UNIWERSYTET WSB MERITO GDAŃSK
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

Trener Zdrowia Osobistego

STUDIA II STOPNIA - KIERUNEK

Wydział: Wydział Zdrowia

Forma: Niestacjonarne • Stacjonarne

Sposób realizacji: Tradycyjne

Cechy: Studia II stopnia • Od marca • Polski • Nowość • 4 semestry

Miasto: Gdańsk

Twoje wybrane kompetencje

Absolwent kierunku potrafi projektować, wdrażać i oceniać skuteczność **spersonalizowanych programów zdrowotnych**, wykorzystując wiedzę z zakresu **medycyny stylu życia**, analizę **biomarkerów zdrowia**, **nowoczesne technologie** oraz **aktualne dowody naukowe**.

Potrafi zarządzać **interdyscyplinarnymi zespołami** i **projektami prozdrowotnymi**, rozwijać **innowacyjne usługi** w obszarze **zdrowia i wellbeingu** oraz wykorzystywać **coaching zdrowotny** we wspieraniu długoterminowej **zmiany stylu życia**.

Czego się nauczysz?

- Dowiesz się, jak **tworzyć spersonalizowane programy zdrowotne** i skutecznie łączyć aktywność, odżywianie, regenerację oraz profilaktykę zdrowia.
- Nauczysz się **analizować biomarkery zdrowia i dane o sprawności organizmu**, aby lepiej dopasowywać działania do potrzeb konkretnych osób.
- Wykorzystasz **sztuczną inteligencję, aplikacje i urządzenia wearables** do monitorowania zdrowia, analizy danych i wspierania klientów.
- Rozwiniesz **kompetencje w obszarze coachingu zdrowotnego**, dzięki którym pomożesz innym budować trwałe nawyki i osiągać cele zdrowotne.
- Poznasz **najnowsze trendy związane z medycyną stylu życia, wellbeingiem i longevity** oraz nauczysz się oceniać ich **skuteczność.**
- **Zdobędziesz umiejętności z zakresu zarządzania projektami prozdrowotnymi**, rozwoju usług wellbeing i budowania własnej marki eksperckiej.

Praca dla Ciebie

- Rozwijaj się jako **ekspert ds. zdrowia osobistego**, tworząc spersonalizowane programy wspierające zdrowie, energię i trwałą zmianę stylu życia.
- Zarządzaj zespołami jako **menedżer zdrowia i wellbeingu**, rozwijając ofertę centrów zdrowia, wellness, aktywności fizycznej oraz profilaktyki.
- Projektuj skuteczne działania jako **specjalista ds. corporate wellbeing**, wspierając zdrowie, odporność psychiczną i dobrostan pracowników.
- Prowadź działania jako **koordynator projektów prozdrowotnych** w firmach, instytucjach publicznych i organizacjach realizujących programy zdrowotne.
- Współtwórz nowoczesne rozwiązania jako **specjalista HealthTech**, rozwijając aplikacje i technologie do monitorowania zdrowia oraz nawyków.
- Buduj własną markę jako **coach zdrowia i przedsiębiorca**, oferując usługi z zakresu zdrowego stylu życia, wellbeingu i profilaktyki.

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

- Studia łączą **medycynę stylu życia**, **żywienie**, **aktywność fizyczną**, psychologię zdrowia i zarządzanie, przygotowując Cię do pracy w obszarze zdrowia osobistego.
- Nauczysz się wykorzystywać **sztuczną inteligencję**, nowoczesne technologie i analizę danych do tworzenia skutecznych działań wspierających zdrowie i wellbeing.
- Rozwiniesz kompetencje związane z **przywództwem**, **przedsiębiorczością** i budowaniem marki osobistej oraz poznasz trendy w obszarze **longevity** i **wellbeingu**.

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

- Biomarkery zdrowia w praktyce: diagnostyka stylu życia i sprawności funkcjonalnej
- Case-study w pracy trenera zdrowia osobistego
- Coaching zdrowotny i dialog motywujący
- Evidence-based practice w pracy trenera zdrowia: trendy i podstawy naukowe
- Ewaluacja programów prozdrowotnych
- Kształcenie ruchowe
- Medycyna stylu życia
- Metodologia badań naukowych z elementami biostatystyki
- Prawo, etyka i odpowiedzialność zawodowa trenera zdrowia

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.

