

Stress Reduction Program

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Online

Obszar studiów: Kompetencje menedżerskie / Rozwój osobisty • Zdrowie

Cechy: Od marca • Polski

Miasto: Warszawa

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.



5

bezpłatnych szkoleń

92%

uczestników poleca studia podyplomowe.

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

Gwarancja jakości

Gwarantujemy pełną zgodność z przepisami prawa i najwyższe standardy edukacyjne.

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 studiów

9

Liczba miesięcy nauki

160

Liczba godzin zajęć

10

Liczba zjazdów

2

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 na studia

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

- Oferujemy specjalne, większe **zniżki dla naszych absolwentów.**
- Możesz skorzystać z **dofinansowania** z [Bazy Usług Rozwojowych](#).
- 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 zredukować 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

1 rata	6750 zł (1 x 6750 zł)
2 raty	3375 zł (2 x 3375 zł)
10 rat	675 zł (10 x 675 zł)
12 rat	610 zł (12 x 610 zł)

Dla naszych absolwentów

1 rok

1 rata	6750 zł (1 x 6750 zł)
2 raty	3375 zł (2 x 3375 zł)
10 rat	675 zł (10 x 675 zł)
12 rat	610 zł (12 x 610 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, wyklada 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.