmiot. Kluczowe punkty programu to: strategia biznesowo-marketingowa dla działalności w sieci, technologia do wykorzystania dla swojej prezencji w sieci (czyli strony internetowej), instrumenty sprzedaży e-commerce, marketing i promocja w działalności online. Kurs zakłada wspólną analizę wybranych wzorcowych przykładów komercyjnych i niekomercyjnych z Polski i zagranicy pokazujących, na czym polega skuteczna współczesna działalność w sieci. Każde z 11 spotkań to inny *case* do analizy i omówienia.

## Design Thinking and Usability – kurs online

**mgr Maria Schulders**

**228 zł/21 h**

ENG: The main objective of the course is to aid its participants in the development of strong managerial skills for *Design Thinking* implementation. In the pursuit of achieving said goal, the course will cover theoretical elements of *Design Thinking* theory, combined with the aim and practice of translating said knowledge into routinised behavior. This will be enabled by a course structure combining lectures, discussions and workshops.

PL: Głównym celem kursu jest wsparcie Słuchaczy w rozwoju silnych umiejętności menedżerskich, przydatnych w realizacji projektów. W dążeniu do osiągnięcia wspomnianego celu, kurs obejmie teoretyczne elementy *Design Thinking*, połączone z integracją i przekształceniem tej wiedzy w rutynowe zachowanie. Umożliwi to struktura kursu, łącząca wykłady, dyskusje i warsztaty.

## E-Biznes i skuteczny e-marketing, czyli jak sprzedawać i promować w internecie – kurs online

**dr Agnieszka Marzęda**

**325 zł/30 h**

Czy internet zmienia świat? Czy już tam jesteś? Jeśli nie, to czas najwyższy! Budżety w zastraszającym tempie przesuwane są na działania marketingowe, reklamę oraz promocję właśnie online. Dla wielu firm obecność w necie, zasięgi, generowanie *leadów* to już codzienność. Umiejętne korzystanie z nowoczesnej technologii oraz coraz bardziej wyspecjalizowanych narzędzi, nie tylko przynosi wymierne korzyści, ale często jest podstawą egzystencji – zarówno biznesowych gigantów, jak i osób, które dzięki obecności w *social mediach* kreują siebie jako markę własną. *Influencer marketing*, blogowanie, kampanie w mediach społecznościowych, e-PR i wreszcie e-biznes... To i jeszcze wiele innych zagadnień będzie tematem naszych rozmów. Przede wszystkim jednak przyjrzymy się najnowszym aplikacjom wspomagającym sprzedaż oraz marketing produktów i usług w internecie.

## Employee Relations – kurs dla przedstawicieli działów HR, managerów, osób zarządzających zespołami – kurs online

**dr Karolina Czapska-Małecka**

**520 zł/30 h**

Employee Relations to działania podejmowane przez firmy, pracodawców i osoby zarządzające zespołami, które mają na celu tworzenie pozytywnych relacji między pracodawcami a pracownikami. Dziedzina ta podejmuje zagadnienia, które prowadzą do zapewnienia bezpieczeństwa psychologicznego pracowników, czyli poczucia bezpieczeństwa, szacunku i wsparcia. Wśród obszarów, tworzących Employee Relations znajdują się: zarządzanie z empatią - czyli umiejętność rozumienia i szanowania potrzeb pracowników, prawidłowa komunikacja, dbałość o dobrostan psychiczny i fizyczny pracowników oraz przeciwdziałanie zjawiskom negatywnym w środowisku pracy. W trakcie kursu Słuchacze zdobędą wiedzę na temat odpowiednich przepisów prawa pracy oraz praktyczne umiejętności komunikacyjne, dzięki którym możliwe będzie wdrożenie Employee Relations w życiu organizacji.

## Future of Jobs – Kompetencje przyszłości – jak świadomie, z nadzieją i optymizmem uczestniczyć w nowoczesnym rynku pracy – kurs online

mgr Monika Lejk

325 zł/30 h

Jak wynika z prognoz World Economic Forum, zawartych w *Future of Jobs Survey* z 2020 r., aż 85 milionów miejsc pracy zniknie z rynku, a na to miejsce pojawi się 97 milionów nowych miejsc pracy, związanych z technologią cyfrową, co oznacza, że rynek pracy czeka w najbliższych latach prawdziwa rewolucja, skutkująca pojawieniem się ponad 60% nowych zawodów, opartych o kompetencje, postawy i umiejętności przyszłości.

Dlaczego warto dziś otworzyć się na nowe koncepcje tj. m.in.: *lifelong learning, job crafting, future thinking, entrepreneurial thinking, collaborative thinking, skill-based thinking*?

Uczestnicząc w tym kursie, Słuchacze zwiększą swoje szanse w kontekście lepszego zrozumienia trendów oraz świadomego, optymistycznego i efektywnego przygotowania się do uczestnictwa w nowoczesnym rynku pracy.

## HR mastermind – kurs online

dr Iwo Zmyślony

797 zł/46 h

Kurs skierowany jest do praktyków zarządzania, przywództwa i organizacji pracy, w tym specjalistów HR oraz liderów zmiany, którzy rozumieją strategiczną rolę "miękkiego HR" ("People & Culture") i są zainteresowani rozwojem niezbędnych ku temu tzw. kompetencji miękkich (kadra kierownicza, trenerzy i doradcy biznesu, scrum masterzy i agile coache itp.). Podczas dwóch intensywnych weekendowych sesji online Słuchacze będą analizować szczególnie ciekawe przypadki wdrożeniowe, dzielić się doświadczeniami w zakresie dobrych i złych praktyk oraz wspierać w rozwoju kompetencji niezbędnych do efektywnego wdrażania innowacji i zarządzania zmianą. Ostateczny program zajęć zostanie dostosowany do potrzeb Słuchaczy, obejmując przegląd najnowszych trendów w zarządzaniu, przywództwie i organizacji pracy (m.in. *skill-based organizations*, projektowanie EX, DEIB, AI w HR, *managing-up*, praca na oporze).

## Krytycyzm i myślenie krytyczne – kurs online

dr Iwo Zmyślony

797 zł/46 h

Intensywne warsztaty online skupione na analizie i systematyzacji kluczowych postaw i kompetencji krytycznych (*mindset & skillset*) oraz ćwiczeniu myślenia krytycznego w praktyce współpracy, przywództwa i zarządzania. Powadzone w modelu uczenia partnerskiego (*peer-to-peer learning*), wymagać będą od uczestników aktywnej współpracy. Przeanalizujemy różnice między krytycyzmem a krytykanctwem, omówimy genezę myślenia krytycznego i jego związki z naukowym racjonalizmem, alternatywne podejścia krytyczne oraz ich znaczenie w świecie VUCA/BANI. Skupimy się na roli myślenia krytycznego w procesach zarządzania zmianą, w szczególności w procesach *problem finding* i *problem solving* oraz na uwarunkowaniach społecznych, poznawczych i technologicznych warunkujących lub hamujących krytycyzm w organizacjach.

## Kultura innowacji i zarządzanie zmianą – kurs online

dr Iwo Zmyślony

797 zł/46 h

Kurs będzie miał postać intensywnych seminariów online, skupionych na analizie i systematyzacji (a) czynników kultury organizacyjnej warunkujących efektywność procesów innowacji oraz (b) modeli efektywnego zarządzania zmianą, tj. dobrych praktyk transformacji postaw, relacji, procesów i kompetencji w organizacjach biznesowych. Spotkania będziemy realizować w modelu uczenia partnerskiego (*peer-to-peer learning*) zorientowanego na rozwój kompetencji poprzez interakcję w oparciu o lektury, *case studies* oraz doświadczenia zawodowe Słuchaczy.

## Leadership Development Program – Program Rozwoju Zdolności Przywódczych – kurs online

mgr Maria Schulders

228 zł/21 h

ENG: The main objective of the course is to aid its participants in the development of strong leadership skills. In the pursuit of achieving said goal, the course will cover theoretical elements of leadership, combined with the aim and practice of translating said knowledge into routinised behavior. This will be enabled by a course structure combining lectures discussions and workshops.

Classes will follow a human relations approach to management, based on theories developed by Elton Mayo.

PL: Głównym celem kursu jest wsparcie Słuchaczy w rozwoju silnych umiejętności przywódczych. W dążeniu do osiągnięcia wspomnianego celu, kurs obejmie teoretyczne elementy przywództwa połączone z integracją i przekształceniem tej wiedzy w rutynowe zachowanie. Umożliwi to struktura kursu łącząca wykłady, dyskusje i warsztaty. Zajęcia będą prowadzone zgodnie z podejściem do zarządzania opartym na relacjach międzyludzkich, bazującym na teoriach opracowanych przez Eltona Mayo.

## Modelowanie finansowe przy użyciu MS Excel – kurs online

dr Agata Kocia

433 zł/40 h

W trakcie zajęć zaplanowane są cztery moduły tematyczne:

1. Stworzenie modelu finansowego w oparciu o rachunek wyników (model biznesowy przedsiębiorstwa, nakłady inwestycyjne).
2. Stworzenie modelu finansowego w oparciu o bilans (odniesienie kategorii wynikowych na stany bilansowe).
3. Analiza finansowa (rentowność i płynność modelu finansowego oraz zastosowanie wsk. NPV, IRR, PI).
4. Wycena przedsiębiorstwa (zastosowanie metody DCF oraz metod wyceny księgowej).

Każdy z tych elementów będzie ćwiczony w grupach lub indywidualnie przez Słuchaczy. Podczas zajęć część czasu będzie poświęcona na pracę własną, ale może okazać się konieczna praca również poza zajęciami.