- Projektowanie i personalizacja kompleksowych programów zmiany stylu życia
- Przedsiębiorczość ekspercka i rozwój usług zdrowia osobistego
- Przywództwo i zarządzanie zespołem interprofesjonalnym
- Psychologia zmiany zachowań zdrowotnych
- Styl życia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych – podejście holistyczne
- Technologie cyfrowe, wearables i analiza danych stylu życia
- Zarządzanie projektami w usługach zdrowotnych i sporcie
- Zdrowie publiczne i epidemiologia

Wybrane zajęcia specjalnościowe

- Aktywność sportowa i grywalizacja w organizacji
- Biopsychologiczne uwarunkowania zdrowia skóry
- Corporate wellbeing: Ergonomia pracy zawodowej, zarządzanie energią życiową i stresem
- Diagnoza potrzeb zdrowotnych grup i organizacji
- Doradztwo w zakresie pielęgnacji ciała i usług kosmetologicznych
- Ewaluacja i raportowanie efektów programów prozdrowotnych
- Nowoczesne strategie wspierania organizmu
- Outdoor training i gry terenowe
- Personalny trening medyczny i prehabilitacja
- Programowanie aktywności w różnych grupach populacyjnych
- Projektowanie programów aktywności fizycznej i healthy performance
- Projektowanie programów healthy aging & healthy appearance
- Psychologia wizerunku, stylu i autoprezentacji
- Trening mentalny w sporcie
- Wellness, odnowa biologiczna i regeneracja
- Wdrażanie projektów prozdrowotnych w organizacji
- Współczesne koncepcje zdrowowieczności

Rozwijaj kompetencje językowe na studiach II stopnia

- Podczas studiów realizujesz jeden przedmiot kierunkowy w języku angielskim
- W 4. semestrze obowiązkowo zrealizujesz przedmiot w języku angielskim, dostosowany do

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.

wybranej specjalności.

- Dodatkowo możesz wybrać dwa kolejne przedmioty w tym języku – wykładowy i ćwiczeniowy.
- To świetna okazja, aby rozwijać kompetencje językowe i zdobywać wiedzę w międzynarodowym kontekście.

Praktyki i staże

- W trakcie studiów zrealizujesz **480 godzin dydaktycznych praktyk zawodowych**.
- Praktyki pozwolą Ci r**ozwinąć kompetencje eksperckie, menedżerskie i organizacyjne** oraz wykorzystać zdobytą wiedzę w rzeczywistym środowisku pracy.
- W zależności od wybranej specjalności zdobędziesz doświadczenie w obszarze aktywności fizycznej, zdrowowieczności, zdrowego wyglądu lub corporate wellbeingu.
- Miejsce odbywania praktyk możesz znaleźć samodzielnie lub skorzystać ze wsparcia Biura Karier.

To kierunek dla osób, które

- **chcą pomagać innym budować zdrowe nawyki i poprawiać jakość życia**, wspierając ich w osiąganiu dobrostanu i zdrowia,
- interesują się **zdrowiem, aktywnością fizyczną, żywieniem i psychologią zdrowia**, a swoją wiedzę chcą wykorzystywać w praktyce,
- chcą wykorzystywać **nowoczesne technologie, analizę danych i sztuczną inteligencję** w pracy z ludźmi i projektowaniu rozwiązań prozdrowotnych,
- lubią łączyć **wiedzę naukową z praktycznymi rozwiązaniami**, odpowiadającymi na realne potrzeby klientów,
- myślą o karierze w **branży zdrowia, wellbeingu, longevity lub corporate wellbeing**,
- planują rozwijać **własny biznes lub markę ekspercką** w obszarze zdrowego stylu życia.

Zasady rekrutacji

Aby zostać **studentem studiów II stopnia** na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- ukończyć studia I stopnia **(licencjackie, inżynierskie) lub jednolite studia magisterskie,**
- złożyć komplet wymaganych dokumentów,
- spełnić warunki określone w zasadach rekrutacji

Czesne, stypendia i zniżki

- Masz dostęp do tych samych **stypendiów**, które są dostępne na uczelniach publicznych: **naukowych, sportowych, socjalnych oraz zapomóg.**
- **Elastyczny system płatności**. Ty decydujesz.
- Czesne to więcej niż myślisz: **praktyczna wiedza, narzędzia i zasoby cyfrowe oraz wsparcie na każdym etapie studiów**.

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.

▪ o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń oraz kompletność dokumentów. Dowiedz się więcej	Dowiedz się więcej

Specjalności na kierunku Trener Zdrowia Osobistego

Longevity & Healthy Appearance

Form: Stacjonarne

Sposób realizacji: Tradycyjne

Corporate Wellbeing

Form: Stacjonarne

Sposób realizacji: Tradycyjne

Functional Health & Performance

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.