

Stress Reduction Program

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Online

Obszar studiów: Kompetencje menedżerskie / Rozwój osobisty • Zdrowie

Cechy: Od marca • Polski • W partnerstwie

Miasto: Gdynia

To kierunek dla osób, które:

- chcą zapanować nad stresem i odzyskać więcej spokoju w codziennym życiu,
- pracują w wymagającym środowisku i chcą chronić się przed wypaleniem,
- szukają praktycznych narzędzi do pracy z emocjami i napięciem,
- chcą świadomie budować odporność psychiczną i lepiej zarządzać sobą,
- myślą o zmianie stylu życia i szukają wsparcia w drodze do wewnętrznej równowagi.



91%

pracodawców ocenia bardzo dobrze lub dobrze współpracę z naszymi uniwersytetami.

Źródło: "Badanie opinii pracodawców, 2024"

Dodatkowe benefity

W ramach studiów podyplomowych otrzymasz **bezpłatny dostęp do Youniversity** - nowoczesnej platformy edukacyjnej stworzonej przez ekspertów z Leanpassion.

Kadra złożona z praktyków

- Zajęcia prowadzą eksperci i pasjonaci swojej dziedziny, którzy mają realne doświadczenie.

92%

uczestników poleca studia podyplomowe.

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

Dostęp online

- Wysoka jakość kształcenia. Wszystkie materiały dydaktyczne będą dostępne dla Ciebie online.

Networking i rozwój kompetencji

- Studia rozwijają kompetencje niezależnie od doświadczenia.
- Dzięki **interaktywnym zajęciom i wymianie doświadczeń** z innymi zyskasz wiedzę, umiejętności i cenne kontakty.

Praktyczny charakter studiów:

- na zajęciach dominują warsztaty, ćwiczenia i case studies,
- prace projektowe przygotowywane są zespołowo.

Program studiów

9

Liczba miesięcy nauki

160

Liczba godzin zajęć

10

Liczba zjazdów

2

Liczba semestrów

Stres - wprowadzenie (32 godz.)

- Stres - zrozumienie zjawiska i jego mechanizmów (8 godz.)
- Biologia stresu - mechanizmy działania i wpływ na zdrowie (16 godz.)
- Zarządzanie emocjami (8 godz.)

Techniki i metody pracy (64 godz.)

- Mindfulness - uważność jako klucz do spokoju (16 godz.)
- Techniki oddechowe w redukcji stresu (8 godz.)
- Rola ruchu i aktywności fizycznej w radzeniu sobie ze stresem (8 godz.)
- Resilience - Budowanie odporności psychicznej (8 godz.)
- Dieta i sen - jak styl życia wpływa na stres (8 godz.)
- Arteterapia (8 godz.)



- Sztuka relaksacji – praktyczne techniki relaksacyjne (8 godz.)

Wspierające narzędzia (64 godz.)

- Zarządzanie sobą w czasie i priorytetami jako sposób redukcji stresu (8 godz.)
- Stres w pracy – przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu (8 godz.)
- Wdrażanie strategii zarządzania stresem w codziennym życiu i w organizacji (16 godz.)
- Joga - jako filozofia, technika i lek na stres (8 godz.)
- Komunikacja jako most do spokoju (8 godz.)
- Stereotypy i uprzedzenia jako źródło stresu (8 godz.)
- Kompetencje przyszłości (8 godz.)

Forma zaliczenia

- test wiedzy i projekt końcowy

Warunki przyjęcia

Aby zostać uczestnikiem studiów podyplomowych na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- mieć ukończone studia licencjackie, inżynierskie lub magisterskie,
- złożyć komplet dokumentów i spełnić wymogi rekrutacyjne,
- o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

[Dowiedz się więcej](#)

Możliwości dofinansowania

- **Pierwsi zyskują najwięcej!** Im szybciej się zapiszesz, z tym większej zniżki skorzystasz.
- Oferujemy specjalne, **większe zniżki dla naszych absolwentów.**
- Możesz skorzystać z dofinansowania z **Bazy Usług Rozwojowych.**
- Pracodawca może dofinansować Ci studia, otrzymując dodatkową zniżkę w ramach **Programu Firma.**
- Warto sprawdzić możliwości dofinansowania z **KFS.**

[Dowiedz się więcej](#)

Czego się nauczysz?

- Nauczysz się **rozpoznawać przyczyny stresu** i skutecznie zredukować jego wpływ na codzienne życie.
- Poznasz **techniki relaksacji, oddechu, mindfulness** i pracy z emocjami w praktycznym ujęciu.
- Dowiesz się, **jak budować odporność psychiczną** i lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach.
- Przećwiczysz **sposoby zarządzania sobą w czasie** i priorytetami, które zmniejszają napięcie.
- Zrozumiesz, **jak styl życia - dieta, sen, ruch - wpływa na Twoje zdrowie** i poziom stresu.



- Nauczysz się **wdrażać strategie antystresowe w pracy** i życiu osobistym, chroniąc swój dobrostan.

Ceny

Dla Kandydatów

1 rok

2 raty	3375 zł (2 x 3375 zł)
10 rat	675 zł (10 x 675 zł)
12 rat	565 zł (12 x 565 zł)

Cena jednorazowa: **6750 zł**

Dla naszych absolwentów

1 rok

2 raty	3375 zł (2 x 3375 zł)
10 rat	675 zł (10 x 675 zł)
12 rat	565 zł (12 x 565 zł)

Cena jednorazowa: **6750 zł**

Dla kandydatów z zagranicy

1 rok

2 raty	3375 zł (2 x 3375 zł)
10 rat	675 zł (10 x 675 zł)
12 rat	565 zł (12 x 565 zł)

Cena jednorazowa: **6750 zł**