## Mowa ciała i gra słów, czyli autoprezentacja na co dzień i w biznesie – kurs online

**dr Agnieszka Marzęda**

**325 zł/30 h**

Jak nas widzą, tak nas piszą! Zapewne każdy zna to słynne powiedzenie. Czy tak jest faktycznie? Na ile ważny jest nasz wygląd, zachowanie, mowa ciała? Czy na nasz sukces biznesowy wpływa postawa, nasz uśmiech, ubrania, które nosimy? Czy lekarz, nauczyciel, polityk czy sprzedawca może być elegancki i kompetentny? Czy nasza atrakcyjność gwarantuje udany związek? Na te i inne pytania postaramy się wspólnie odpowiedzieć podczas zajęć. Będziemy przygotowywać przemowy, trenować przed lustrem i dobierać makijaż. Poznamy narzędzia do profesjonalnego przygotowania CV, prezentacji oraz portfolio, techniki zarządzania zmianami oraz czasem.

## Najciekawsze narzędzia Google ułatwiające pracę i naukę (część II) – kurs online

**dr Michał Kozdra**

**325 zł/30 h**

Kurs jest skierowany do wszystkich osób chcących zdobyć umiejętność efektywnego korzystania z najbardziej przydatnych narzędzi Google w celu podniesienia efektywności pracy w zespole, zwiększenia produktywności, bezpieczeństwa i usprawnienia organizacji pracy. W czasie kursu Słuchacze powtórzą i poszerzą wiedzę i umiejętności dotyczące tworzenia, udostępniania i współredagowania w czasie rzeczywistym dokumentów, prezentacji, przechowywania ich na dysku w chmurze i zarządzania nimi. Uczestnicy kursu zdobędą również bardziej zaawansowane umiejętności dotyczące przydatnych funkcji, m.in. Dokumentów, Kalendarza, notatek Keep, przeglądarki Chrome, Gmaila, Grup dyskusyjnych, Meet i Czatu.

## Niskobudżetowe strategie na sukces w mediach społecznościowych – dla przedsiębiorstw i marek osobistych – kurs online

**mgr Angelika Barczak**

**650 zł/60 h**

Wyobraźmy sobie pokój pełen ludzi i rozmów – a pośród tego tłumu marka, która chce zostać zauważona – jak się wyróżnić, gdy każdy coś mówi? Większość kursów uczy podstaw, takich jak zakładanie profilu czy używanie hashtagów, ale ten kurs oferuje coś więcej. W ciągu 60 godzin Słuchacze poznają strategie zarządzania marką w *social media*, by zwiększać efektywności działań bez zwiększania budżetu. Słuchacze nauczą się tworzyć dla odbiorców, a nie dla algorytmu, budować społeczności oraz reagować na kryzysy, wykorzystując narzędzia jak Canva czy ChatGPT.

## Nowe Technologie w praktyce – kurs online

**dr Małgorzata Al-Khatib**

**325 zł/30 h**

Kurs skierowany jest do Słuchaczy zainteresowanych twórczym wykorzystaniem wybranych nowoczesnych technologii chmurowych SaaS w realizacji swoich pasji oraz wyzwań zawodowych i prywatnych. Podczas kursu każdy ze Słuchaczy/każda ze Słuchaczek będzie miał/miała możliwość: poznania narzędzi do zarządzania czasem, przepływem pracy oraz pracą zdalną; stworzenia interaktywnej witryny internetowej; skorzystania z aplikacji edukacyjnych, np. do nauki języków obcych i innych; zaprojektowania reklamy w stylu kreskówki; notowania za pomocą mapy mentalnej; zmontowania *podcastu* na Spotify i wideoklipu na TikToku; tworzenia dokumentów biurowych i grafiki użytkowej w nowoczesnej oprawie, a także mówiącego awatara, quizu czy infografiki. Dzięki temu pozna metody twórczej pracy w sieci, wspierające zarówno autonomię uczącego się, jak i wykorzystanie zalet coraz popularniejszej sztucznej inteligencji (AI). Całość zostanie zrealizowana na platformie ZOOM oraz Google Classroom.

## Nowe trendy, technologie i aplikacje internetowe – kurs online

**dr Agnieszka Marzęda**

**325 zł/30 h**

Na ile dobrze znasz nowe technologie? Czy wiesz, że codziennie z nich korzystasz? Czy umiesz się bronić przed ich wpływem? A może właśnie czytają twoje myśli? AI (sztuczna inteligencja), VR (wirtualna rzeczywistość), GPT (Generative Pre-trained Transformer), czy NLT (Natural Language Technology) to tylko niektóre z nowych pojęć, które mają wpływ na biznes i nasze codzienne życie. Znajomość technologii i nowych aplikacji może pomóc w usprawnieniu procesów biznesowych, dostarczeniu lepszych wyników dla klientów i dostosowaniu oferty do ich wymagań, jak również sprawić, że nasze działania i komunikacja przejdą na zupełnie nowy wymiar. Kurs umożliwi uczestnikom pozostanie na bieżąco z najnowszymi trendami, zdobycie nowej wiedzy i umiejętności z zakresu nowych technologii i rozwiązań internetowych, pomoże otworzyć drzwi do różnorodnych możliwości zawodowych, co jest kluczowe w dynamicznie zmieniającym się środowisku biznesowym. Czy ten kurs jest dla Ciebie? Zdecydowanie tak! Krok po kroku, prostym i zrozumiałym językiem, będziemy tłumaczyć, pokazywać i rozmawiać o każdym z poniższych pojęć.

## Ocena projektów inwestycyjnych – kurs online

**dr Agata Kocia**

**325 zł/30 h**

Podczas kursu Słuchacze poznają podstawowe pojęcia w zakresie finansów – zwrotu i ryzyka oraz sposobów ich oceny w kontekście różnych instrumentów finansowych (obligacje, akcje). Słuchacze zostaną zapoznani z metodami wyceny instrumentów rynku pieniężnego, bankowego i kapitałowego, której to podstawą jest kapitalizacja prosta i złożona. Podczas zajęć zaprezentowane zostaną również metody oceny projektów inwestycyjnych, w szczególności NPV, IRR, PI.



## Podstawowe zagadnienia prawa pracy – kurs online

**dr hab. Grażyna Spytek-Bandurska**

**325 zł/30 h**

Prawo pracy jest jedną z gałęzi prawa obejmującą ogół norm regulujących stosunki społeczne związane z pracą, które zachodzą między podmiotami (tj. pracodawcą i pracownikiem) o odmiennych interesach i pozycji prawnej. Poznanie podstawowych zagadnień prawa pracy jest przydatne w życiu zawodowym, gdyż ułatwia zrozumienie pewnych zjawisk i pozwala zapobiec pojawieniu się różnych niepożądanych konsekwencji w sferze zatrudnienia, wynikających z niewiedzy lub braku umiejętności właściwego zachowania.

Celem kursu jest przedstawienie Słuchaczom zagadnień dotyczących podstawowych praw i obowiązków pracodawców i pracowników w zakresie: stosunku pracy i jego ochrony, wynagrodzeń, czasu pracy, urlopów, rodzicielstwa, zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Zdobyta wiedza ma ułatwić Słuchaczom dostosowanie się do wyzwań współczesnego rynku pracy i sprzyjać zapewnieniu bezpieczeństwa socjalnego.

## Podstawy rachunkowości finansowej – kurs online

**dr Agata Kocia, mgr Marzena Maselewska**

**325 zł/30 h**

Celem kursu jest zapoznanie Słuchaczy z podstawowymi elementami systemu informacyjnego rachunkowości finansowej, odzwierciedlającymi majątek przedsiębiorstwa, źródła jego finansowania oraz wyniki działalności gospodarczej. Przedstawione zostaną podstawowe rodzaje dokumentów znajdujących się w obrocie gospodarczym, możliwość ich wykorzystania w ewidencji księgowej i wpływ operacji gospodarczych na pozycje bilansu i rachunku zysków i strat.

## Podstawy składu tekstów za pomocą systemu TeX – kurs online

**prof. dr hab. Janusz S. Bień**

**217 zł/20 h**

System TeX ma wiele odmian: na zajęciach Słuchacze będą stosować LuaLaTeX do tworzenia dokumentów w popularnym formacie PDF. Instalowanie systemu nie jest konieczne, można korzystać z bezpłatnego planu platformy OverLeaf. Omówione zostanie m.in. tworzenie indeksów i bibliografii oraz korzystanie z tzw. funkcji zecerskich na przykładzie fontu Junicode.

## Postępowanie cywilne w sprawach dotyczących nieruchomości – kurs online

**mgr Cezary Dzierzbicki**

**325 zł/30 h**

Podczas kursu Słuchacze zapoznają się z problematyką nieruchomości, rozpoznawanych w postępowaniu cywilnym przez polskie sądy, podstawowymi pojęciami, instytucjami prawnymi, jak również z różnymi dowodami, orzeczeniami i środkami zaskarżenia wyróżnianych i stosowanych w tych sprawach. Poza tym, podczas kursu zostanie przedstawione orzecznictwo. Przedstawione będą też poszczególne rodzaje spraw dotyczące nieruchomości, rozpoznawane w procesie i w postępowaniu nieprocesowym, z dokładnym określeniem ich odrębności. Kurs prowadzi do wykształcenia u Słuchaczy umiejętności sporządzenia podstawowych pism procesowych i ogólnej znajomości regulacji w tym zakresie.

