

# Well-being w organizacji - nowoczesne podejście do zdrowia, relacji i efektywności

STUDIA PODYPLOMOWE

**Sposób realizacji:** Online

**Obszar studiów:** Kompetencje menedżerskie / Rozwój osobisty

**Cechy:** Od października • Polski

**Miasto:** Łódź

**To kierunek dla osób, które::**

- wspierają pracowników i chcą wdrażać skuteczne działania prowellbeingowe w firmie,
- odpowiadają za komunikację, CSR lub employer branding i chcą działać bardziej świadomie,
- prowadzą szkolenia lub doradztwo i chcą poszerzyć ofertę o obszar zdrowia w pracy,
- szukają nowego kierunku rozwoju w HR, edukacji, ochronie zdrowia lub administracji,
- chcą mieć realny wpływ na dobrostan ludzi i efektywność w nowoczesnych organizacjach.



### Praktyczny charakter studiów:

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

### Dostęp online

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

### Kadra złożona z praktyków

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

### Microsoft 365

Nasi uczestnicy otrzymują darmową licencję A1, która obejmuje popularne aplikacje, takie jak Outlook, Teams, Word, PowerPoint, Excel, OneNote, SharePoint, Sway i Forms.

## 91%

pracodawców ocenia bardzo dobrze lub dobrze współpracę z naszymi uniwersytetami  
Źródło: "Badanie opinii pracodawców, 2024"

### Networking i rozwój kompetencji

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

## 92%

uczestników **poleca** studia podyplomowe  
Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

# 9

Liczba miesięcy nauki

# 140

Liczba godzin zajęć

# 10

Liczba zjazdów

# 2

Liczba semestrów

## Program studiów

### Program studiów

#### Fundamenty well-beingu i zdrowia w pracy (16 godz.)

- Psychologia pozytywna w organizacjach (4 godz.)
- Well-being pracownika: czym jest, dlaczego jest to takie ważne, jaki ma wpływ na organizację? (4 godz.)
- Wprowadzenie do well-beingu: koncepcje, modele i trendy (4 godz.)
- Holistyczne podejście do zdrowia psychicznego i fizycznego w pracy (4 godz.)

#### Zdrowie psychiczne pracowników (16 godz.)

- Stres, wypalenie zawodowe i prewencja (4 godz.)
- Rola emocji, odporności psychicznej i uważności (mindfulness) (8 godz.)
- Budowanie kultury wsparcia psychicznego w organizacji (2 godz.)



- Menedżer a dobrostan pracownika (2 godz.)

## **Zdrowie fizyczne i ergonomia pracy (16 godz.)**

- Ergonomia i środowisko pracy przyjazne zdrowiu (4 godz.)
- Ruch, dieta i sen a efektywność zawodowa (2 godz.)
- Programy prozdrowotne w organizacjach – case studies (4 godz.)
- Wpływ przepływu informacji w organizacji na dobrostan pracownika (2 godz.)

## **Organizacja wspierająca człowieka (16 godz.)**

- Kultura organizacyjna i wartości wspierające dobrostan (2 godz.)
- Well-being a procedury, standardy, polityki organizacyjne (2 godz.)
- Dbłość o dobrostan na starcie – od kandydata do pierwszych dni pracy (4 godz.)
- Przywództwo empatyczne i inkluzywne (4 godz.)
- Komunikacja wspierająca zdrowie i relacje w zespole (4 godz.)

## **Projektowanie programów well-beingowych (16 godz.)**

- Identyfikacja potrzeb i diagnoza kondycji organizacyjnej (4 godz.)
- Tworzenie programów zdrowia i dobrostanu – metodologia (4 godz.)
- Rola HR, menedżerów i zespołów projektowych (2 godz.)
- Rozwój pracownika jako czynnik sprzyjający poczuciu dobrostanu (2 godz.)
- Pokolenia na rynku pracy a poczucie dobrostanu – jak różnicować działania? (4 godz.)

