UNIWERSYTET WSB MERITO GDAŃSK
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

Trener Zdrowia Osobistego

STUDIA I STOPNIA - KIERUNEK

Wydział: Wydział Zdrowia

Forma: Niestacjonarne • Stacjonarne

Sposób realizacji: Tradycyjne

Cechy: Studia I stopnia licencjackie • Od marca • Polski • Nowość • 6 semestrów

Miasto: Gdańsk

Twoje wybrane kompetencje

Absolwent kierunku potrafi opracowywać indywidualne strategie wspierające **zdrowie i jakość życia**, łącząc **aktywność fizyczną**, **racjonalne żywienie**, **regenerację** oraz **zarządzanie stresem**.

Potrafi oceniać **sprawność fizyczną** i **nawyki zdrowotne** klienta, motywować do trwałej **zmiany stylu życia** oraz wykorzystywać **nowoczesne technologie** w monitorowaniu postępów i realizacji **celów prozdrowotnych**.

Czego się nauczysz?

- Poznasz **mechanizmy funkcjonowania organizmu człowieka** oraz wpływ aktywności fizycznej, odżywiania, snu i regeneracji na zdrowie i samopoczucie.
- Nauczysz się **oceniać sprawność fizyczną i nawyki zdrowotne klienta** oraz opracowywać indywidualne plany działań prozdrowotnych.
- Dowiesz się, jak **planować i prowadzić treningi** ukierunkowane na zdrowie, dostosowane do potrzeb, możliwości i celów podopiecznych.
- Zdobędziesz **umiejętności kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych**, wspierających zdrowie i codzienne funkcjonowanie organizmu.
- Poznasz **techniki motywowania, zarządzania stresem i wspierania trwałej zmiany stylu życia**, które wykorzystasz w indywidualnej pracy z klientem.
- Nauczysz się **wykorzystywać nowoczesne technologie i narzędzia cyfrowe** do monitorowania aktywności, postępów oraz realizacji celów zdrowotnych.

Praca dla Ciebie

- Pracuj jako **trener zdrowia osobistego**, pomagając klientom budować zdrowe nawyki związane z aktywnością fizyczną, dietą i regeneracją.
- Rozwijaj doświadczenie w **klubach fitness i studiach treningu personalnego**, prowadząc zajęcia wspierające zdrowie, sprawność i dobre samopoczucie.
- Dołącz do branży **wellness i longevity**, wspierając klientów centrów wellness, SPA i ośrodków odnowy w dbaniu o zdrowie oraz równowagę.
- Realizuj programy jako **specjalista ds. wellbeing**, pomagając pracownikom firm lepiej radzić sobie ze stresem i wzmacniać zdrowe nawyki.
- Działaj jako **edukator zdrowotny**, prowadząc warsztaty, szkolenia i działania promujące profilaktykę zdrowotną oraz aktywny styl życia.
- Rozwijaj własną markę jako **coach zdrowia**, oferując konsultacje i wsparcie w zakresie zmiany nawyków, motywacji oraz zdrowego stylu życia.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Dodatkowe informacje o kierunku

- Kierunek łączy **aktywność fizyczną**, **żywienie**, **psychologię zdrowia** i **medycynę stylu życia**, dzięki czemu nauczysz się kompleksowo wspierać zdrowie i dobrostan.
- Zdobędziesz praktyczne umiejętności, które wykorzystasz zarówno w pracy zawodowej, jak i we własnym życiu, dbając o **zdrowy styl życia**, regenerację oraz równowagę.
- Poznasz nowoczesne metody wspierania zmiany nawyków i przygotujesz się do pracy w rozwijającej się branży **wellbeingu** i promocji zdrowia.

Program studiów

Praktyczne studia

Uczymy tak, aby jak najlepiej przygotować Cię do rzeczywistych wyzwań zawodowych związanych ze wspieraniem zdrowia, sprawności fizycznej i jakości życia Twoich przyszłych podopiecznych.

- **Warsztaty praktyczne** – nauka prowadzenia treningów, oceny sprawności funkcjonalnej i pracy z klientem.
- **Projekty i zadania praktyczne** – tworzenie indywidualnych programów wspierających zdrowie i zmianę stylu życia.
- **Symulacje** – prowadzenie konsultacji, rozmów motywujących oraz reagowanie w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.
- **Praktyki zawodowe** – zdobywanie doświadczenia w rzeczywistym środowisku pracy.
- **Nowoczesne technologie** – wykorzystanie sztucznej inteligencji, aplikacji mobilnych i urządzeń monitorujących aktywność, zdrowie oraz regenerację.
- **Case studies** – analiza przypadków i dobieranie działań prozdrowotnych do indywidualnych potrzeb klienta.