## Promocja w sieci – strategia, kanały, kampanie, analityka – kurs online

**dr Przemysław Jóskowiak**

**325 zł/30 h**

Celem kursu jest nabycie wiedzy (etapy, zasady, narzędzia) i praktycznych umiejętności budowy systemu promocyjnego oraz realizacji, jak i optymalizacji działalności marketingowo-promocyjnej w sieci jako biznes, firma, organizacja niekomercyjna, instytucja lub innego rodzaju podmiot. Kluczowe punkty programu to: strategia marketingowo-promocyjna w sieci, cele marketingowo-promocyjne, budowa systemu promocyjnego z kanałem własnym i zewnętrznymi (*social media*, newsletter itp.), tworzenie przekazów multimedialnych (*copywriting*, działania SEO i inne), przygotowanie i uruchomienie kampanii promocyjnej (Meta i Google), analityka i optymalizacja działalności marketingowo-promocyjnej.

## Self-Publishing, czyli jak napisać, opublikować i wypromować własną książkę, gazetę i e-book – kurs online

**dr Agnieszka Marzęda**

**325 zł/30 h**

Marzysz o tym, by zostać pisarzem lub autorem popularnych treści? Sprzedawać dziesiątki, setki, a może nawet tysiące swoich publikacji? Od czego zacząć? Czy samo pisanie wystarczy, żeby odnieść sukces? Szukać wydawnictwa, pośredników, czy chcesz zająć się wszystkim samemu? Ten kurs pomoże Ci podjąć decyzję czy bardziej opłaca Ci się wydać książkę w miękkiej lub twardej oprawie, czy e-book z opcją drukowania na żądanie, a przede wszystkim rozeznac się w możliwościach, poznać procesy, nowe trendy, odpowiednie narzędzia oraz sposoby publikacji, sprzedaży i promocji. Niewątpliwie najnowsze rozwiązania umożliwiające publikację produktów cyfrowych są świetną alternatywą dla kreatywnych twórców, którzy poszukują nowych kanałów i sposobów publikacji tworzonych przez siebie treści. W zasadzie wystarczy trochę wiedzy na ten temat, samouczki oraz oczywiście wena, by w przyjemny i efektywny sposób podbijać serca czytelników.

## Service Design Thinking dla początkujących – kurs online

**dr Iwo Zmyślony**

**797 zł/46 h**

Kurs jest przeznaczony dla osób zainteresowanych podstawami *Service Design Thinking* (SDT) oraz zastosowaniami tego podejścia w biznesie, ze szczególnym uwzględnieniem obszarów R&D oraz marketingu, brandingu i sprzedaży B2C. W trakcie dwóch weekendowych spotkań uczestnicy opanują w praktyce założenia metodologii *Double Diamond*, jak również przećwiczą techniki i metody wspierające kreatywność na różnych etapach procesów projektowych. Omówimy też m.in. założenia klientocentryzmu, relacje między UX, BX, CX, EX, TX a CXM, podstawy metodyki OKR oraz powiązania SDT z *lean management* i *agile development*. Zajęcia mają formę warsztatów online na platformie *Mural* i będą wymagać pracy własnej Słuchaczy.

## Service Design Thinking dla zaawansowanych – kurs online

**dr Iwo Zmyślony**

**797 zł/46 h**

Kurs skierowany do praktyków *Service Design Thinking*, którzy chcą doskonalić własne kompetencje warunkujące efektywne wdrażanie tego podejścia do procesów biznesowych, zwłaszcza w obszarach HR (P&C), R&D, sprzedaży i marketingu B2B oraz zarządzania zmianą. Zajęcia prowadzone w formule *mastermind* i *P2P learning* będą kładły nacisk na wspólnotową analizę ciekawych przypadków i wzajemne wsparcie w rozwoju. Słuchacze muszą znać założenia modelu *Double Diamond* i mieć doświadczenie w jego stosowaniu. W zależności od potrzeb uczestników, skupimy się na wyzwaniach typowych dla etapów prototypowania i skalowania rozwiązań lub diagnostyki i definiowania wyzwań projektowych.

## Systems Thinking and Design – Myślenie Systemowe i Projektowanie – kurs online

**mgr Maria Schulders**

**228 zł/21 h**

ENG: The course's main objective is to develop participants' abilities to apply Systems Thinking principles to business contexts. Through lectures, discussions, and workshops, the course will bridge theoretical insights and practical application, with a focus on analyzing and optimizing systems to support business innovation and sustainable practices.

PL: Głównym celem kursu jest rozwinięcie umiejętności Słuchaczy w stosowaniu zasad myślenia systemowego w kontekstach biznesowych. Poprzez wykłady, dyskusje i warsztaty kurs połączy wgląd teoretyczny z praktycznym zastosowaniem, koncentrując się na analizie i optymalizacji systemów dla wsparcia innowacji i zrównoważonych praktyk biznesowych.

## Sztuczna inteligencja (AI) dla twórców prezentacji i wideoklipów – kurs online

**dr Małgorzata Al-Khatib**

**325 zł/30 h**

Sztuczna inteligencja to potężne narzędzie, które zmienia świat. Ten kurs nauczy Cię, jak wykorzystać AI do tworzenia kreatywnych i praktycznych projektów. Dowiesz się, jak wykorzystać AI do poprawy jakości i atrakcyjności swoich prezentacji i wideoklipów. Poznasz podstawowe pojęcia AI, narzędzia i techniki AI do tworzenia prezentacji i wideoklipów, a także praktyczne zastosowanie AI w komunikacji wizualnej w różnych dziedzinach.

Kurs składa się z 5 modułów:

1. Wprowadzenie do AI.
2. AI w prezentacji.
3. AI w wideoklipach.
4. Praktyczne zastosowania AI.
5. Etyka i przyszłość AI.

Kurs realizowany zdalnie na platformie ZOOM oraz Google Classroom. Wymagane posiadanie konta Gmail.

## Tajemnice protokołu dyplomatycznego dla ciekawskich – kurs online

**dr hab. Dobromir Dziewulak, prof. ucz.**

**325 zł/30 h**

Program kursu łączy w sobie rzeczową informację o protokole dyplomatycznym i praktykę ceremoniału oraz etykiety. Podczas kursu poruszone zostaną zagadnienia takie jak: pojęcia i zadania protokołu dyplomatycznego, precedencja, ceremoniał (organizacja i przebieg uroczystości), etykieta, organizacja przyjęć (typy przyjęć, rozsadzanie przy stole, dobór, sposób jedzenia itp.), typy strojów i zasady ich doboru, korespondencja oraz bilety wizytowe.

## Wizualizacja danych z wykorzystaniem narzędzi języka R – kurs online

**dr Tomasz Olczyk**

**325 zł/30 h**

Program obejmuje zapoznanie z działaniem środowiska programistycznego R i programu RStudio, importowanie i przekształcanie danych, zagadnienia teorii grafiki informacyjnej i jej implementacji w pakietach środowiska R. Dalsza część kursu koncentruje się na tworzeniu różnych typów wykresów, ich interaktywnych i animowanych wersji i *dashboardów*, tworzenie prezentacji i raportów z wykorzystaniem *rmarkdown*, poprzez wykresy sieciowe, wykresy przepływu, skończywszy na wizualizacji danych tekstowych i diagramach.

## **WordPress dla biznesu, e-commerce oraz innych celów – kurs online**

**dr Przemysław Jósowskiak**

**433 zł/40 h**

Celem kursu jest nabycie praktycznych umiejętności do budowy nowoczesnych i responsywnych stron internetowych za pomocą systemu zarządzania treścią WordPress, który dzięki swojej elastycznej funkcjonalności oraz możliwości rozszerzeń (poprzez wtyczki) jest idealnym narzędziem dla każdego rodzaju prezencji w sieci, zarówno komercyjnej, jak i niekomercyjnej. Kluczowe punkty programu to: podstawowa funkcjonalność WordPress, personalizacja motywu i wyglądu strony internetowej, budowa stron treściowych za pomocą Elementora, wdrożenie sprzedaży w sieci za pomocą WooCommerce, integracje z serwisami zewnętrznymi, działania marketingowe i zabezpieczające.

## **Zatrudnianie i zwalnianie pracowników. Analiza przepisów prawa pracy – kurs online**

**dr hab. Grażyna Spytek-Bandurska**

**325 zł/30 h**

Celem kursu jest przedstawienie Słuchaczom zagadnień dotyczących praw i obowiązków stron w zakresie zatrudniania i zwalniania pracowników. W szczególności celem kursu jest omówienie zagadnień dotyczących: stosowania różnych podstaw zatrudnienia pracowników, przebiegu rekrutacji, równego traktowania, ochrony danych osobowych, gromadzenia dokumentów, obowiązków pracodawcy dotyczących rozwiązania stosunku pracy z uwzględnieniem różnic między umowami terminowymi i umową o pracę na czas nieokreślony, zwolnień grupowych i indywidualnych z przyczyn niedotyczących pracowników, szczególnej ochrony wybranych grup pracowników przed zwolnieniem z pracy, zakazu konkurencji, wystawiania świadectwa pracy i innych dokumentów, wygaśnięcia umowy o pracę, rozstrzygania sporów ze stosunku pracy na drodze polubownej i przed sądem pracy. Podczas kursu Słuchacz pozna zasady, pojęcia i instytucje prawa pracy oraz szczegółowe regulacje prawne dotyczące zatrudniania i zwalniania pracowników, nabeździe wiedzę o prawach i obowiązkach stron podejmujących zatrudnienie i ustalających jego warunki, a także pozna przyczyny, przebieg i skutki zwolnienia z pracy.

