

# Stress Reduction Program

STUDIA PODYPLOMOWE



## Program studiów

**9**

**160**

**10**

**2**

Liczba miesięcy nauki   Liczba godzin zajęć   Liczba zjazdów   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