## **Wdrażanie i zarządzanie zmianą (16 godz.)**

- Psychologia zmiany i wdrażania innowacji w kulturze organizacyjnej (4 godz.)
- Angażowanie zespołów i kadry zarządzającej (4 godz.)
- Budowanie zaangażowania i odpowiedzialności (4 godz.)
- Dodatkowe inicjatywy zwiększające poczucie dobrostanu pracowników (4 godz.)

## **Mierzenie efektów i ewaluacja (16 godz.)**

- KPI i narzędzia do pomiaru dobrostanu i efektywności programów (4 godz.)
- Analiza danych, badania jakościowe i ilościowe (4 godz.)
- Raportowanie i komunikowanie efektów w organizacji (4 godz.)



- Ustanie stosunku pracy a jego wpływ na well-being byłych i obecnych pracowników (4 godz.)

## Praca własna, konsultacje, prezentacja projektów (16 godz.)

- Konsultacje indywidualne i grupowe (8 godz.)
- Praca nad projektem końcowym (wdrożenie programu wellbeingowego) (12 godz.) (praca własna)
- Prezentacja i omówienie projektów z ekspertami (8 godz.)

### 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?

- Nauczysz się **projektować i wdrażać programy wellbeingowe** dopasowane do realnych potrzeb.
- Poznasz sprawdzone sposoby diagnozy kondycji organizacyjnej i pracowniczej.
- Zrozumiesz, czym jest well-being organizacyjny i jak wpływa na efektywność biznesową.
- Poznasz metody projektowania programów dobrostanu – od pomysłu po wdrożenie.
- Opanujesz **techniki pracy z odpornością psychiczną, stresem i wypaleniem.**
- Dowiesz się, **jak dbać o zdrowie fizyczne** pracowników (ergonomia, ruch, sen, dieta).
- Przećwiczysz **komunikację wspierającą relacje i zdrowie psychiczne** w zespołach.
- Nauczysz się **mierzyć efekty** wdrożonych działań i raportować je w przystępny sposób.
- Weźmiesz udział w zajęciach opartych na **case studies i narzędziach action learning.**
- Opracujesz i zaprezentujesz własny projekt programu wellbeingowego.



- Zyskasz przestrzeń do **konsultacji z ekspertami** i poznasz dobre praktyki z różnych branż.

## Ceny

### Dla Kandydatów

#### 1 rok

1 rata	<b>5660 zł</b> <del>6540 zł</del> (1 x 5660 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 5600zł
2 raty	<b>2830 zł</b> <del>3270 zł</del> (2 x 2830 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 2800zł
10 rat	<b>566 zł</b> <del>654 zł</del> (10 x 566 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 560zł
12 rat	<b>471 zł</b> <del>545 zł</del> (12 x 471 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 466zł

### Dla naszych absolwentów

#### 1 rok

1 rata	<b>5260 zł</b> <del>6540 zł</del> (1 x 5260 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 5200zł
2 raty	<b>2630 zł</b> <del>3270 zł</del> (2 x 2630 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 2600zł
10 rat	<b>526 zł</b> <del>654 zł</del> (10 x 526 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 520zł
12 rat	<b>438 zł</b> <del>545 zł</del> (12 x 438 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 433zł

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 Aleksandra Romel

- Doktorantka w Federacji Naukowej WSB-DSW. Bada psychologiczne i społeczne determinanty przestrzegania zasad BHP w organizacjach.
- Ekspert HR i HSE. Specjalizuje się w łączeniu regulacji prawnych z miękkimi aspektami kultury organizacyjnej oraz relacji pracowniczych.
- Autorka publikacji naukowych oraz branżowych tekstów popularnonaukowych.
- Doświadczona menedżerka HR i HSE z ponad 15-letnią praktyką w zarządzaniu ludźmi, bezpieczeństwem pracy oraz zmianami organizacyjnymi.