# NAUKA I ŚRODOWISKO

## KURSY ONLINE

### Big Data – Praktyczne Wprowadzenie w Pythonie – kurs online

**mgr Marcin Wierzbiński**

**770 zł/40 h**

W trakcie kursu Słuchacz nauczy, jak efektywnie zarządzać dużymi zbiorami danych za pomocą narzędzi takich jak Apache Spark, Apache Kafka, Google BigQuery, Dask i Ray. Pozna podstawy współbieżności i równoległości, przetwarzania wsadowego oraz strumieniowego. Program kursu obejmuje praktyczne ćwiczenia z równoległego przetwarzania zapytań w BigQuery, współbieżności w Pythonie (asyncio, aiohttp), przetwarzania w Dask i Spark, a także strumieniowania danych z Kafki. Kurs kończy się budową pipeline'u Big Data i optymalizacją wydajności.

### Co i jak jeść, aby czuć się zdrowym – kurs online

**dr n. med. i n. o zdr. Aneta Jachnis-Morzy**

**325 zł/30 h**

Celem kursu jest wyjaśnienie Słuchaczom mechanizmów związanych z wpływem żywienia na zdrowie człowieka. Materiały wykorzystywane podczas trwania zajęć opierają się na EMB (Evidence Based Medicine) – czyli medycynie popartej dowodami naukowymi. Wykładowca dzieli się ze Słuchaczami również własnym doświadczeniem zdobytym podczas pracy z Pacjentami. Kurs zawiera wiadomości dotyczące codziennej diety, jak również w sytuacji wybranych dolegliwości, niedożywienia oraz konieczności stosowania diety łatwostrawnej czy żywienia w biegunce. Prowadząca przedstawia założenia żywienia i stylu życia matki w okresie ciąży, które wpływają na zdrowie jej dziecka. Opisane zostaną założenia stosowania wybranych suplementów diety oraz żywności medycznej, a także znaczenia diety w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

### Diety odchudzające – prawdy i mity – kurs online

**dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska**

**217 zł/20 h**

Kurs ma na celu pogłębienie wiedzy na temat odchudzania i wpływu diet na zdrowie. Słuchacze poznają definicje oraz klasyfikacje otyłości, a także dane epidemiologiczne i wytyczne dotyczące jej leczenia. Kurs skupia się na poznaniu zasad żywienia w kontekście profilaktyki przewlekłych chorób niezakaźnych oraz skutecznych strategii planowania diety redukcyjnej. Słuchacze zdobędą wiedzę na temat substancji modyfikujących apetyt, ich wpływu na organizm oraz znaczenia aktywności fizycznej w procesie odchudzania. Ponadto, kurs demaskuje popularne mity dotyczące diet oraz podkreśla rolę współpracy między dietetykiem, a lekarzem w zarządzaniu zdrowiem pacjentów. Kurs pozwala zrozumieć zarówno naukowe podstawy odchudzania jak i praktyczne aspekty zdrowego stylu życia.

## Istotność statystyczna: mity i fakty – kurs online

dr Tomasz Wyszomirski

217 zł/20 h

Centralnym tematem kursu są problemy stwarzane przez testy statystyczne – metody wnioskowania statystycznego powszechnie stosowane w praktyce badawczej, a jednocześnie bardzo często błędnie interpretowane. Głównym celem zajęć jest ujawnienie mitów dotyczących istotności statystycznej i pokazanie, co ona (lub jej brak) może, a czego nie może oznaczać w przypadku różnych badań naukowych. Kurs dostarcza wiedzy o podstawowych ideach metod wnioskowania statystycznego, praktyce ich stosowania, ograniczeniach i kontrowersjach oraz pokazuje testowanie istotności na tle szerszego spojrzenia na niepewności statystyczne.

## Koncepcja upraw zgodnych z naturą (permakultura) i terapeutyczne działanie ogrodnictwa (hortiterapia) – kurs online

dr Małgorzata Pusz

217 zł/20 h

Podczas kursu Słuchacze zapoznają się z zasadami, metodami i technikami projektowania warzywnych, owocowych i ziołowych ogrodów permakulturowych i terapeutycznych, tak aby móc wdrożyć te koncepcje w obrębie przestrzeni takich jak balkon, taras, ogródek przydomowy, ogródek działkowy, bądź też zielone przestrzenie w obrębie organizacji, którą Słuchacze potencjalnie reprezentują. Słuchacze zapoznają się także ze sposobami pielęgnacji i uprawy roślin (w tym leczniczych roślin doniczkowych), regeneracji gleb, z infrastrukturą umożliwiającą permakulturę pionową, a także ze wszelkimi korzyściami płynącymi z rolnictwa permakulturowego w ujęciu nurtu *zero waste*, w ujęciu terapeutycznym, a także w ujęciu budowania bezpieczeństwa żywnościowego, finansowego oraz niezależności żywnościowej.

## Najcenniejsze fitozwiązki. Co biochemia mówi nam na temat prozdrowotnych właściwości naturalnych substancji chemicznych pochodzenia roślinnego? – kurs online

dr Agnieszka Mroczek

217 zł/20 h

Podczas kursu Słuchacze zdobędą obszerną wiedzę na temat aktywnych związków naturalnych roślin (fitozwiązków), ich różnych rodzajów, a także dowiedzą się o badaniach naukowych dotyczących korzyści zdrowotnych wynikających z stosowania tych substancji. Kurs zawiera analizę mechanizmów oddziaływania tych związków na organizm oraz przedstawienie źródeł tych substancji w diecie. Słuchacze poznają związek między aktywnymi substancjami chemicznymi roślin a profilaktyką oraz leczeniem różnych chorób. Ponadto, omówione zostaną zastosowania fitozwiązków w lekach i suplementach diety, a także potencjalne interakcje z lekami aptecznymi. Zostaną także omówione substancje roślinne, które znalazły zastosowanie w kosmetologii. Temat zostanie uzupełniony o informacje dotyczące naturalnych substancji szkodliwych i toksycznych występujących w roślinach.

## Opowieści o drzewach – kurs online

**mgr Wojciech Doroszewicz**

**325 zł/30 h**

Drzewa to jedne z najbardziej oczywistych i jednocześnie tajemniczych istot, które żyją obok nas. Od drzew tak wiele w naszym życiu zależy, bo dzięki nim mamy czyste powietrze, z ich od wieków budujemy domy i je wyposażamy, dają nam m.in. ciepło czy papier, nośnik kultury i informacji. Drzewa wpłynęły na naszą ewolucję. Na nich zbudowaliśmy naszą cywilizację i wpływały na losy całych społeczeństw. Drzewa są obecne w naszej kulturze: od poezji i malarstwa aż po nazwy i nasze nazwiska. W ramach tego kursu przyjrzymy się europejskim rodzimym gatunkom drzew.

## Pasożyty na wakacjach: kurs parazytologii tropikalnej dla każdego – kurs online

**dr Mohammed Al-Sarraf, dr Dorota Dwużnik-Szarek**

**325 zł/30 h**

Kurs ma na celu poszerzenie wiedzy o pasożytach, wirusach oraz innych patogenach, które podróżni mogą napotkać w odległych regionach świata. Przedstawia zagrożenia związane z różnymi drogami zakażenia, m.in. poprzez ukąszenia owadów (np. komary), kontakt z zanieczyszczoną wodą, glebą czy żywnością (nicians, tassemce i pierwotniaki). Wykłady obejmują również patogeny przenoszone przez ślimaki czy kleszcze. Kurs omawia diagnostykę i profilaktykę chorób wywoływanych przez niebezpieczne pasożyty m.in. malarii, leishmaniozy, słońowacizny, ślepoty rzecznej. Słuchacze zdobędą praktyczne informacje o ochronie zdrowia podczas wyjazdów w regiony endemiczne dla parazytoz tropikalnych, ze szczególnym uwzględnieniem chorób z grupy *Neglected Tropical Diseases*.

## Podstawy uczenia maszynowego w Pythonie – kurs online

**mgr Marcin Wierziński**

**770 zł/40 h**

Wprowadzenie do Pythona i podstawowych bibliotek tego języka używanych w uczeniu maszynowym. Wprowadzenie do podstawowych pojęć statystyki ze wspomaganiami komputerowymi. Obróbka danych i użycie odpowiedniego narzędzia w celu analizy. Prognozowanie danych z wykorzystaniem Pythona i środowiska colab. Wprowadzenie do uczenia maszynowego i rozumienie pojęcia sieci neuronowej.



## Podstawy żywienia – czy moja dieta jest prawidłowa? – kurs online

**dr n. med. i n. o zdr. Aneta Jachnis-Morzy**

**347 zł/32 h**

Kurs zawiera treści teoretyczne z zakresu anatomii, fizjologii (w dużej ilości) i żywienia człowieka.

Proponowane ćwiczenia praktyczne umożliwią Słuchaczom samodzielną analizę potrzeb żywieniowych oraz zdolność ewentualnej korekty błędów żywieniowych.

Kurs nie jest przeznaczony dla Słuchaczy chcących zajmować się profesjonalnie doradztwem żywieniowym – umożliwi zdobycie i pogłębienie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania wykorzystywanej na potrzeby własne.

Kurs, prowadzony przez wykwalifikowanego dietetyka, pomoże zrozumieć rolę odżywiania w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Przedstawione zostaną także poszczególne składniki pokarmowe oraz ich naturalne źródła w diecie.

## Rośliny, które ucywilizowały człowieka – zarys historii wzajemnych relacji – kurs online

**dr hab. Halina Galera**

**325 zł/30 h**

Znaczenie roślin w rozwoju cywilizacji. Koewolucja chwastów i roślin uprawnych. Związek pomiędzy biologią, ekologią i wymaganiami uprawowymi a symbolicznym znaczeniem wybranych roślin użytkowych.

