

Trener personalny z dietetyką

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Forma: Niestacjonarne • Stacjonarne

Sposób realizacji: Hybrydowe

Cechy: Studia I stopnia licencjackie • Od października • Polski

Miasto: Toruń



Czego się nauczysz?

- Poznasz techniki **edukacji i doradztwa żywieniowego**, umożliwiające skuteczne wsparcie klientów w osiągnięciu celów zdrowotnych.
- Opanujesz **opracowywanie diet** konwencjonalnych i alternatywnych, dostosowanych do potrzeb różnych grup osób.
- Zdobędziesz umiejętności z zakresu **treningu personalnego**, w tym przygotowywania planów treningowych dla osób w różnym wieku i na różnych poziomach zaawansowania.
- Dowiesz się, jak stosować **trening mentalny** i narzędzia psychologiczne, wspierając klientów w budowaniu zdrowych nawyków.
- Poznasz zasady **budowania marki trenera personalnego** w świecie online i offline, co pozwoli Ci rozwijać swoją działalność.
- Zrozumiesz, jak efektywnie wprowadzać zmiany w **zachowaniach żywieniowych**, stosując nowoczesne metody i podejścia.

Praca dla Ciebie

- Możesz pracować jako **pracownik obiektów wellness i SPA**, wspierając klientów w relaksie i regeneracji.
- Pracę znajdziesz jako **specjalista ds. poradnictwa dietetycznego**, oferując konsultacje żywieniowe.
- Możesz zatrudnić się w **klubach fitness**, prowadząc treningi personalne i zajęcia grupowe.
- Twoją rolą może być praca w **zakładach lecznictwa uzdrowiskowego**, wspierając rehabilitację i zdrowy tryb życia.
- Możesz pracować w instytucjach zajmujących się **kontrolą jakości i bezpieczeństwa żywności**, zapewniając standardy zdrowotne.
- Rozwiniesz karierę jako **przedsiębiorca**, oferując usługi z zakresu rekreacji ruchowej i doradztwa dietetycznego.

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.
- **Stáže i praktyki** – doświadczenie w firmach.
- **Wykłady z praktykami** – eksperci z rynku.
- **Nowoczesne narzędzia** – aktualne technologie.
- **Case studies** – analiza realnych przypadków.

Wybrane zajęcia kierunkowe

- Podstawy turystyki
- Podstawy rekreacji
- Geografia społeczno-ekonomiczna
- Ekonomika turystyki
- Promocja zdrowia i trening zdrowotny
- Krajoznawstwo - ćwiczenia terenowe
- Hotelarstwo
- Pedagogika czasu wolnego
- Etyka w turystyce i sporcie
- Planowanie i zagospodarowanie przestrzeni turystycznej
- Metody badań w turystyce
- Żywienie człowieka i dietetyka
- Podstawy pierwszej pomocy
- Zarządzanie projektami
- Język angielski w turystyce
- Inicjowanie i prowadzenie własnej działalności gospodarczej

Wybrane zajęcia specjalnościowe

- Anatomia człowieka i fizjologia wysiłku
- Podstawy marketingu i budowania marki osobistej
- Fizjologiczne i biochemiczne aspekty żywienia
- Coaching zdrowia
- Dietetyka i suplementacja
- Teoria i podstawy treningu zdrowotnego
- Praktyczne zastosowanie metod treningowych w treningu personalnym – ćwiczenia terenowe



Nauka języka obcego

Na studiach stacjonarnych:

- 240 godzin nauki jednego języka obcego (60 godzin w semestrze, od 2 do 5 semestru).

Na studiach niestacjonarnych:

- 64 godziny nauki jednego języka obcego w 2 i 3 semestrze.

Możesz wybrać: j. angielski, j. niemiecki, j. hiszpański, j. rosyjski.

Sposób zaliczenia studiów

Tworzysz w zespole projekt dyplomowy, który rozwiązuje praktyczny lub teoretyczny problem związany z Twoim kierunkiem. Badając literaturę i przeprowadzając własne analizy, pracujesz nad autorską propozycją rozwiązania problemu. Wszystko, czego nauczysz się podczas studiów, pozwala Ci na stworzenie profesjonalnej pracy opartej na realnych danych i działaniach. by uzyskać tytuł licencjata, taki projekt musisz obronić przed komisją. To Ty wyznaczasz kierunek swojego projektu!

Praktyki i staże

Praktyki studenckie to ważny element studiów. Studenci studiów licencjackich oraz jednolitych studiów magisterskich 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.

Zasady rekrutacji

Aby zostać studentem studiów I stopnia (licencjackich lub inżynierskich) na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- ukończyć szkołę średnią,
- zdać maturę lub uzyskać świadectwo dojrzałości,
- złożyć komplet wymaganych dokumentów,
- spełnić wymogi wynikające z zasad rekrutacji.

[Dowiedz się więcej](#)

Stypendia i zniżki

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

[Dowiedz się więcej](#)