



## Holistyczne zarządzanie samorozwojem. Joga i ajurweda dla kadry menadżerskiej. - studia podyplomowe

Numer usługi 2025/12/19/21519/3223251

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

27,22 PLN brutto/h

27,22 PLN netto/h

Politechnika  
Opolska

★★★★★ 4,6 / 5

57 ocen

📍 Opole / stacjonarna

🏠 Studia podyplomowe

🕒 180 h

📅 17.10.2026 do 27.06.2027

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Grupą docelową zainteresowaną uzyskaniem oraz pogłębieniem wiedzy mogą być:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>właściciele i kadra zarządzająca przedsiębiorstw;</li><li>przedstawiciele służby zdrowia;</li><li>pracownicy firm doradczo-szkoleniowych;</li><li>trenerzy i konsultanci;</li><li>terapeuci i pedagodzy;</li><li><b>osoby zainteresowane własnym rozwojem.</b></li></ul> <p>Z usługi mogą skorzystać również osoby biorące udział w projekcie Małopolski pociąg do kariery - sezon 1.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	16
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	11-10-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	180
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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.)
<b>Zakres uprawnień</b>	Studia podyplomowe

# Cel

## Cel edukacyjny

Studia przygotują do nowego stylu holistycznego zarządzania polegającego na uzyskaniu równowagi psychicznej i fizycznej słuchaczy, co przełoży się na poprawę wyników ekonomicznych firmy, redukcję stresu pomiędzy pracownikami, większą motywację do pracy, jak również lepszą komunikację. Zasady te mogą być wprowadzone przez uczestników w swoich przedsiębiorstwach. Słuchacze otrzymają również wiedzę związaną z technikami medycyny ajurwedyjskiej, znajomością apteczki ajurwedyjskiej i ziołolecznictwa

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Absolwent zna i rozumie metody i instrumenty kreowania struktur organizacyjnych, tworzenia i funkcjonowania mechanizmów zarządzania samorozwojem. Absolwent posiada wiedzę o holistycznym zarządzaniu samorozwojem, jak również o człowieku i zasadach jego funkcjonowania w strukturach społecznych. Ma wiedzę na temat wybranych systemów norm i reguł dotyczących kultury Wschodu i Zachodu, w tym koncepcji ajurwedyjskiej. Potrafi pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, a także kierować zespołem, przyjmując odpowiedzialność za efekty jego pracy. Rozumie potrzebę interdyscyplinarnego podejścia do rozwiązywanych problemów, integrowania wiedzy z różnych dyscyplin oraz praktykowania samokształcenia służącego pogłębieniu zdobytej wiedzy. Jest przygotowany do koordynowania działań w obszarze holistycznego zarządzania kapitałem ludzkim w różnorodnych strukturach społecznych. Ma przekonanie o znaczeniu jogi i medycyny ajurwedyjskiej w koncepcji holistycznego zarządzania samorozwojem.</p>	<p>Sposób weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się aktywne uczestnictwo w zajęciach, zaliczenie przedmiotów zgodnie z programem studiów, obrona pracy końcowej.</p>	<p>Prezentacja</p>

## 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

Semestr I:

Lp	Nazwa przedmiotu	Łączna liczba godzin	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	ECTS
1.	Zarządzanie rozwojem	8	8					2
2.	Metodyka ćwiczeń jogi	13	5	8				1
3.	Psychologia ajurwedyjska a niektóre koncepcje współczesnej psychologii duchowej	13	8	5				2
4.	Filozofia i praktyka jogi	13	8	5				2
5.	Medytacja religijna jako trening uważności.	13	4	9				1
6.	Praktyka jogi i medytacji*	12		12				2
7.	Efektywna komunikacja i perswazja	8	8					2
8.	Seminarium dyplomowe	5					5	2
9.	Fizjoterapia komplementarna, techniki relaksacji ciała (masaż)	5	5					2

Łączna liczba godzin teoretycznych: 46

Łączna liczba godzin praktycznych: 44

ŁĄCZNA LICZBA PUNKT ECTS (SEM I): 16

Semestr II:

Lp	Nazwa przedmiotu	Łączna liczba godzin	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	ECTS
1.	Anatomia jogi	5	5					1
2.	Masaże, marmoterapia	8	3	5				1
3.	Mindfulness - techniki relaksacyjne	8	2	6				1
4.	Terapia dźwiękiem - lek przyszłości	5	5					1
5.	Dieta ajurwedyjska. Nauka gotowania ajurwedyjskiego	13	3	10				1
6.	Pranajama - praktyka regulacji oddechu i energii	13	3	10				2
7.	Ajurwedyjska apteczka domowa, ziołolecznictwo	13	5	8				1
8.	Spółeczna odpowiedzialność biznesu w aspekcie zdrowia pracowników	8	8					1
9.	Praktyka jogi i medytacji*	12		12				2
10.	Seminarium dyplomowe	5				5		2

