UNIWERSYTET WSB MERITO GDAŃSK
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

Trener mentalny

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 **psychologiczne mechanizmy emocji i motywacji**, dzięki którym lepiej zrozumiesz zachowania klientów oraz skuteczniej wesprzesz ich w zmianie stylu życia.
- Nauczysz się wykorzystywać **dialog motywujący**, pomagając klientom wyznaczać cele, pokonywać trudności i budować trwałe nawyki prozdrowotne.
- Zdobędziesz umiejętność stosowania **technik zarządzania stresem i regeneracji psychicznej**, wspierających codzienne funkcjonowanie, odporność oraz dobre samopoczucie.
- Poznasz **metody i techniki relaksacyjne**, które wykorzystasz w pracy z osobami doświadczającymi napięcia, przeciążenia i zmęczenia.
- Dowiesz się, jak wspierać klientów w osiąganiu **work-life balance**, pomagając im zachować równowagę między życiem zawodowym, prywatnym i odpoczynkiem.
- Nauczysz się wykorzystywać **narzędzia rozwoju osobistego i zmiany zachowań**, wspierając klientów w budowaniu motywacji, samodzielności i dobrostanu psychicznego.

Praca dla Ciebie

- Pracuj jako **trener mentalny**, wspierając klientów w budowaniu motywacji, wyznaczaniu celów, pokonywaniu codziennych trudności i wprowadzaniu trwałych zmian w stylu życia.
- Zatrudnij się w **centrach rozwoju osobistego i wellbeing**, pomagając klientom rozwijać potencjał, skutecznie zarządzać stresem i poprawiać jakość życia.
- Realizuj **programy wellbeing w biznesie**, wspierając pracowników w utrzymywaniu równowagi między życiem zawodowym i prywatnym oraz dbaniu o dobrostan psychiczny.
- Współpracuj z **klubami fitness i studiami treningu personalnego**, wzmacniając motywację klientów i pomagając im realizować cele zdrowotne.
- Zostań **edukatorem zdrowotnym i prowadź warsztaty rozwojowe**, przekazując wiedzę z zakresu motywacji, relaksacji, zarządzania stresem i zdrowych nawyków.
- Prowadź **własną działalność gospodarczą**, oferując konsultacje i warsztaty wspierające zmianę stylu życia, rozwój osobisty oraz dobrostan psychofizyczny.

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

- 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

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.

- Projekt wdrożeniowy

Wybrane zajęcia specjalnościowe

- Dialog motywujący w praktyce
- Formy wspierania rozwoju i zmiany
- Podstawy relaksacji
- Psychologia emocji i motywacji
- Work-life balance
- Zarządzanie stresem i regeneracją psychiczną

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.

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.

Zasady rekrutacji

Aby zostać **studentem studiów I stopnia (licencjackich lub inżynierskich)** na 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

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 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.