## Statystyczna analiza danych w Pythonie – kurs online

**mgr Marcin Wierzbiński**

**770 zł/40 h**

Program kursu obejmuje:

1. Streszczenia danych z nauką o miarach położenia i rozrzutu, boxploty, miary bliskości i zależności między cechami.
2. Estymacja gęstości z histogramami i estymatorami jądrowymi.
3. Redukcja wymiaru cech przez analizę składowych głównych i skalowanie wielowymiarowe.
4. Klasteryzacja z metodami relokacyjnymi i hierarchicznymi.
5. Obsługa obserwacji odstających i brakujących danych.
6. Predykcja i klasyfikacja z regresją, metoda k-najbliższych sąsiadów i ocena błędów predykcji.

## Umysł zależny od mózgu, czyli jak jest zbudowany i jak działa mózg – kurs online

**mgr Daniel Jerzy Żyźniewski**

**390 zł/36 h**

Jest to kurs o tym, czym jest i jak funkcjonuje nasz mózg. Słuchacze dowiedzą się, jak w świetle najnowszej wiedzy mózg tworzy umysł. Zarysowane zostaną podstawowe metody badania mózgu. Kurs podejmie wątek związku między mózgiem, umysłem a zachowaniem. Słuchacze dowiedzą się, czym są funkcje poznawcze – np. wzrokowo-przestrzenne, uwaga, pamięć, mowa, myślenie, rozwiązywanie problemów – i jak mózg doświadcza emocji. Zasygnalizowany zostanie związek między doświadczaniem stresu a anatomią mózgu.

## Vegan Masterclass dla początkujących – kurs online

**dr Anna Buncler, mgr Katarzyna Wojciechowska, Kajetan Wojciechowski**

**520 zł/30 h**

Czy wiesz, jak zrobić wegański makaron z serem (mac 'n' cheese) na bazie sosu z marchewki i ziemniaka, usmażyć placuszki z cukinii, zrobić pyszne ciasto bez jajek i nabiału oraz ricottę z tofu? Czy wiesz, jak wykorzystywać rośliny strączkowe w kuchni, zbudować bazę smakową zupy oraz wzbogacić smak dania odpowiednim sosem lub dressingiem? Czy potrafisz przygotować dobrze zbilansowane posiłki na każdy dzień tygodnia i efektywnie zarządzać czasem w kuchni oraz czy znasz techniki batch-cookingu? Jeśli nie, wszystko przed Tobą! Zapraszamy na Wegański Masterclass dla początkujących z szefem kuchni Kajetanem Wojciechowskim oraz pasjonatką zdrowego odżywiania Katarzyną Wojciechowską. A o diecie planetarnej i diecie wegańskiej oraz o tym, jak nasze wybory żywieniowe wpływają na świat, opowie dr Anna Buncler.

## Wymarłe historie. Rzecz o wytępionych gatunkach zwierząt – kurs online

**mgr Wojciech Doroszewicz**

**325 zł/30 h**

Na przestrzeni dziejów w wyniku działalności ludzi doszło do wymarcia wielu gatunków zwierząt. Dotyczyło to zarówno gatunków występujących na niewielkich obszarach, takich jak małe wyspy, jak i zwierząt mających liczne, często szeroko rozprzestrzenione populacje. To człowiek i jego działalność ponoszą odpowiedzialność za trwające tzw. szóste wielkie wymieranie na Ziemi. Któż nie słyszał o wielkich turach czy o tajemniczym dodo? Ale czy znamy ich historie na tyle, aby dziś stały się dla nas ostrzeżeniem?

Podczas kursu Słuchacze będą mogli poznać teorie i najnowsze badania dotyczące współczesnego wymierania gatunków oraz wiele przykładów historii wybranych gatunków zwierząt, które wyginęły w czasach historycznych w wyniku różnych działań ludzi, także pośredniego wpływu człowieka na środowisko, i które zniknęły na zawsze z naszej planety.

dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska

217 zł/20 h

Kurs pozwala zdobyć wiedzę na temat roli żywienia w wysiłku fizycznym. Program obejmuje zagadnienia dotyczące źródeł energii niezbędnych podczas aktywności fizycznej takich jak: węglowodany, tłuszcze i białka, oraz ich funkcji w diecie osób trenujących. Omówione zostaną również praktyczne i kliniczne aspekty, jak np. wpływ cukrzycy typu 1 na sport, czy skuteczne strategie żywieniowe podczas intensywnych treningów i zawodów. Szczególną uwagę poświęca się znaczeniu nawodnienia, suplementów oraz witamin i składników mineralnych, a także potencjalnym zagrożeniom, takim jak hiponatremia czy biegunka podróżnych. W kursie poruszane są także tematy związane z oceną stanu odżywienia sportowców, bilansu energetycznego oraz klinicznych problemów jak: przetrenowanie czy *Athletic Amenorrhea*.

Na koniec kursu zostanie podkreślone znaczenie aktywności fizycznej na różnych etapach życia, omawiając zalecenia WHO oraz jej rolę w profilaktyce chorób przewlekłych. Program łączy teorię z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi zdrowego stylu życia.

# NAUKA I ŚRODOWISKO

## KURSY STACJONARNE

### Dietetyka okiem biochemika – kurs stacjonarny

dr Robert Jarzyna, dr Anna Kiersztan

390 zł/36 h

W trakcie kursu zostanie w możliwie prosty sposób przedstawione biochemiczne podłoże powszechnie występujących nabytych chorób metabolicznych. Omówiona zostanie współczesna i historyczna wiedza na temat otyłości i chorób z nią powiązanych: insulinooporności, cukrzycy typu 2., chorób sercowo-naczyniowych oraz niektórych chorób nowotworowych i neurodegeneracyjnych. Sluchacze dowiedzą się, w jaki sposób dieta modyfikuje nasz metabolizm i może przyspieszać wystąpienie chorób lub przeciwdziałać ich rozwojowi. Przedstawione zostaną biologiczne podstawy i skutki działania kilku popularnych obecnie diet, m.in. paleo, ketogennej czy wegańskiej, a także zależności pomiędzy dietą, mikrobiotą jelitową a zachowaniem zdrowia. Ukazana zostanie także siła dowodów naukowych w różnych typach badań.

### Kosmos bliski i daleki – kurs stacjonarny

prof. dr hab. Tomasz Bulik, dr Mariusz Gromadzki, prof. dr hab. Szymon Kozłowski, mgr Mateusz Mróz, dr Przemysław Mróz, dr hab. Paweł Pietrukowicz, prof. ucz.; prof. dr hab. Grzegorz Pojmański, dr hab. Radosław Poleski, dr Milena Ratajczak, dr hab. Dorota Rosińska, prof. ucz.; mgr Monika Sitek, dr hab. Dorota Skowron prof. ucz.

260 zł/24 h

Kurs to seria fascynujących wykładów, która przybliży Sluchaczom najnowsze odkrycia w badaniach Wszechświata i zjawisk zachodzących zarówno blisko, jak i daleko od Ziemi. Rozpoczynając od wprowadzenia do zagadnienia tego gdzie znajdujemy się w naszej Drodze Mlecznej, kurs zabierze Sluchaczy w podróż przez Układ Słoneczny, gwiazdy zmienne pozwalające na pomiar odległości w kosmosie, egzoplanety odkrywane różnymi metodami oraz kosmiczne eksplozje. Sluchacze dowiedzą się także o najnowszych wynikach badań nad zagadnieniami, takimi jak gwiazdy neutronowe i czarne dziury oraz ciemna materia, i zastosowanie sztucznej inteligencji w astronomii. Dynamiczny rozwój technologii obserwacyjnej w ostatnich latach pozwolił naukowcom rozwiązać wiele fundamentalnych problemów. W ramach wykładów w przystępny sposób zostaną omówione wyzwania i przełomowe odkrycia współczesnej astronomii i astrofizyki.

## Nowoczesna fizyka w przyrodzie, technice i życiu codziennym – kurs stacjonarny

**dr Johannes Binder, dr hab. Maciej Kamiński, prof. ucz.; dr Krzysztof Krawiec, dr Radosław Łapkiewicz, prof. dr hab. Szymon Malinowski, dr hab. Krzysztof Miernik, prof. ucz.; dr hab. Barbara Piętka, prof. ucz.; prof. dr hab. Radosław Przeniosło, dr Izabela Skwira-Chalot, prof. dr hab. Tadeusz Stacewicz, dr hab. Iwona Stachlewska, prof. ucz.; dr hab. Jacek Szczytko, prof. ucz.; dr hab. Beata Wielgus-Kutrowska, dr hab. Andrzej Witowski, prof. dr hab. Andrzej Wyszko** 325 zł/30 h

Przedstawione będą zastosowania zjawisk fizycznych w badaniach nowoczesnych materiałów, jak i w badaniach materii żywej. Badania materii żywej mają związek z nowoczesnymi technologiami w medycynie, jak i w kryminalistyce oraz w archeologii. Opisane będą badania układów półprzewodnikowych w formie cienkich warstw o grubości kilku-, kilkunastu atomów, jak np. grafen i inne materiały dwuwymiarowe. Przedstawione będą wyzwania technologiczne w zastosowaniach tych materiałów do zapisu informacji, jak i do wykrywania słabych sygnałów. Opisane zostaną też metody badania składu powietrza, m.in. rozkładu przestrzennego pyłów i aerozoli.

## Pierwsza pomoc praktycznie – kurs stacjonarny

**mgr Dorota Banach, dr n. med. i n. o zdr. Iwona Kiersnowska, dr n. med. i n. o zdr. Lucyna Kwiećkowska, dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Łopatkiewicz, dr n. o zdr. Karolina Prasek** 654 zł/27 h

Główne zagadnienia poruszane w czasie trwania kursu:

- aseptyka, antyseptyka i dezynfekcja wyjaśnienie pojęć
- pierwsza pomoc przedmedyczna u dorosłych i dzieci w praktyce codziennej (złamania, stłuczenia, skaleczenia)
- podstawowe zabiegi resuscytacyjne (bls)
- jak przygotować apteczkę samochodową
- poród i postępowanie z noworodkiem po porodzie
- jak się przygotować do badań laboratoryjnych i prawidłowo pobrać próbki.

