

Stress Reduction Program

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Online

Obszar studiów: Psychologia

Cechy: Od marca • Polski • Nowość

Miasto: Łódź

To kierunek dla osób, które::

Świadomie chcą zarządzać swoimi myślami, emocjami i wdrażać zmiany w zachowaniach, by dzięki praktycznym narzędziom trwale zarządzać stresem, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie w życiu prywatnym i zawodowym. Studia są kierowane do menadżerów, liderów, nauczycieli, osób pracujących w obszarach o wysokim ryzyku. Program studiów to również zaproszenie dla tych dorosłych, którzy pragną zarządzać stresem, aby stres nie zarządzał nimi.



W procesie rekrutacji kandydat powinien złożyć oświadczenie potwierdzające **znajomość języka angielskiego** na poziomie co najmniej B2 wg ESOKJ.

Dostęp online

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

Uczestnikom naszych studiów podyplomowych i naszym absolwentom dajemy możliwość uzyskania dodatkowych kwalifikacji przez uczestnictwo w **4 bezpłatnych szkoleniach biznesowych**.

Networking i rozwój kompetencji

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

91%

pracodawców **wysoko ocenia współpracę** z naszymi uniwersytetami

Źródło: "Badanie opinii pracodawców, 2024"

Wykładowcy - praktycy

Wśród wykładowców są przedsiębiorcy, właściciele firm i eksperci w wielu dziedzinach. Na zajęciach omawiają zjawiska i procesy na przykładach zaczerpniętych z własnej pracy.

92%

uczestników **poleca** studia podyplomowe

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

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.**
- Funkcjonuje u nas **Program Poleceń.**
- Pracodawca może dofinansować Ci studia, otrzymując dodatkową zniżkę w ramach **Programu Firma.**
- Warto sprawdzić możliwości dofinansowania z **KFS.**

[Dowiedz się więcej](#)

Czego się nauczysz?

- **Wiedza:** zrozumiesz mechanizmy stresu, jego przyczyny i konsekwencje, a także rolę różnych elementów stylu życia w zarządzaniu stresem.
- **Umiejętności:** opanujesz techniki relaksacyjne, zarządzanie sobą w czasie, uważność, budowanie odporności psychicznej i regulację emocji.
- **Kompetencje praktyczne:** będziesz jeszcze lepiej integrować zdobytą wiedzę w swoim życiu zawodowym i prywatnym, skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu i dbać o swój dobrostan czy osób, na które masz wpływ.
- **Korzyści:** zwiększysz swoją efektywność w pracy i codziennym życiu, minimalizując negatywne skutki stresu, poprawiając jakość swojego życia i zdrowia psychicznego.



Ceny

Dla Kandydatów

1 rok

1 rata	5900 zł 6720 zł (1 x 5900 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 5720zł
2 raty	2950 zł 3360 zł (2 x 2950 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 2860zł
10 rat	590 zł 672 zł (10 x 590 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 572zł
12 rat	491 zł 560 zł (12 x 491 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 476zł

Dla naszych absolwentów

1 rok

1 rata	5500 zł 6720 zł (1 x 5500 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 5320zł
2 raty	2750 zł 3360 zł (2 x 2750 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 2660zł
10 rat	550 zł 672 zł (10 x 550 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 532zł
12 rat	458 zł 560 zł (12 x 458 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 443zł

W oparciu o art. 80 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce uczelnia raz w roku akademickim zwiększa wysokość czesnego określonego w § 3 ust. 1 Umowy o wskaźnik równy wskaźnikowi wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych za rok kalendarzowy poprzedzający rok, w którym dokonuje się waloryzacji, ogłoszony przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego, łącznie nie więcej niż o 30 % do czasu ukończenia studiów określonych w Umowie.

Wykładowcy

mgr Daria Ceraży

- Psychoterapeutka z 9-letnim doświadczeniem w pracy indywidualnej i z parami, specjalizująca się w podejściu integratywnym, także z parami międzykulturowymi.
- Współpracuje z mediami jako i ekspertka od związków (m.in. Rzeczpospolita, Radiowa Trójka, Gazeta Wrocławska TTV).
- Ma wieloletnie doświadczenie menedżerskie w międzynarodowych korporacjach, gdzie zarządzała zespołami wielokulturowymi i prowadziła projekty strategiczne.
- Autorka programów online i studiów podyplomowych, wykłada psychologię i edukację emocjonalną na poziomie akademickim.



mgr Joanna Gawinek

- Praktyk biznesu w obszarze Human Resources. Wspiera firmy i instytucje we wdrażaniu kultury organizacyjnej opartej o skuteczną komunikację oraz zwiększaniu efektywności i synergii zespołów.
- Realizuje konsultacje oraz projekty szkoleniowe i coachingowe zgodnie ze standardami International Coach Federation, rozwijając kompetencje psychospołeczne pracowników oraz kadry zarządzającej.
- Współpracowała m.in. z Capgemini, MyBenefit, Leroy Merlin, Fundacja Ukraina. Jej klienci indywidualni to specjaliści i menedżerowie m.in. z AmRest, EY, Lidl i KGHM.
- Działalność akademicką koncentruje wokół takich zagadnień jak zarządzanie stresem oraz motywowanie w biznesie.