

# Stress Reduction Program

STUDIA PODYPLOMOWE

**Sposób realizacji:** Online

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

**Cechy:** Od marca • Polski • Rekrutacja zakończona • W partnerstwie

**Miasto:** Opole

**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.



# 4

bezpłatne szkolenia.

# 92%

uczestników poleca studia podyplomowe.

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

## Dostęp online

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

# 91%

pracodawców ocenia bardzo dobrze lub dobrze współpracę z naszymi uniwersytetami.

Źródło: "Badanie opinii pracodawców, 2024"

## Kadra złożona z praktyków

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

## 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

# 9

# 160

# 10

# 2

Liczba miesięcy nauki   Liczba godzin zajęć   Liczba zjazdów   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 również 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 **rozpoznawać przyczyny stresu** i skutecznie redukować 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**

10 rat

**675 zł** (10 x 675 zł)

### Dla naszych absolwentów

**1 rok**

10 rat

**675 zł** (10 x 675 zł)

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 zarządzające.
- 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.