

Zintegrowana terapia i wsparcie osób z ADHD

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Online

Obszar studiów: Psychologia • Zdrowie

Cechy: Od października • Polski • Certyfikat • Nowość

Miasto: Wrocław

To kierunek dla osób, które::

- pracują z osobami z ADHD i chcą rozumieć co naprawdę stoi za trudnościami,
- szukają narzędzi do pracy z ADHD opartych na neurobiologii i regulacji,
- chcą łączyć ciało, emocje, relacje i środowisko w realnym wsparciu ADHD,
- cenią rzetelną wiedzę, etykę i odpowiedzialność w pracy z neuro różnorodnością,
- mają ADHD lub są rodzicem dziecka z ADHD (udokumentowane).



Dodatkowe informacje

Innowacyjność

- Integracja ADHD w całym spektrum życia – od mechanizmów mózgowych po relacje rodzinne i zawodowe.
- Podejście neuroróżnorodności: nauka rozumienia ADHD jako potencjału, a nie tylko trudności.
- Moduły poświęcone maskowaniu, ADHD u kobiet i późnej diagnozie, rzadko omawiane w standardowych kursach.
- Połączenie psychosomatyki, snu, mikrobiomu i metabolizmu w praktycznych interwencjach.

Wartość praktyczna i unikalne doświadczenie uczestnika

- Możliwość pracy na własnym doświadczeniu ADHD lub diagnozie dziecka, integrując teorię z praktyką.
- Zastosowanie narzędzi natychmiast w codziennym życiu i pracy zawodowej – strategie autoregulacji, planowania i komunikacji.
- Intensywna, interaktywna formuła 10 zjazdów i 160 godzin, łącząca wykłady, ćwiczenia i case studies.
- Przygotowanie do pracy specjalistycznej, psychoedukacyjnej i systemowej w rodzinie, szkole i miejscu pracy.

4

bezpłatnych szkoleń.

Dostęp online

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

Microsoft 365

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

Praktyczny i innowacyjny charakter studiów:

- 10 zjazdów i 160 godzin wiedzy eksperckiej – połączenie wykładów, ćwiczeń i pracy z realnymi przypadkami.

1

certyfikat

92%

uczestników poleca studia podyplomowe.

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

Kadra złożona z praktyków

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



Program studiów

10

160

10

Liczba miesięcy nauki Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów

Wprowadzenie i Neurobiologia ADHD 8h

- Czym jest ADHD, kontekst historyczny
- Co wiemy, czego nie wiemy
- ADHD jako spektrum neuroróżnorodności
- Mózg w ADHD (kontekst szeroki)
- Dysautonomia a ADHD
- Fizjologia rozwoju a ADHD
- Układ dopaminergiczny i noradrenergiczny
- Różnica między „objawem” a „mechanizmem”
- ADHD ≠ brak dyscypliny, mit koncentracji vs regulacja uwagi
- Model funkcji wykonawczej
- Typy ADHD

Diagnoza ADHD u dzieci i dorosłych 8h

- Kryteria ICD / DSM – co jest, a co jest nadużyciem
- Różnice rozwojowe w kontekście diagnostycznym
- ADHD, a zaburzenia współwystępujące
- Maskowanie a trudności diagnostyczne
- Diagnoza jako nowy początek - Praca nad własną narracją
- Jak nie nadinterpretować ADHD

Psychosomatyka i somatyka w ADHD 8h

- Somatyzacja objawów (ból głowy, brzucha, napięcie mięśniowe)
- ADHD a psychosomatyka – nadreaktywność układu nerwowego
- Praca z ciałem i dysfunkcje w ADHD
- Rola aktywności jako podstawy interwencji-mechanizmy



Żywnienie, mikrobiom, immunologia i metabolizm w ADHD 16h

- ADHD w kontekście diety i stylu życia
- Zaburzenia apetytu, impulsywność żywieniowa, ryzyko zaburzeń odżywiania
- Niedobory mikro- i makroskładników
- Rola mikrobiomu i stanu zapalnego w funkcjonowaniu poznawczym
- Suplementacja – co działa, co może szkodzić
- ADHD a impulsywność żywieniowa
- Rola białka, stabilizacji glikemii
- Kiedy nie “ruszać diety”

Sen, rytmy dobowe, regulacja energetyczna w ADHD 8h

- ADHD a opóźniona faza snu, sen przerywany i inne zaburzenia snu
- Strategie wspierające sen i regulację energetyczną
- Światło, rytm, przeciążenie bodźcami
- Regulacja energii w kontekście snu

Farmakoterapia i interakcje biologiczne 4h

- Mity i fakty
- Farmakoterapia w ADHD dzieci i dorosłych w połączeniu z interwencjami nefarmakologicznymi
- Kiedy pomaga, kiedy nie
- Współpraca specjalistów
- Jak rozmawiać z pacjentem o lekach bez presji-kiedy pacjent chce, a kiedy boi się leków

ADHD u kobiet 8h

- Maskowanie, perfekcjonizm, nadodpowiedzialność
- Cykl hormonalny, PMS, PMDD
- Późna diagnoza i jej konsekwencje

Regulacja emocji i self-reg w ADHD 8h

- Nadreaktywność emocjonalna i impulsywność
- Techniki autoregulacji, mindfulness i body-awareness
- ADHD a stres, złość i wstyd