Ważną częścią kursu będzie część praktyczna, gdzie słuchacze będą mieli możliwość skorzystania z profesjonalnych fantomów, możliwość praktycznego nauczania się bandażowania, opatrywania ran oraz nauczania się korzystania z glukometru.

**Zajęcia praktyczne odbywają się z użyciem nakłuwaczy z igłami. Kurs przeznaczony jest wyłącznie dla Słuchaczy 18 roku życia.**

## Tajemnice radioterapii dla ciekawskich – kurs stacjonarny

**dr hab. Beata Brzozowska, dr hab. Zygmunt Szepliński** 217 zł/20 h

Kurs o metodach leczenia pacjentów ze zdiagnozowanymi nowotworami przeznaczony jest dla Słuchaczy, dla których radioterapia jest tajemniczą procedurą stosowaną przez lekarzy onkologów. W ramach tego przedmiotu odpowiemy na pytanie, dlaczego lekarz onkolog współpracuje z fizykami medycznymi oraz jak wygląda przygotowanie szczegółowego planu radioterapii nowotworu. Kurs zawiera informacje

o promieniowaniu jonizującym, jego oddziaływaniu z materią i skutkach biologicznych. Poznamy metody niszczenia nowotworów, a w szczególności metody stosujące promieniowanie jonizujące. Dowiemy się, jakie akceleratory są używane we współczesnej onkologii i jak wyniki badań podstawowych przenikają do zastosowań medycznych oraz jak osiągnięcia współczesnej fizyki zmieniają metody leczenia. Słuchacze dowiedzą się, dlaczego w leczeniu metodą teloradioterapii stosuje się frakcjonowanie dawki.

# REKREACJA I HOBBY

## KURSY ONLINE

### Automasaż – sam możesz rozluźnić swoje ciało – kurs online

**dr Anna Kraśkiewicz-Wasiluk**

**325 zł/30 h**

Stres, pośpiech, siedzący tryb życia, nieustanna gonitwa myśli oraz negatywne emocje, których współczesny człowiek doświadcza każdego dnia, w bardzo niekorzystny sposób wpływają na stan psychofizyczny. Z pomocą mogą przyjść automasaż (masaż napiętych mięśni) oraz *stretching* (rozciąganie mięśni przykurczonych). Praktykowanie tych metod nie tylko umożliwia zrelaksowanie ciała, ale również przyspiesza powrót do zdrowia.

Kurs odbywa się na wygodnej w obsłudze i bezpiecznej platformie do kursów online. Na platformie znajdują się nagrania ćwiczeń i wykładów, dzięki czemu każdy Słuchacz może przerabiać materiał kursu w dogodnym dla siebie czasie i miejscu. Podczas kursu będziemy prowadzić dyskusje za pośrednictwem czatu oraz komentarzy do lekcji. Odbędzie się również sesja pytań i odpowiedzi na żywo za pośrednictwem platformy ZOOM.

### Exercises, Diet and Sport Supplements – How and Why it Works/Sport, Dieta i Suplementy – Jak i dlaczego działają? – kurs online

**dr Ksenia Maximova**

**325 zł/30 h**

PL: W trakcie kursu Słuchacze zrozumieją, jak działa organizm podczas wysiłku fizycznego oraz jaki wpływ na zdrowie ma regularna aktywność fizyczna i uprawianie sportu. Tematy te omówione zostaną od mechanizmów działania pojedynczych komórek po sposób funkcjonowania ciała w całości. Wszystkie skomplikowane procesy biochemiczne zostaną wyjaśnione za pomocą prostych słów i schematów. Głównym celem kursu jest zdobycie przez Słuchaczy wiedzy na temat wpływu pracy fizycznej na funkcjonowanie organizmu człowieka i umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w praktyce. Chętni będą mieć okazję zastosować zdobytą wiedzę teoretyczną w praktyce, więc proszę być przygotowanym na krótką, kilkusekundową aktywność, np. podskoki, krótkie biegi, wejścia po schodach itp. Kurs prowadzony w języku angielskim.

ENG: In the course you will gain a strong understanding how the body works during exercise, and how sport and physical activity promote health from cellular to whole body perspectives. All sophisticated biochemical processes will be explained by simple words and schemes. The aim of the course is to use the learned knowledge to assist performance enhancement and we will check the theory on the practice, so be prepared to jump and run (optionally). The course will be held in English.

### Kurs pięknego pisania, czyli kaligrafia dla początkujących – kurs online

**mgr Antonina Jasnorzewska**

**650 zł/30 h**

Kurs skierowany jest do wszystkich Słuchaczy, którzy chcieliby rozpocząć swoją przygodę z kaligrafią. Na warsztatach zajmiemy się wybranymi krojami historycznymi (uncjała, minuskuła humanistyczna, itałika), poznamy narzędzia do pisania i właściwości szerokiej stalówki. Czas spędzimy twórczo, ćwicząc koncentrację i pracując nad pięknym charakterem pisma.

## Montaż filmowy – podstawy – kurs online

**mgr Łukasz Kamiński**

**650 zł/30 h**

W pierwszej części kursu Słuchacze/Słuchaczki otrzymają wiedzę teoretyczną z zakresu podstaw sztuki filmowej i podstaw montażu filmowego oraz obsługi programu do montażu filmowego. Słuchacze/Słuchaczki kursu będą mieć możliwość sprawdzenia w praktyce, jak wygląda i działa program do edycji filmu. Następnie będą mogli/mogły sprawdzić praktyczne zastosowanie programu poprzez realizację zadań ćwiczeniowych. Słuchacze/Słuchaczki będą montować krótkie i proste zadanie montażowe na podstawie gotowych materiałów filmowych. Pod koniec cyklu zajęć zadania będą omawiane grupowo tak, by Słuchacze/Słuchaczki otrzymali/otrzymały informacje zwrotne związane z odbiorem utworów. Ponadto w czasie trwania kursu będziemy oglądać krótkie filmy pod kątem analizy montażowej.

## Napisz powieść kryminalną – kurs online

**mgr Edyta Pętkowska-Grabowska**

**271 zł/25 h**

Kurs łączy elementy warsztatu i wykładu. Słuchaczki/Słuchacze poznają informacje na temat dziejów i odmian gatunku, jego współczesnej kondycji oraz podstawowej terminologii z nim związanej. Poszerzają też informacje o prekursorach i współczesnych twórcach kryminalów. Zapoznają się wreszcie z przykładami z literatury dawniejszej i najnowszej, a także indywidualnie wykonują ćwiczenia pisarskie, polegające na zapisywaniu własnych pomysłów, scen oraz refleksji na tematy związane z historią, teraźniejszością i tworzeniem powieści kryminalnej.

## O krok dalej – pisanie kreatywne – kurs online

**mgr Edyta Pętkowska-Grabowska**

**271 zł/25 h**

Forma pracy podczas kursu to wykład i warsztaty, ale ważne będą także nasze wspólne dyskusje oraz dzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem. Słuchaczki i Słuchacze wykonują ćwiczenia pisarskie, polegające na zapisywaniu własnych pomysłów oraz fragmentów tekstu. Rozmawiają też o tym, nad czym aktualnie pracują bądź chcieliby tworzyć w przyszłości. Kurs kończy się dyskusją na temat możliwości rozwijania swoich umiejętności i przygotowania się do dalszej pracy z napisanym już utworem.

## Rysunek i malarstwo II – kurs online

**dr Anna Sieradzka-Kubacka**

**379 zł/35 h**

1. Rysunek tuszem – kontrast w kompozycji.
2. Pejzaż wykonany tuszem.
3. Zasady kompozycji obrazu – rytm i akcent w kompozycji.
4. Portret suchą pastelą.
5. Studium rysunkowe wybranej rośliny - ołówek, cienkopis i kredki ołówkowe.
6. Kompozycja statyczna i dynamiczna.
7. Technika kolażu – sztuka łączenia różnych elementów.
8. Ćwiczenia wprowadzające do wykonania studium postaci – szkice poszczególnych części ciała.
9. Rysunek postaci.

## Świat moimi słowami – pisanie kreatywne – kurs online

**mgr Edyta Pętkowska-Grabowska**

**271 zł/25 h**

Wiedza teoretyczna podczas kursu jest przekazywana podczas części wykładowej. Aby ją przećwiczyć i utrwalić Słuchacze wykonują ćwiczenia pisarskie, polegające na zapisywaniu własnych pomysłów i refleksji, pisaniu scen.

## Ukulele, nauka gry na instrumencie: część I – kurs online

**mgr Marzena Wasil**

**578 zł/30 h**

Kurs dedykowany Słuchaczom, którzy pragną nauczyć się grać na ukulele, miło i efektywnie spędzić czas na wspólnym muzykowaniu. Słuchacz pozna podstawowe akordy i nauczy się, jak aranżować piosenki z towarzyszeniem ukulele. Zdobędzie umiejętność odczytywania zapisu akordów w tekstach piosenek oraz umiejętność interpretacji znaków muzycznych w tabulaturach. Ważne: od Słuchaczy wymagane jest posiadanie własnego instrumentu w rozmiarze do wyboru – ukulele sopranowe, koncertowe lub tenorowe. Nie jest wymagane natomiast przygotowanie muzyczne.

