



Uniwersytet WSB

Merito we

Wrocławiu

★★★★★ 4,6 / 5

991 ocen

Stress Reduction Program-studia podyplomowe

Numer usługi 2025/12/10/7038/3203958

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📅 Studia podyplomowe

🕒 161 h

📅 14.03.2026 do 28.02.2027

6 750,00 PLN brutto

6 750,00 PLN netto

41,93 PLN brutto/h

41,93 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

- 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.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

11-03-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

161

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1571, z późn. zm.)

Zakres uprawnień

studia podyplomowe

Cel

Cel edukacyjny

Przygotowanie uczestników do stosowania kompleksowych metod redukcji stresu opartych na uważności (Mindfulness), technikach relaksacyjnych i pracy z emocjami, umożliwiających poprawę dobrostanu psychicznego, zwiększenie odporności na stres oraz wdrażanie praktyk wspierających równowagę w życiu zawodowym i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje źródła stresu i ich wpływ na funkcjonowanie organizmu.	Stosuje techniki redukcji stresu oparte na uważności (Mindfulness) i relaksacji.	Prezentacja
	Wdraża strategie poprawy dobrostanu psychicznego w życiu zawodowym i osobistym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia skuteczność zastosowanych metod redukcji stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wdraża strategie antystresowe w pracy i życiu osobistym, chroniąc swój dobrostan.	Praktykować ćwiczenia oddechowe, medytacyjne i ruchowe wspierające równowagę emocjonalną.	Prezentacja
	Buduje indywidualne plany działań wspierających odporność psychiczną.	Prezentacja

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program studiów podyplomowych na kierunku Stress Reduction Program na Uniwersytecie WSB Merito we Wrocławiu.

Przygotowuje do stosowania kompleksowych metod redukcji stresu opartych na uważności (Mindfulness), technikach relaksacyjnych i pracy z emocjami, umożliwiających poprawę dobrostanu psychicznego, zwiększenie odporności na stres oraz wdrażanie praktyk wspierających równowagę w życiu zawodowym i osobistym.

Stres - wprowadzenie (32 godz.)

- Stres – zrozumienie zjawiska i jego mechanizmów
- Biologia stresu – mechanizmy działania i wpływ na zdrowie
- Zarządzanie emocjami

Techniki i metody pracy (64 godz.)

- Mindfulness – uważność jako klucz do spokoju
- Techniki oddechowe w redukcji stresu
- Rola ruchu i aktywności fizycznej w radzeniu sobie ze stresem
- Resilience - Budowanie odporności psychicznej
- Dieta i sen – jak styl życia wpływa na stres
- Arteterapia
- Sztuka relaksacji – praktyczne techniki relaksacyjne

Wspierające narzędzia (64 godz.)

- Zarządzanie sobą w czasie i priorytetami jako sposób redukcji stresu
- Stres w pracy – przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu
- Wdrażanie strategii zarządzania stresem w codziennym życiu i w organizacji
- Joga - jako filozofia, technika i lek na stres
- Komunikacja jako most do spokoju
- Stereotypy i uprzedzenia jako źródło stresu
- Kompetencje przyszłości

Egzamin (1 godz.)

Liczba godzin: 161 (minimum 30 punktów ECTS) w tym 105 praktycznych.

Liczba semestrów: 2

Walidacja: test wiedzy i projekt końcowy

Zajęcia odbywają się w sobotę i w niedzielę, w czasie rzeczywistym (wideokonferencje, czaty) realizowane będą z wykorzystaniem indywidualnych kont. Godziny zajęć podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi wraz z 30 minutową przerwą, zaś ilość godzin programowych jest podana w godzinach dydaktycznych.

Zajęcia prowadzone są w formie wykładów, które uzupełniane są ćwiczeniami, warsztatami oraz rozwiązywaniem przykładów praktycznych.

Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych zgodnie z przepisami, jakie zostały określone przez Ministerstwo Edukacji i Nauki.

Harmonogram zostanie udostępniony na co najmniej 7 dni przed rozpoczęciem usługi.

Potwierdzenie uczestnictwa w zajęciach poprzez raporty logowań. Kody dostępowe/ linki zostaną udostępnione na 2 dni przed rozpoczęciem usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 750,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	41,93 PLN
Koszt osobogodziny netto	41,93 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Daria Cerazy

Psycholog psychoterapeuta z ponad 9 letnim doświadczeniem w pracy z pacjentami indywidualnymi i parami, członek PTP. Wykładowca akademicki na kierunku psychologia i autorka studiów podyplomowych Psychologia w edukacji.

