UNIWERSYTET WSB MERITO GDAŃSK
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

Trener stylu życia i zdrowowieczności

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Wydział: Wydział Zdrowia

Forma: Stacjonarne

Sposób realizacji: Tradycyjne

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

Miasto: Gdańsk

Czego się nauczysz?

- Poznasz **mechanizmy starzenia się organizmu** oraz wpływ **stylu życia na zdrowie, sprawność i jakość życia**.
- Nauczysz się planować **aktywność fizyczną wspierającą zdrowe i długie życie**, dostosowaną do wieku i indywidualnych potrzeb.
- Zdobędziesz wiedzę z zakresu **żywienia, suplementacji i healthy aging**, wspierających prawidłowe funkcjonowanie organizmu.
- Dowiesz się, jak **sen, regeneracja i zarządzanie stresem** wpływają na dobrostan psychofizyczny i zdrowowieczność.
- Poznasz rozwiązania z obszaru **longevity, biohackingu i anti-aging** oraz nauczysz się oceniać ich skuteczność i bezpieczeństwo.
- Nauczysz się tworzyć **indywidualne strategie wspierające zdrowie i długowieczność**, łącząc aktywność fizyczną, żywienie, regenerację i profilaktykę.

- Pracuj jako **trener stylu życia i zdrowowieczności**, wspierając klientów w budowaniu zdrowych nawyków, utrzymywaniu sprawności oraz dobrej kondycji psychofizycznej.
- Rozwijaj się w branży **longevity i anti-aging**, współpracując z centrami wellness, SPA i ośrodkami regeneracji.
- Zatrudnij się w **studiach treningu personalnego i centrach treningu zdrowotnego**, tworząc programy aktywności wspierające sprawność i samodzielność.
- Realizuj **programy wellbeing w biznesie**, pomagając pracownikom kształtować zdrowe nawyki i ograniczać skutki siedzącego trybu życia.
- Zostań **edukatorem w obszarze zdrowowieczności**, prowadząc warsztaty, szkolenia i projekty promujące profilaktykę zdrowotną.
- Prowadź **własną działalność gospodarczą**, oferując konsultacje i spersonalizowane strategie wspierające zdrowie, sprawność i dobre samopoczucie.

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.

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.

- **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
- 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

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.

Wybrane zajęcia specjalnościowe

- Aktywność fizyczna dla długowieczności
- Dieta i suplementacja przeciwstarzeniowa
- Kosmetologia anti-aging
- Podstawy biologii starzenia się
- Praktyczne strategie wspierania długowieczności
- Styl życia a fizjologia starzenia się człowieka

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

Czesne, stypendia i zniżki

- Na studiach I stopnia pierwszy semestr nawet

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.

Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- **ukończyć** szkołę średnią,
- **zdać maturę** i uzyskać **świadectwo dojrzałości,**
- złożyć komplet wymaganych **dokumentów**,
- **spełnić wymogi** wynikające z zasad rekrutacji,
- **o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń oraz kompletność dokumentów.**

Dowiedz się więcej

za darmo dzięki programowi **Very Important Student (VIS)**.

- Takie same **stypendia**, jak na uczelniach publicznych: **naukowe, sportowe, socjalne 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

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.