Łączna liczba godzin teoretycznych: 34

Łączna liczba godzin praktycznych: 56

ŁĄCZNA LICZBA PUNKT ECTS (SEM II): 14

\* Praktyka jogi i medytacji - prowadzą wybrani instruktorzy różnych typów szkół jogi

Czas trwania 2 semestry, 180 godz., 30 punktów ECTS, 12 zjazdów w soboty i niedziele.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 72

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 72</b> Zarządzanie rozwojem	Krzysztof Malik	17-10-2026	09:30	11:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 72</b> Zarządzanie rozwojem	Krzysztof Malik	17-10-2026	11:15	13:30	02:15
<b>3 z 72</b> Zarządzanie rozwojem	Krzysztof Malik	17-10-2026	14:15	16:30	02:15
<b>4 z 72</b> Praktyka jogi/techniki relaksacyjne	ANNA CZABAK	17-10-2026	17:00	18:30	01:30
<b>5 z 72</b> Psychologia ajurwedyjska, a niektóre koncepcje współczesnej psychologii duchowej	Beata Świerczewska	18-10-2026	09:30	11:00	01:30
<b>6 z 72</b> Psychologia ajurwedyjska a niektóre koncepcje współczesnej psychologii duchowej	Beata Świerczewska	18-10-2026	11:15	13:30	02:15
<b>7 z 72</b> Psychologia ajurwedyjska a niektóre koncepcje współczesnej psychologii duchowej	Beata Świerczewska	07-11-2026	09:30	11:00	01:30
<b>8 z 72</b> Psychologia ajurwedyjska a niektóre koncepcje współczesnej psychologii duchowej	Beata Świerczewska	07-11-2026	11:15	13:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 72</b> Psychologia ajurwedyjska a niektóre koncepcje współczesnej psychologii duchowej	Beata Świerczewska	07-11-2026	14:15	16:30	02:15
<b>10 z 72</b> Praktyka jogi/techniki relaksacyjne	ANNA CZABAK	07-11-2026	17:00	18:30	01:30
<b>11 z 72</b> Fizjoterapia komplementarna	Jan Szczegielniak	08-11-2026	09:30	11:00	01:30
<b>12 z 72</b> Fizjoterapia komplementarna	Jan Szczegielniak	08-11-2026	11:15	13:30	02:15
<b>13 z 72</b> Metodyka ćwiczeń jogi	Filip Ruciński	21-11-2026	09:30	11:00	01:30
<b>14 z 72</b> Metodyka ćwiczeń jogi	Filip Ruciński	21-11-2026	11:15	13:30	02:15
<b>15 z 72</b> Metodyka ćwiczeń jogi	Filip Ruciński	21-11-2026	14:15	16:30	02:15
<b>16 z 72</b> Praktyka jogi/techniki relaksacyjne	Filip Ruciński	21-11-2026	17:00	18:30	01:30
<b>17 z 72</b> Metodyka ćwiczeń jogi	Filip Ruciński	22-11-2026	09:30	11:00	01:30
<b>18 z 72</b> Metodyka ćwiczeń jogi	Filip Ruciński	22-11-2026	11:15	13:30	02:15
<b>19 z 72</b> Filozofia i praktyka jogi	Piyush Mittal	05-12-2026	09:30	11:00	01:30
<b>20 z 72</b> Filozofia i praktyka jogi	Piyush Mittal	05-12-2026	11:15	13:30	02:15
<b>21 z 72</b> Filozofia i praktyka jogi	Piyush Mittal	05-12-2026	14:15	16:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>22 z 72</b> Praktyka jogi/techniki relaksacyjne	Piyush Mittal	05-12-2026	17:00	18:30	01:30
<b>23 z 72</b> Filozofia i praktyka jogi	Piyush Mittal	06-12-2026	09:30	11:00	01:30
<b>24 z 72</b> Filozofia i praktyka jogi	Piyush Mittal	06-12-2026	11:15	13:30	02:15
<b>25 z 72</b> Masaże, marmaterpia	Filip Ruciński	09-01-2027	09:30	11:00	01:30
<b>26 z 72</b> Masaże, marmaterpia	Filip Ruciński	09-01-2027	11:15	13:30	02:15
<b>27 z 72</b> Masaże, marmaterpia	Filip Ruciński	09-01-2027	14:15	16:30	02:15
<b>28 z 72</b> Praktyka jogi/techniki relaksacyjne	Filip Ruciński	09-01-2027	17:00	18:30	01:30
<b>29 z 72</b> Anatomia jogi	Filip Ruciński	10-01-2027	09:30	11:00	01:30
