UNIWERSYTET WSB MERITO GDAŃSK
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

Functional Health & Performance

STUDIA II STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Wydział: Wydział Zdrowia

Forma: Stacjonarne

Sposób realizacji: Tradycyjne

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

Miasto: Gdańsk

Czego się nauczysz?

- Nauczysz się projektować **kompleksowe programy aktywności fizycznej** oraz skutecznie rozwijać **sprawność funkcjonalną**.
- Poznasz **nowoczesne strategie regeneracji i adaptacji organizmu do wysiłku**, wspierające zdrowie i efektywność treningu.
- Nauczysz się prowadzić **trening outdoorowy** i wykorzystywać potencjał **środowiska naturalnego** w pracy z klientem.
- Zdobędziesz wiedzę z zakresu **treningu medycznego i prehabilitacji**, wspierających profilaktykę i powrót do sprawności.
- Nauczysz się dostosowywać **aktywność fizyczną do potrzeb różnych grup populacyjnych**, uwzględniając ich możliwości i cele.
- Poznasz **techniki treningu mentalnego**, rozwijające motywację, koncentrację oraz **odporność psychiczną**.

Praca dla Ciebie

- Zostań **ekspertem ds. sprawności funkcjonalnej** i projektuj kompleksowe programy treningowe dopasowane do potrzeb różnych grup odbiorców.
- Pracuj jako **specjalista ds. healthy performance**, wspierając wydolność, regenerację i adaptację organizmu do wysiłku.
- Rozwijaj karierę jako **trener przygotowania motorycznego**, pomagając osobom aktywnym osiągać cele sportowe i zdrowotne.
- Zostań **trenerem aktywności fizycznej w prehabilitacji** i współpracuj z personelem medycznym w przygotowaniu klientów do leczenia.
- Pracuj jako **koordynator programów sportowo-rekreacyjnych**, organizując i rozwijając nowoczesne formy aktywności fizycznej.
- Prowadź **własny biznes w branży fitness i wellness**, oferując usługi eksperckie i autorskie programy treningowe.

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

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.

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
- 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

Wybrane zajęcia specjalnościowe

- 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
- Trening mentalny w sporcie

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.

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 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**

Czesne, stypendia i zniżki

- Masz dostęp do tych samych **stypendiów**, które są dostępne na uczelniach publicznych: **naukowych, sportowych, socjalnych oraz zapomóg.**

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.

magisterskie,

- złożyć komplet wymaganych dokumentów,
- spełnić warunki określone w zasadach rekrutacji
- o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń oraz kompletność dokumentów.

Dowiedz się więcej

- **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.