Autorka ebooków i programów online wspierających kobiety w przechodzeniu przez rozstania i rozwody i budowaniu zdrowej świadomości i pewności siebie. Doświadczenie kliniczne zdobywała prowadząc prywatny gabinet oraz w ośrodku AEIPS w Lizbonie, gdzie pracowała z osobami z historią zaburzeń psychicznych i bezdomności.

Zdobyła doświadczenie jako menadżer w międzynarodowych korporacjach, gdzie kierowała wielokulturowymi zespołami. Od kilku lat jest częścią zespołu marketingowego i operacyjnego pionierów szkoleń online w Polsce. Współtworzyła programy szkoleń dotyczące różnorodności kulturowej mieszkając i pracując w USA i Azji. Zdobyła doświadczenie jako menadżer w międzynarodowych korporacjach, gdzie kierowała wielokulturowymi zespołami.



2 z 2

Joanna Gawinek

Psycholog psychoterapeuta z ponad 9 letnim doświadczeniem w pracy z pacjentami indywidualnymi i parami, członek PTP. Wykładowca akademicki na kierunku psychologia i autorka studiów podyplomowych Psychologia w edukacji.

Autorka ebooków i programów online wspierających kobiety w przechodzeniu przez rozstania i

rozwoju i budowaniu zdrowej świadomości i pewności siebie. Doświadczenie kliniczne zdobywała prowadząc prywatny gabinet oraz w ośrodku AEIPS w Lizbonie, gdzie pracowała z osobami z historią zaburzeń psychicznych i bezdomności.

Zdobyła doświadczenie jako menadżer w międzynarodowych korporacjach, gdzie kierowała wielokulturowymi zespołami. Od kilku lat jest częścią zespołu marketingowego i operacyjnego pionierów szkoleń online w Polsce. Współtworzyła programy szkoleń dotyczące różnorodności kulturowej mieszkając i pracując w USA i Azji. Zdobyła doświadczenie jako menadżer w międzynarodowych korporacjach, gdzie kierowała wielokulturowymi zespołami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Opracowania autorskie, akty prawne, konspekty, prezentacje, zadania. Przygotowywane do każdego modułu przez prowadzących, zamieszczane w formie elektronicznej na portalu UWSB Merito.

Warunki uczestnictwa

Aby zostać uczestnikiem studiów podyplomowych na Uniwersytecie WSB Merito, należy:

- mieć ukończone studia licencjackie, inżynierskie lub magisterskie,
- złożyć komplet dokumentów i spełnić wymogi rekrutacyjne

UWAGA: W przypadku, gdy nie zbierze się odpowiednia ilość osób, Wykonawca zastrzega sobie prawo do odwołania studiów.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu "Kierunek – Rozwój".

Zawarto umowę z WUP Kraków w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Z usługi mogą również korzystać uczestnicy innych projektów.

Zwolnienie z VAT na podst.art.43 ust. 1 pkt 26 lit.b. ustawy o podatkach od towarów i usług.

Osoby prowadzące usługę rozwojową posiadają doświadczenie zawodowe lub kwalifikacje (w tym również wykształcenie) odpowiednie do rodzaju i zakresu świadczonych usług, zdobytych lub nabytych nie wcześniej niż 5 lat przed datą opublikowania usługi rozwojowej.

Warunki techniczne

Zajęcia zdalne prowadzone są za pośrednictwem aplikacji Microsoft Teams w formie pracy zespołowej wykorzystując czaty, spotkania i rozmowy w wielu oknach, przypięte kanały oraz integrację zadań z aplikacjami. Uczestnicy korzystają z aplikacji Teams w ramach Microsoft Office 365 bezpłatnie.

W celu prawidłowego i pełnego korzystania ze szkolenia należy posiadać urządzenie (komputer, laptop lub smartfon) z dostępem do Internetu, wbudowaną kamerą (opcjonalnie) i mikrofonem, głośnikami (wejście słuchawkowe/ słuchawki)

- komputer z aktualnym systemem operacyjnym Microsoft Windows lub macOS
- aktualna wersja przeglądarki internetowej
- stałe łącze internetowe

Kontakt



MAGDALENA KRZYWIŃSKA

E-mail magdalena.krzywinska@wroclaw.merito.pl

Telefon (+48) 713 561 649