

Stress Reduction Program

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Online

Obszar studiów: Kompetencje menedżerskie / Rozwój osobisty • Psychologia • Zdrowie

Cechy: Od marca • Polski • W partnerstwie

Miasto: Gdańsk

To kierunek dla osób, które:

- chcą zapanować nad stresem i odzyskać więcej spokoju w codziennym życiu,
- pracują w wymagającym środowisku i chcą chronić się przed wypaleniem,
- szukają praktycznych narzędzi do pracy z emocjami i napięciem,
- chcą świadomie budować odporność psychiczną i lepiej zarządzać sobą,
- myślą o zmianie stylu życia i szukają wsparcia w drodze do wewnętrznej równowagi.



91%

pracodawców ocenia bardzo dobrze lub dobrze współpracę z naszymi uniwersytetami.
Źródło: "Badanie opinii pracodawców, 2024"

Dostęp online

- Wysoka jakość kształcenia. Wszystkie materiały dydaktyczne będą dostępne dla Ciebie online.

Dodatkowe benefity

W ramach studiów podyplomowych otrzymasz **bezpłatny dostęp do Youniversity** – nowoczesnej platformy edukacyjnej stworzonej przez ekspertów z Leanpassion.

92%

uczestników poleca studia podyplomowe.
Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

Kadra złożona z praktyków

- Zajęcia prowadzą eksperci i pasjonaci swojej dziedziny, którzy mają realne doświadczenie.

Networking i rozwój kompetencji

- Studia rozwijają kompetencje niezależnie od doświadczenia.
- Dzięki **interaktywnym zajęciom i wymianie doświadczeń** z innymi zyskasz wiedzę, umiejętności i cenne kontakty.

Praktyczny charakter studiów:

- na zajęciach dominują warsztaty, ćwiczenia i case studies,
- prace projektowe przygotowywane są zespołowo.

Program studiów

9

Liczba miesięcy nauki

160

Liczba godzin zajęć

10

Liczba zjazdów

2

Liczba semestrów

Stres - wprowadzenie (32 godz.)

- Stres – zrozumienie zjawiska i jego mechanizmów (8 godz.)
- Biologia stresu – mechanizmy działania i wpływ na zdrowie (16 godz.)
- Zarządzanie emocjami (8 godz.)

Techniki i metody pracy (64 godz.)

- Mindfulness – uważność jako klucz do spokoju (16 godz.)
- Techniki oddechowe w redukcji stresu (8 godz.)
- Rola ruchu i aktywności fizycznej w radzeniu sobie ze stresem (8 godz.)
- Resilience - Budowanie odporności psychicznej (8 godz.)
- Dieta i sen – jak styl życia wpływa na stres (8 godz.)
- Arteterapia (8 godz.)
- Sztuka relaksacji – praktyczne techniki relaksacyjne (8 godz.)



Wspierające narzędzia (64 godz.)

- Zarządzanie sobą w czasie i priorytetami jako sposób redukcji stresu (8 godz.)
- Stres w pracy – przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu (8 godz.)
- Wdrażanie strategii zarządzania stresem w codziennym życiu i w organizacji (16 godz.)
- Joga - jako filozofia, technika i lek na stres (8 godz.)
- Komunikacja jako most do spokoju (8 godz.)
- Stereotypy i uprzedzenia jako źródło stresu (8 godz.)
- Kompetencje przyszłości (8 godz.)

Forma zaliczenia

- test wiedzy i projekt końcowy

Warunki przyjęcia

Aby zostać uczestnikiem studiów podyplomowych na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- mieć ukończone studia licencjackie, inżynierskie lub magisterskie,
 - złożyć komplet dokumentów i spełnić wymogi rekrutacyjne,
 - o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.
- [Dowiedz się więcej](#)

Możliwości dofinansowania

- Oferujemy specjalne, **większe zniżki dla naszych absolwentów**.
 - Możesz skorzystać z dofinansowania z **Bazy Usług Rozwojowych**.
 - Pracodawca może dofinansować Ci studia, otrzymując dodatkową zniżkę w ramach **Programu Firma**.
 - Warto sprawdzić możliwości dofinansowania z **KFS**.
- [Dowiedz się więcej](#)

Czego się nauczysz?

- Nauczysz się **rozpoznawać przyczyny stresu** i skutecznie redukować jego wpływ na codzienne życie.
- Poznasz **techniki relaksacji, oddechu, mindfulness** i pracy z emocjami w praktycznym ujęciu.
- Dowiesz się, **jak budować odporność psychiczną** i lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach.
- Przećwiczysz **sposoby zarządzania sobą w czasie** i priorytetami, które zmniejszają napięcie.
- Zrozumiesz, **jak styl życia - dieta, sen, ruch - wpływa na Twoje zdrowie** i poziom stresu.
- Nauczysz się **wdrażać strategie antystresowe w pracy** i życiu osobistym, chroniąc swój dobrostan.



Ceny

Dla Kandydatów

1 rok

2 raty	3375 zł (2 x 3375 zł)
10 rat	675 zł (10 x 675 zł)
12 rat	565 zł (12 x 565 zł)

Cena jednorazowa: **6750 zł**

Dla naszych absolwentów

1 rok

2 raty	3375 zł (2 x 3375 zł)
10 rat	675 zł (10 x 675 zł)
12 rat	565 zł (12 x 565 zł)

Cena jednorazowa: **6750 zł**

Dla kandydatów z zagranicy

1 rok

2 raty	3375 zł (2 x 3375 zł)
10 rat	675 zł (10 x 675 zł)
12 rat	565 zł (12 x 565 zł)

Cena jednorazowa: **6750 zł**

W oparciu o art. 80 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce uczelnia raz w roku akademickim zwiększa wysokość czesnego określonego w § 3 ust. 1 Umowy o wskaźnik równy wskaźnikowi wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych za rok kalendarzowy poprzedzający rok, w którym dokonuje się waloryzacji, ogłoszony przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego, łącznie nie więcej niż o 30 % do czasu ukończenia studiów określonych w Umowie.