- Szybkie przełączanie stanów
- Techniki regulacji układu nerwowego (tu i teraz)
- Narzędziownik emocjonalny w ADHD

Traumatyzacja i współwystępowanie zaburzeń 12h

- ADHD a trauma rozwojowa
- Lęki, depresja, PTSD, zaburzenia odżywiania, uzależnienia
- Odseparowanie objawów ADHD od wtórnych problemów

ADHD a trauma i doświadczenia rozwojowe 8h

- Chroniczne poczucie bycia „nie takim”
- Jak szkoła i dom wzmacniają objawy
- Jak tworzyć wspierające środowisko na każdym etapie

Relacje w rodzinie, praca z dzieckiem i młodzieżą 16h

- ADHD a system edukacji (procesy uczenia w ADHD)
- Strategie wsparcia dziecka w domu i w szkole, współpraca z rodziną i szkołą
- Dziecko z ADHD a rodzina - współpraca systemowa
- Jak edukować rodziców, nauczycieli, partnerów
- ADHD w relacji partnerskiej
- Dynamika: chaos-kontrola
- Rodzic z ADHD - dziecko z ADHD
- Komunikacja bez obwiniania
- Integracja interwencji somatycznych, psychologicznych i edukacyjnych

ADHD i seksualność 8h

- ADHD a impulsywność seksualna, trudności w intymności
- Różnice w percepcji, maskowanie w relacjach
- Strategie dla dorosłych i par

Tożsamość, poczucie wartości i maskowanie 8h

- Maskowanie, perfekcjonizm, kompensacja inne mechanizmy w ADHD



- Rozwijanie mocnych stron, konfrontacja z systemem
- „ze mną coś nie tak” – dekonstrukcja
- ADHD jako zasób (fakty i mity)

Motywacja, prokrastynacja, zarządzanie czasem 8h

- ADHD a trudności z planowaniem i priorytetami
- Strategie zarządzania czasem i energią
- Mikro kroki i struktury wspierające dopaminę w codzienności

Organizacja pracy, środowisko, talenty zawodowe 8h

- Dorosły z ADHD w pracy
- Wsparcie zawodowe, utrzymanie pracy, satysfakcja
- Dopasowanie środowiska i rola talentów
- Wypalenie vs chroniczne przeciążenie
- Czas jako konstrukt neurobiologiczny
- Przyszłość abstrakcyjna w ADHD
- Mikro kroki zamiast planów
- System planowania przyjazny ADHD

ADHD a uzależnienia 4h

- Neurobiologia uzależnienia-mechanizmy i zagrożenia
- Substancje psychoaktywne, kompulsywne zachowania
- Czynniki ryzyka i strategie profilaktyki
- Praca z neurobiologią ADHD w kontekście uzależnień

Samopomoc, mindfulness, self-regulation 4h

- Programy autoregulacji dla dorosłych
- Mindful ADHD – praktyki codzienne
- Budowanie własnego systemu wsparcia
- Jak nie wypalić się „leczeniem ADHD”

Psychoterapia, psychoedukacja i coaching 8h



- CBT, ACT, terapia schematów dla ADHD
- Coaching ADHD: struktura sesji, cele, odpowiedzialność
- Adaptacja tempa i metod do stylu mózgu
- Różnice między coachingiem a terapią
- Struktura, odpowiedzialność, wsparcie
- Psychoedukacja i inne interwencje, różnice

ADHD jako zasób i wyzwanie dla specjalistów 4h

- Granice kompetencji
- Specjalista pomocowy z ADHD
- Projektowanie własnej ścieżki wsparcia i rozwoju
- Etyka, odpowiedzialność specjalisty
- Manifest praktyki – osobisty plan działania dla siebie i/lub pacjenta
- Jak tłumaczyć ADHD pacjentowi / sobie bez etykietowania
- „Mapa mojego ADHD” – jak objawia się u mnie / u mojego pacjenta- zasoby i pułapki

Case studies / integracja wszystkich wątków 4h

- Analiza przypadków: dziecko, dorosły, rodzina
- Integracja biologii, psychiki, środowiska i wsparcia społecznego

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.
- Na wybranych kierunkach 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?

- Zrozumiesz **mechanizmy leżące u podstaw ADHD**, obejmujące neurobiologię oraz rozwój



regulacji uwagi, emocji i energii.

- Nauczysz się **różnicować ADHD od traumy**, lęku, depresji i przeciążenia oraz rozpoznawać maskowanie objawów, szczególnie u kobiet.
- Opanujesz metody wspierania regulacji układu nerwowego poprzez pracę z ciałem, sen, rytmy dobowe, aktywność i strategię „tu i teraz”.
- Dowiesz się, **jak pracować z ADHD w relacjach i systemach** — w rodzinie, szkole, pracy i partnerstwie — bez obwiniania i etykietowania.
- Nauczysz się **łączyć wiedzę o żywieniu, metabolizmie i mikrobiomie** z funkcjonowaniem poznawczym, impulsywnością i poziomem energii w ADHD.
- Zdobędziesz **kompetencje do prowadzenia etycznej psychoedukacji ADHD** i budowania narracji wzmacniającej tożsamość, zasoby i sprawczość.

Ceny

Dla Kandydatów

1 rok

10 rat

800 zł ~~850 zł~~ (10 x 800 zł)
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 762zł

Dla naszych absolwentów

1 rok

10 rat

760 zł ~~850 zł~~ (10 x 760 zł)
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 722zł

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.