# REKREACJA I HOBBY

## KURSY STACJONARNE

### Aqua fitness and run z elementami pływania – kurs stacjonarny

**mgr Ilona Kozłowska**

**835 zł/30 h**

Pierwsza część zajęć, mająca charakter rozgrzewki, będzie odbywała się w wodzie płytkiej. Zajęcia będą miały charakter integracyjny. Proste gry i zabawy z wykorzystaniem przyborów. Druga część to marsz i bieg w wodzie poprawiające sprężystość skóry, a także poprawę kondycji i wzmocnienie wytrzymałości. Trzecia część to poprawa techniki pływania na grzbiecie, kraulem oraz żabką ze zwróceniem szczególnej uwagi na prawidłowy wydech do wody. Skoki do wody na życzenie z różnych pozycji ciała.

### Artystyczna kreatywność dla każdego – kurs stacjonarny

**mgr Alicja Łukomska**

**325 zł/30 h**

W dzisiejszym świecie naturalna kreatywność człowieka jest często tłumiona lub wręcz zabijana przez wdrażanie od najmłodszych lat w określone z góry schematy i role życiowe. Kurs ma charakter uniwersalny i jest skierowany do wszystkich zainteresowanych Słuchaczy, niezależnie od tego, czy pragną się rozwijać artystycznie, czy tylko pobudzić swoją kreatywność, a przez to w pełni wykorzystać swój potencjał twórczy. Podczas kursu Słuchacze dowiedzą się, czym są kreatywne osobowości i kreatywne nauczanie, nauczą się pracować nad rolą i tekstem, będą też wykonywać ćwiczenia pobudzające kreatywność. Słuchacze kursu poznają rodzaje muzyki wspierającej kreatywność oraz nauczą się radzić sobie z krytyką i ze stresem podczas występów publicznych, scenicznych.

### Brydż Sportowy – dla początkujących – kurs stacjonarny przyspieszony

**Piotr Dybicz**

**470 zł/40 h**

Zajęcia są przeznaczone dla Słuchaczy, którzy nie mieli styczności z brydżem oraz dla amatorów, chcących poprawić swoje umiejętności. Główny nacisk na zajęciach będzie skierowany na nauczanie poprawnego rozumowania, dlatego do minimum ograniczona zostanie praca pamięciowa. Na zajęciach używany będzie najnowocześniejszy sprzęt: stoliki z przesłonami, pudełka licytacyjne, kodowane karty symetryczne, pokazy multimedialne, urządzenia *bridge made II* i robot do układania kart. Zajęcia prowadzone będą przez głównego trenera sekcji. Sekcja brydża AZS UW jest jedną z najlepszych na świecie, a jej zawodnicy, w wieku od 6 do 83 lat, co roku zdobywają medale na MP, ME, MŚ, reprezentując nasz kraj na wszystkich kontynentach.



## Gimnastyka w wodzie – kurs stacjonarny

**mgr Ewa Morończyk**

**785 zł/30 h**

Podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych w wodzie będzie kładziony nacisk na wdrażanie nawyku prawidłowej postawy oraz wzmacnianie mięśni posturalnych obręczy barkowej, biodrowej, kończyn górnych i dolnych. Sluchacze będą wykonywać ćwiczenia biežno-kondycyjne na małym i dużym basenie, ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone, ćwiczenia relaksująco-odprężające, ćwiczenia gibkościowe, skocznościowe. W czasie zajęć wykorzystane zostaną m.in. następujące przyrządy: makarony, ciężarki gąbkowe, pasy, rękawice, deski, gymsticki czy piłki, zapewniające odciążenie stawów, kończyn i kręgosłupa oraz modulujące obciążenia treningowe.

## Graj! Myśl! Baw się dobrze! Nauka gry w znane i mniej znane gry logiczne! – kurs stacjonarny

**Piotr Dybicz**

**470 zł/40 h**

W obecnym świecie w coraz większym stopniu o sukcesie lub porażce decyduje nie siła mięśni, a potęga umysłu. Szybkość i skuteczność rozwiązywania problemów logicznych ułatwia nam zarówno życie codzienne, jak i zawodowe, dlatego też w każdym wieku niezwykle istotny jest trening umysłu. Najlepszą oraz najprzyjemniejszą metodą jest uprawianie gier i sportów umysłowych, które, poza rozwojem intelektualnym, dają możliwość kontaktu z ludźmi, uczą współpracy i zapobiegają wykluczeniu społecznemu. Sporty umysłowe to również świetny most międzypokoleniowy, który przy planszach do gry łączy ludzi młodych i starych. A jak skuteczny jest trening umysłu poprzez sporty umysłowe najlepiej świadczą badania naukowców z Albert Einstein College of Medicine w Nowym Jorku, którzy wyliczyli, że np. brydż aż o 74% redukuje ryzyko zachorowań na Alzheimera i inne choroby demencji starczej.

Warto pomyśleć o tym już teraz, by móc do końca życia cieszyć się zdrowiem psychicznym i sprawnością intelektualną.

## Jeszcze więcej ukulele – kontynuacja gry na ukulele – kurs stacjonarny

**mgr Marzena Wasil**

**385 zł/20 h**

Kurs „Jeszcze więcej ukulele – kontynuacja gry na ukulele” jest kontynuacją kursu „Ukulele: nauka gry na instrumencie”. Będzie prowadzony na poziomie średnio zaawansowanym. Przeznaczony jest dla osób, które były Sluchaczami kursu dla początkujących oraz wszystkich chętnych, którzy nie byli uczestnikami wcześniejszej edycji, ale ich umiejętności obejmują znajomość i swobodę zmiany akordów, umiejętność podstawowych „bić” ukuleleowych oraz czytanie prostych tabulatur. Sluchacze będą doskonalić umiejętności zdobyte wcześniej, poznają zaawansowane techniki gry prawej i lewej ręki. Dowiedzą się, jak samodzielnie zaranzować utwór i zaprezentować swoje umiejętności w przestrzeni publicznej.

## Joga dla początkujących – kurs stacjonarny

**dr Magdalena Kubarek**

**455 zł/24 h**

Kurs adresowany jest głównie do osób początkujących, ale także do tych, które mają już doświadczenie w praktyce jogi. Podczas kursu zostanie przekazana teoretyczna i praktyczna wiedza na temat bezpiecznego i samodzielnego wykonywania pozycji jogi (asan). Program kursu koncentruje się na stopniowym poznawaniu poszczególnych asan oraz opanowaniu techniki poprawnego wchodzenia, trwania i wychodzenia z pozycji. Ważnym elementem szkolenia jest także poznanie podstawowych technik oddechowych i relaksacyjnych. Słuchacze zyskują świadomość właściwego ułożenia ciała oraz wykonywania ruchu w trzech płaszczyznach. Wykorzystywane są pomoce, które mają służyć modyfikowaniu poszczególnych asan, zgodnie z potrzebami Słuchaczy.

## Joga klasyczna – forma dostępna dla każdego! – kurs stacjonarny

**mgr Dorota Naruszewicz-Wrona**

**455 zł/34 h**

Joga oznacza zjednoczenie i integralny rozwój ciała, umysłu i ducha.

Ćwiczenie jogi ma wpływ na wszystkie części ciała, zwiększa ruchomość stawów, mięśni, więzadeł i ścięgien oraz pobudza krążenie. Poprawia ruchomość kręgosłupa i sprawia, że plecy stają się mocniejsze i bardziej elastyczne.

Kształtujące postawę efekty asan poprawiają świadomość ciała i komunikację układu nerwowego ze wszystkimi innymi układami wewnętrznymi.

Asany masują narządy wewnętrzne i optymalizują ich funkcjonowanie. Wykonywane powoli i świadomie pozycje jogi są również ćwiczeniem koncentracji. Praktyka jogi klasycznej jest możliwa dla każdego, bez względu na stopień zaawansowania i obecną sprawność fizyczną – praktyka zawsze widocznie ją poprawia.

## Joga o krok dalej – kurs stacjonarny

**dr Magdalena Kubarek**

**455 zł/24 h**

Kurs adresowany jest głównie do osób, które ukończyły kurs jogi dla początkujących albo takich, które mają już doświadczenie w praktyce jogi. Podczas kursu zostanie przekazana pogłębiona teoretyczna i praktyczna wiedza na temat bezpiecznego i samodzielnego wykonywania pozycji jogi (asan). Program kursu koncentruje się na stopniowym doskonaleniu techniki wykonania poszczególnych asan oraz technik oddechowych i relaksacyjnych. Słuchacze, przechodząc od asan podstawowych do bardziej zaawansowanych wariantów, zyskują pogłębioną świadomość właściwego ułożenia ciała oraz wykonywania ruchu w trzech płaszczyznach.

## O sztuce mowy. Dykcja i emisja głosu – kurs stacjonarny

mgr Magdalena Kaczmarek

325 zł/30 h

Sluchacz kursu otrzyma praktyczne ćwiczenia usprawniające i rozwijające aparat mowy, głos, wymowę, sposób mówienia, zmierzające do lepszego odbioru Sluchacza na płaszczyźnie zawodowej i prywatnej. Sluchacze proszeni są o przyniesienie wygodnego stroju i maty lub koca (nieforsujące ćwiczenia w poziomie, pozwalające na uświadomienie sobie prawidłowego toru oddechowego) oraz małego lusterka.

