

# Odnowa biologiczna i wellness

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

**Forma:** Niestacjonarne • Stacjonarne

**Sposób realizacji:** Hybrydowe • Tradycyjne

**Cechy:** Studia I stopnia licencjackie • Od października • Polski • 6 semestrów

**Miasto:** Opole



## Czego się nauczysz?

- **Nauczysz się holistycznej opieki nad dobrostanem klienta.** Poznasz techniki wspierające równowagę psychofizyczną i metody poprawy jakości życia klientów.
- **Opanujesz skuteczne techniki relaksacyjne.** Nauczysz się, jak pomagać w regeneracji organizmu poprzez ćwiczenia oddechowe, medytacje i inne formy redukcji stresu.
- **Poznasz czynniki fizyczne wspierające regenerację.** Dowiesz się, jak stosować masaże, sauny i terapie fizjoterapeutyczne, by poprawiać zdrowie i samopoczucie klientów.
- **Zrozumiesz rolę diety i suplementacji w wellness.** Nauczysz się dobierać plany żywieniowe i suplementy wspierające regenerację i utrzymanie zdrowia psychofizycznego.
- **Dowiesz się, jak wzmacniać procesy wypoczynku.** Zgłębisz metody zwiększające efektywność odpoczynku, od aromaterapii po techniki wspomagające regenerację snu.
- **Rozwiniiesz umiejętności komunikacji i organizacji pracy.** Nauczysz się skutecznie współpracować z klientami i organizować działania w branży odnowy biologicznej i wellness.

## Praca dla Ciebie

- Pracuj jako **specjalista wellness w ośrodku SPA.** Zajmij się prowadzeniem zabiegów relaksacyjnych i regeneracyjnych, wspierając klientów w osiągnięciu równowagi psychofizycznej.
- Zatrudnij się jako **konsultant w gabinecie odnowy biologicznej.** Wykorzystaj wiedzę o technikach relaksacji i masażu, pomagając klientom odzyskać energię i poprawić samopoczucie.
- Pracuj jako **masażysta w uzdrowisku.** Wykorzystuj zaawansowane techniki masażu i fizykoterapii, wspierając regenerację i poprawę kondycji fizycznej.
- Zostań **menedżerem zespołu kosmologów w SPA.** Organizuj pracę zespołu, dbaj o rozwój usług wellness oraz buduj relacje z klientami, zapewniając najwyższą jakość obsługi.
- Bądź **trenerem w firmie oferującej usługi wellness.** Prowadź warsztaty i szkolenia, ucząc innych zastosowania technik odnowy biologicznej i zdrowotnych metod relaksacyjnych.
- Rozpocznij **karierę jako dietetyk specjalizujący się w wellness.** Doradźaj klientom w zakresie diety i suplementacji, dostosowując plany żywieniowe.

## Program

### Praktyczne studia

Uczymy tak, aby jak najlepiej przygotować Cię do rzeczywistych wyzwań, z jakimi spotkasz się w pracy zawodowej.

- **Projekty grupowe** – realne problemy biznesowe.
- **Symulacje** – decyzje w warunkach rynkowych.



- **Staże i praktyki** – doświadczenie w firmach.
- **Wykłady z praktykami** – eksperci z rynku.
- **Nowoczesne narzędzia** – aktualne technologie.

## **Przedmioty kierunkowe**

- Podstawy żywienia człowieka
- Kosmetologia pielęgnacyjna
- Wizaż
- Mechanizmy starzenia się skóry
- Kosmetologia estetyczna
- Technologia produkcji kosmetyków
- Receptura kosmetyczna
- Endokrynologia w kosmetologii
- Najnowsze trendy w kosmetologii
- Edukacja zdrowotna i żywieniowa
- Aparatura w kosmetologii
- Teoretyczne zagadnienia współczesnej kosmetologii
- Substancje aktywne w kosmetykach
- Fizykoterapia i masaż
- Podstawy trychologii
- Alergologia i immunologia w kosmetologii
- Ochrona i promocja zdrowia
- Prawne podstawy funkcjonowania gabinetu kosmetycznego
- Farmakologia w kosmetologii
- Etyka i ochrona własności intelektualnej
- Podstawy podologii
- Self-presentation and public speaking
- Selbstpraesentation und oeffentlicher Auftritt
- Fitoterapia w kosmetologii
- Rośliny lecznicze w kosmetologii



- Fizjologia aktywności fizycznej
- Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka

## Wybrane zajęcia specjalnościowe

- Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej
- Pracownia odnowy biologicznej i wellness
- Masaż i fizykoterapia w odnowie biologicznej i wellness
- Dieta i suplementacja w odnowie biologicznej
- Techniki relaksacyjne
- Przygotowanie do egzaminu praktycznego

## Nauka języka obcego

### Na studiach stacjonarnych:

- 240 godzin nauki jednego języka obcego (80 godzin w semestrze, od 2 do 4 semestru).

### Na studiach niestacjonarnych:

- 180 godzin nauki jednego języka obcego w 3 i 4 semestrze.

### Możesz wybrać: j. angielski lub j. niemiecki

## Praktyki i staże

Praktyki studenckie to ważny element studiów. Studenci studiów licencjackich realizują **960 godzin praktyk (24 tygodnie)**, zdobywając doświadczenie zawodowe. Jeśli pracujesz w zawodzie zgodnym z kierunkiem studiów, możesz zaliczyć praktyki na podstawie zatrudnienia. W trakcie studiów masz też szansę na płatny staż. Programy stażowe przygotowują pracodawcy, z którymi współpracujemy, dostosowując wymagania do stanowisk, co ułatwia pierwsze kroki zawodowe.

## Sposób zaliczenia studiów

Na zakończenie studiów przystępujesz do egzaminu praktycznego oraz teoretycznego, na których wykażesz się wiedzą oraz umiejętnościami praktycznymi zdobytymi na studiach przed komisją egzaminacyjną rozwiązując studium przypadku.



## 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.

[Dowiedz się więcej](#)

## Stypendia i zniżki

- Na studiach I stopnia i jednolitych magisterskich możesz skorzystać z programu Very Important Student (VIS) i studiować w pierwszym semestrze nawet za darmo.
- Możesz otrzymać te same stypendia, co studenci uczelni publicznych, w tym naukowe, sportowe, socjalne i zapomogi.
- Elastyczny system opłat pozwala Ci wybrać, w ilu ratach chcesz opłacać czesne.

[Dowiedz się więcej](#)

## Ceny

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.