Wybrane zajęcia kierunkowe

- Anatomia człowieka
- Biochemia i biofizyka
- Biologia medyczna z elementami genetyki
- Biomechanika i antropometria
- Choroby cywilizacyjne w praktyce trenera zdrowia
- Edukacja zdrowotna w praktyce
- Ekonomia i systemy ochrony zdrowia
- Fizjologia człowieka i fizjologia wysiłku

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- Komunikacja interpersonalna i budowanie relacji
- Kształtowanie zdolności motorycznych
- Metodyka pracy projektowej i statystyka
- Mikrobiom człowieka
- Modyfikacje wysiłku fizycznego w wybranych deficytach zdrowia
- Nauczanie i doskonalenie prawidłowych wzorców ruchowych
- Nowoczesne technologie w treningu i monitorowaniu zdrowia
- Ocena funkcjonalna ciała
- Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia
- Organizacja i metodyka prowadzenia zajęć indywidualnych i grupowych
- Pierwsza pomoc przedmedyczna
- Podstawy diagnostyki zdrowotnej
- Podstawy psychologii
- Promocja zdrowia
- Projekt wdrożeniowy

Wybrane zajęcia specjalnościowe

- Aktywność fizyczna dla długowieczności
- Dialog motywujący w praktyce
- Dieta i suplementacja przeciwstarzeniowa
- Formy aktywności fizycznej i ich metodyka
- Kosmetologia anti-aging
- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych
- Metodyka treningu zdrowotnego dzieci i młodzieży
- Podstawy biologii starzenia się
- Podstawy relaksacji
- Praktyczne strategie wspierania długowieczności
- Psychodietetyka
- Psychologia emocji i motywacji
- Styl życia a fizjologia starzenia się człowieka
- Trening funkcjonalny w wieku senioralnym

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- Trening personalny
- Work-life balance
- Zarządzanie stresem i regeneracją psychiczną
- Zarządzanie zmęczeniem i odnowa biologiczna
- Żywienie i suplementacja w sporcie i odnowie biologicznej

Nauka języka obcego

- W trakcie studiów rozwiniesz kompetencje językowe na poziomie co najmniej B2, ze szczególnym uwzględnieniem terminologii związanej ze zdrowiem, aktywnością fizyczną, żywieniem, regeneracją i zdrowym stylem życia.
- Nauczysz się komunikować z klientami i specjalistami w środowisku międzynarodowym oraz korzystać z obcojęzycznych materiałów naukowych i branżowych.

Praktyki i staże

- W trakcie studiów zrealizujesz **960 godzin dydaktycznych praktyk zawodowych**, podczas których zdobędziesz doświadczenie w rzeczywistym środowisku pracy trenera zdrowia osobistego.
- W zależności od wybranej specjalności będziesz **rozwijać praktyczne umiejętności** w zakresie prowadzenia treningów, wspierania zdrowych nawyków żywieniowych, treningu mentalnego lub projektowania działań sprzyjających zdrowowieczności.
- Miejsce odbywania praktyk możesz znaleźć **samodzielnie lub skorzystać ze wsparcia Biura Karier.**

Sposób zaliczenia studiów

Przystępujesz do egzaminu, który składa się z pytań teoretycznych związanych z danym kierunkiem studiów oraz pytań dotyczących pracy dyplomowej. Celem tych pytań jest sprawdzenie wiedzy na temat opracowanego przez Ciebie tematu. Podczas obrony pracy dyplomowej prezentujesz swoje badania, a komisja zadaje pytania zarówno dotyczące samej pracy, jak i ogólnych zagadnień związanych z jej tematyką.

Zasady rekrutacji

Aby zostać **studentem studiów I stopnia (licencjackich lub inżynierskich)** na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- **ukończyć** szkołę średnią,
- **zdać maturę** i uzyskać **świadectwo**

Czesne, stypendia i zniżki

- Na studiach I stopnia pierwszy semestr nawet za darmo dzięki programowi **Very Important Student (VIS)**.
- Takie same **stypendia**, jak na uczelniach publicznych: **naukowe, sportowe, socjalne**

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

dojrzałości,

- złożyć komplet wymaganych **dokumentów**,
- **spełnić wymogi** wynikające z zasad rekrutacji,
- **o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń oraz kompletność dokumentów.**

Dowiedz się więcej

oraz zapomogi.

- **Elastyczny system płatności**. Ty decydujesz.
- Czesne to więcej niż myślisz: **praktyczna wiedza, narzędzia i zasoby cyfrowe oraz wsparcie na każdym etapie studiów**.

Dowiedz się więcej

Specjalności na kierunku Trener Zdrowia Osobistego

Trener aktywności fizycznej i regeneracji

Form: Stacjonarne

Sposób realizacji: Tradycyjne

Trener zdrowego odżywiania

Form: Stacjonarne

Sposób realizacji: Tradycyjne

Trener mentalny

Form: Stacjonarne

Sposób realizacji: Tradycyjne

Trener stylu życia i zdrowowieczności

Form: Stacjonarne

Sposób realizacji: Tradycyjne

Wykładowcy

mgr Mateusz Sroka, Menedżer kierunku

- Kierownik Studium Wychowania Fizycznego, specjalista w organizacji i zarządzaniu zajęciami sportowymi w środowisku akademickim.
- Pasjonuje się sportem, zwłaszcza piłką nożną, aktywnie promując wśród studentów aktywność fizyczną i zdrowy styl życia.
- Trener Reprezentacji Polski Kobiet w piłce nożnej plażowej, odnoszący sukcesy na arenie krajowej i międzynarodowej.
- Doświadczony organizator wydarzeń sportowych, skuteczny lider i motywator zespołów sportowych.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Gdańsku, studentem zawierana jest w formie pisemnej.