## Samoobrona dla kobiet i mężczyzn – najlepszą obroną jest atak! – kurs stacjonarny

mgr Roman Kwaterski

590 zł/40 h

Celem kursu jest wyćwiczenie technik obronnych niezbędnych w sytuacji zagrożenia. Te sytuacje najczęściej przychodzą nagle i niespodziewanie. Chodzi o to, żeby wtedy nie ulec panice, lecz podjąć właściwą decyzję. Nawet znacznie słabszy może pokonać silniejszego, dzięki użyciu właściwej techniki obronnej w myśl zasady: **najlepszą obroną jest atak!**

Z pomocą przyjdą nam wybrane elementy technik ze sztuk walki, takich jak: judo, ju-jitsu, kravmaga, karate, boks, które będą nauczane na tym kursie. Trenując je, poprawimy także swoją kondycję fizyczną. Sluchacze przyswoją sobie również w stopniu podstawowym sztukę padania. Jest ona niezwykle utylitarna, gdyż może przyjść z pomocą w wielu innych sytuacjach życiowych, jak chociażby upadek z roweru, na nartach, ze schodów etc.

## Samoobrona dla kobiet i mężczyzn – najlepszą obroną jest atak! – kontynuacja – kurs stacjonarny

mgr Roman Kwaterski

590 zł/40 h

Celem kursu jest dalsze ćwiczenie, poznanych wcześniej technik obronnych niezbędnych w sytuacji zagrożenia. Te sytuacje najczęściej przychodzą nagle i niespodziewanie. Chodzi o to, żeby wtedy nie ulec panice, lecz podjąć właściwą decyzję. Nawet znacznie słabszy może pokonać silniejszego, dzięki użyciu właściwej techniki obronnej w myśl zasady: **najlepszą obroną jest atak!**

Z pomocą przyjdą nam wybrane elementy technik ze sztuk walki, takich jak:

- judo – rzut przez biodro, chwyt za nogi, duże podcięcie zewnętrzne i rzut przez bark,
- ju-jitsu – dźwignia na staw łokciowy, dźwignia na bark, dźwignia na kolano,
- krav-maga – obrona przed nożem poprzez dźwignie, duszenia, kopnięcia,
- karate – kopnięcia,
- boks – blokowanie uderzeń i wyprowadzanie ciosów.

Trenując je, poprawimy także swoją kondycję fizyczną.

Sluchacze przyswoją sobie również w stopniu podstawowym sztukę padania. Jest ona niezwykle utylitarna, gdyż może przyjść z pomocą w wielu innych sytuacjach życiowych, jak chociażby upadek z roweru, na nartach, ze schodów etc.

## Scena dla każdego – warsztaty teatralne – kurs stacjonarny

**mgr Magdalena Kaczmarek**

**550 zł/30 h**

Warsztaty teatralne są skierowane do wszystkich Słuchaczy, którzy chcą nabrać większej świadomości siebie podczas występów. Odbywa się to poprzez poznanie technik pracy aktora i pogłębienie swoich umiejętności teatralnych. Słuchacze poznają metody tworzenia roli. Praca nad fragmentami ze sztuk pozwala im na naukę partnerowania i zasad pracy na scenie, a także rozwija wyobraźnię, uczy improwizacji, zwiększa kreatywność.

Słuchacze proszeni są o zaprezentowanie z pamięci na pierwszym spotkaniu fragmentu prozy (najlepiej pisanej w pierwszej osobie), który trwa ok. 2-3 minuty.

## Slow jogging – kurs stacjonarny

**mgr Tomasz Tokarz**

**390 zł/36 h**

Trening *Slow Jogging* to nauka techniki wolnego biegu w aspektach: prawidłowej postawy (wyprostowana sylwetka), kroku (krótki krok, lądowanie na śródstopiu), oddechu (naturalny oddech przeponą). Ważne jest pozytywne nastawienie psychiczne (uśmiech, brak pośpiechu) oraz stopniowa zmiana złych nawyków żywieniowych. Podczas kursu Słuchacze wdrożą także inne zasady dyscypliny, takie jak: rozgrzewka ogólnorozwojowa na początku treningu i rozciąganie mięśni na koniec, kierowanie wzroku na linię horyzontu (postawa zwycięzcy) czy regularność treningów.

## Wspinaczka na sztucznej ścianie – kurs stacjonarny

**mgr Tomasz Tokarz**

**624 zł/36 h**

Słuchacze poznają podstawowy sprzęt wspinaczkowy (lina, uprząż, przyrządy asekuracyjne, ekspresy) i zasady jego stosowania, nauczą się asekuracji górnej i dolnej, techniki wpiniek, blokowania liny w przyrządzie asekuracyjnym, wykorzystania stopni i chwytów, elementów techniki frontalnej i skrętnej, przechwytyń statycznych i dynamicznych, przyjmowania pozycji spoczynkowych. Poznają też techniki pokonywania różnych formacji (plyta, zacięcie, rysa, przewieszenia, okap) oraz nabędą ogólne wiadomości o zasadach uprawiania wspinaczki, możliwościach dalszego szkolenia i doskonalenia umiejętności wspinaczkowych. Każdy trening poprzedzony będzie rozgrzewką ogólnorozwojową i specjalistyczną. Słuchacze na pierwszym spotkaniu podpiszą oświadczenia o braku przeciwwskazań do korzystania ze ścianki.

## **Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia inspirowane pozycjami jogi – kurs stacjonarny**

**mgr Dorota Naruszewicz-Wrona**

**455 zł/34 h**

Głównym celem kursu jest poprawa kondycji kręgosłupa i wzmocnienie pleców, uśmierzenie bólu pleców oraz skorygowanie wad postawy. W czasie ćwiczenia zwracana jest uwaga na pogłębiony oddech.

Ćwiczenia wykonywane są zawsze zgodnie z możliwościami ciała, dlatego poziom wykonywania ćwiczeń uwzględnia każdy stopień zaawansowania.

Zajęcia rozpoczyna spokojnie wykonana rozgrzewka w postaci cyklu Powitania Słońca, następnie na przemian wykonuje się pozycje wyginające plecy do przodu i do tyłu, skrety kręgosłupa oraz wygięcia do boku. W miarę zaawansowania zastosowane będą także pozycje odwrócone. Zajęcia kończy kilkuminutowa relaksacja wpływająca dobrze na układ nerwowy i sprawiająca, że Słuchacze wychodzą z zajęć wypoczęci, wyciszeni i w bardzo dobrym nastroju.

## **Ze śpiewem przez życie – od prawidłowej wymowy do pięknego śpiewu – kurs stacjonarny**

**mgr Alicja Łukomska**

**325 zł/30 h**

Program kursu ma za zadanie przeprowadzić Słuchacza przez cały proces pracy twórczej nad utworem, od dobrej dykcji, przez prawidłowy oddech, znajomość linii melodycznej utworu, po jego pełną interpretację. Słuchacz będzie wykonywać praktyczne ćwiczenia z dykcji, pracy nad oddechem oraz ćwiczenia wokalne pozwalające w przyszłości na samodzielną pracę nad utworem wokalnym od początku do końca.

# UCZ SIĘ OD NAJLEPSZYCH KURSY ONLINE

## Fascynujące państwo Dalekiego Wschodu – Chiny wczoraj i dziś – kurs online

dr Małgorzata Religa

325 zł/30 h

Cywilizacja chińska od wieków interesowała badaczy i społeczeństwa na całym świecie. Mnogość idei, kultur, religii i rozwinięta gospodarka do dziś przyciąga i zaprasza do eksplorowania i zrozumienia przez nas (często odległych), Europejczyków, uwarunkowań i rozwiązań. Wśród wielu wzbudzają podziw, wśród innych strach. Kurs przeznaczony jest dla wszystkich, którzy chcą poznać Chiny z różnej perspektywy, zarówno historycznej, jak i osadzonej we współczesności.

## Woda: eliksir życia i źródło konfliktów – zrozumienie jej znaczenia w naszym świecie – kurs online

prof. dr hab. Dariusz Dobrzyński, prof. dr hab. Ewa Krogulec, dr Agnieszka Mościcka-Teske, mgr Magdalena Nowakowska, dr Małgorzata Owczarska, 325 zł/30 h  
prof. dr hab. Paweł Rowiński, dr Jarosław Suchożebrski

Woda (H<sub>2</sub>O) to nie tylko kluczowy element życia, lecz także istotny czynnik wpływający na społeczeństwa, gospodarkę i środowisko. Jak mówi Ramowa Dyrektywa Wodna UE: „Woda nie jest produktem handlowym jak każdy inny, ale raczej dziedzicznym dobrem, które musi być chronione, bronię i traktowane jako takie”. Niestety, zanieczyszczenie środowiska coraz bardziej utrudnia dostęp do dobrej jakości wody pitnej, a społeczeństwo zmaga się zarówno z powodzią, jak i suszami.

W nowej edycji cyklu „Ucz się od najlepszych” zapraszamy na cykl wykładów, podczas których przyjrzymy się wpływowi wody na nasze życie oraz wyzwaniom związanym z jej dostępnością i jakością. Dowiemy się również, jak konflikty o wodę mogą kształtować przyszłość świata.

Podczas naszych 10 spotkań będzie można poznać szeroki zakres zagadnień związanych z wodą: jej rolę w powstawaniu i ewolucji życia na Ziemi oraz jej występowanie w kosmosie. Przedstawione zostaną terapeutyczne właściwości wody. Poznamy historię relacji człowieka z wodą, wpływ zmian klimatycznych na zasoby wodne oraz powiązania ekstremalnych zjawisk pogodowych z globalnym ociepleniem. Poruszony zostanie temat podwodnych wykopalisk, mikrofizyki chmur, śladu wodnego oraz różnic między wodą źródlaną a mineralną. Dowiemy się więcej o zasobach wód, jakie posiada Polska i globalna społeczność, a także przyjrzymy się skutkom miejskiej „betonozy” i jej wpływowi na dostępność wody.