

Health and Wellness Coaching

STUDIA PODYPLOMOWE



Program studiów

8

128

8

2

Liczba miesięcy nauki Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów 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 przekonaniami 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)