

Health and Wellness Coaching

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Hybrydowe

Obszar studiów: Kompetencje menedżerskie / Rozwój osobisty

Cechy: Od października • Polski • Rekrutacja zakończona

Miasto: Wrocław

To kierunek dla osób, które:

- chcą wspierać innych w budowaniu zdrowych nawyków i równowagi życiowej,
- pracują z ludźmi i pragną skuteczniej towarzyszyć im w procesie zmiany,
- planują przebranżowienie i szukają pracy z misją i realnym wpływem,
- są związane ze zdrowiem lub terapią i chcą poszerzyć swoje kompetencje,
- szukają nowej drogi zawodowej, która łączy wiedzę, empatię i rozwój.



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 studiów

8

Liczba miesięcy nauki

128

Liczba godzin zajęć

8

Liczba zjazdów

2

Liczba semestrów

Specyfika coachingu zdrowia (22 godz.)

- teoria coachingu i profil coacha (4h)
- struktura procesu coachingowego (8h)
- sztuka słuchania i wyznaczanie celów w pracy z klientem (4h)
- narzędzia i karty coachingowe (6h)

Edukacja i profilaktyka zdrowotna (28 godz.)

- podstawy dietetyki (10h)
- fakty i mity dietetyczne (4h)
- coaching prawidłowych nawyków żywieniowych (6h)
- żywność dla mózgu (4h)
- rola aktywności fizycznej w profilaktyce chorób (4h)



Coaching stylu życia i dobrostanu (34 godz.)

- cztery poziomy zarządzania zdrowiem (4h)
- praca z ograniczającymi przekonaniem RTZ (6h)
- piramida dobrostanu (8h)
- techniki relaksacyjne (8h)
- mindfulness jako styl życia (4)
- coaching relacji (4h)

Psychologia emocji i motywacji (40 godz.)

- podstawy psychoneuroimmunologii (6h)
- wpływ diety na funkcjonowanie somatyczne i psychiczne (6h)
- ABC emocji jako przyczyny chorób (8h)
- jak pomóc w zmianie? Podstawy dialogu motywującego (8h)
- podstawy teorii poliwalnej (6h)
- psychologia pozytywna w pracy coacha (6h)

Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna w organizacjach (4 godz.)

Programy profilaktyczne dla firm i działania prozdrowotne w miejscu pracy.

Forma zaliczenia

- test końcowy i projekt (prezentacja)

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 potrzeby innych** i skutecznie wspierać ich w zmianie stylu życia.
- Poznasz **narzędzia coachingu zdrowia, relacji i dobrostanu** – gotowe do użycia w pracy z klientem.
- Dowiesz się, **jak wykorzystać dietę, ruch i relaks**, by wspierać ciało i umysł w codziennym funkcjonowaniu.
- Opanujesz **techniki uważności i motywującego wywiadu**, by budować głębsze relacje z podopiecznymi.
- Zdobędziesz **wiedzę z psychologii emocji, motywacji** i ich wpływu na zdrowie i samopoczucie.
- Nauczysz się **tworzyć programy prozdrowotne**, także dla firm i organizacji dbających o dobrostan zespołów.