<b>30 z 72</b> Anatomia jogi	Filip Ruciński	10-01-2027	11:15	13:30	02:15
<b>31 z 72</b> Dieta ajurwedyjska. Nauka gotowania ajurwedyjskiego.	ANNA CZABAK	23-01-2027	09:30	11:00	01:30
<b>32 z 72</b> Dieta ajurwedyjska. Nauka gotowania ajurwedyjskiego.	ANNA CZABAK	23-01-2027	11:15	13:30	02:15
<b>33 z 72</b> Dieta ajurwedyjska. Nauka gotowania ajurwedyjskiego.	ANNA CZABAK	23-01-2027	14:15	16:30	02:15
<b>34 z 72</b> Praktyka jogi/techniki relaksacyjne	ANNA CZABAK	23-01-2027	17:00	18:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>35 z 72</b> Dieta ajurwedyjska. Nauka gotowania ajurwedyjskiego.	ANNA CZABAK	24-01-2027	09:30	11:00	01:30
<b>36 z 72</b> Dieta ajurwedyjska. Nauka gotowania ajurwedyjskiego.	ANNA CZABAK	24-01-2027	11:15	13:30	02:15
<b>37 z 72</b> Efektywna komunikacja i perswazja	Łukasz Dymek	06-02-2027	09:30	11:00	01:30
<b>38 z 72</b> Efektywna komunikacja i perswazja	Łukasz Dymek	06-02-2027	11:15	13:30	02:15
<b>39 z 72</b> Efektywna komunikacja i perswazja	Łukasz Dymek	06-02-2027	14:15	16:30	02:15
<b>40 z 72</b> Praktyka jogi/techniki relaksacyjne	ANNA CZABAK	06-02-2027	17:00	18:30	01:30
<b>41 z 72</b> Seminarium dyplomowe	Krzysztof Malik	07-02-2027	09:30	11:00	01:30
<b>42 z 72</b> Seminarium dyplomowe	Krzysztof Malik	07-02-2027	11:15	13:30	02:15
<b>43 z 72</b> Medytacja religijna jako trening uważności	Stanisław Rabiej	06-03-2027	09:30	11:00	01:30
<b>44 z 72</b> Medytacja religijna jako trening uważności	Stanisław Rabiej	06-03-2027	11:15	13:30	02:15
<b>45 z 72</b> Medytacja religijna jako trening uważności	Stanisław Rabiej	06-03-2027	14:15	16:30	02:15
<b>46 z 72</b> Praktyka jogi/techniki relaksacyjne	ANNA CZABAK	06-03-2027	17:00	18:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 72 Medytacja religijna jako trening uważności	Stanisław Rabiej	07-03-2027	09:30	11:00	01:30
48 z 72 Medytacja religijna jako trening uważności	Stanisław Rabiej	07-03-2027	11:15	13:30	02:15
49 z 72 Pranajama - praktyka regulacji oddechu i energii	Filip Ruciński	20-03-2027	09:30	11:00	01:30
50 z 72 Pranajama - praktyka regulacji oddechu i energii	Filip Ruciński	20-03-2027	11:15	13:30	02:15
51 z 72 Pranajama - praktyka regulacji oddechu i energii	Filip Ruciński	20-03-2027	14:15	16:30	02:15
52 z 72 Praktyka jogi/techniki relaksacyjne	Filip Ruciński	20-03-2027	17:00	18:30	01:30
53 z 72 Pranajama - praktyka regulacji oddechu i energii	Filip Ruciński	21-03-2027	09:30	11:00	01:30
54 z 72 Pranajama - praktyka regulacji oddechu i energii	Filip Ruciński	21-03-2027	11:15	13:30	02:15
55 z 72 Ajurwedyjska apteczka domowa	Beata Świerczewska	24-04-2027	09:30	11:00	01:30
56 z 72 Ajurwedyjska apteczka domowa	Beata Świerczewska	24-04-2027	11:15	13:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>57 z 72</b> Ajurwedyjska apteczka domowa	Beata Świerczewska	24-04-2027	14:15	16:30	02:15
<b>58 z 72</b> Praktyka jogi/techniki relaksacyjne	ANNA CZABAK	24-04-2027	17:00	18:30	01:30
<b>59 z 72</b> Ajurwedyjska apteczka domowa	ANNA CZABAK	25-04-2027	09:30	11:00	01:30
<b>60 z 72</b> Ajurwedyjska apteczka domowa	ANNA CZABAK	25-04-2027	11:15	13:30	02:15
<b>61 z 72</b> Społeczna odpowiedzialność biznesu w aspekcie zdrowia pracowników	Anna Artemska	08-05-2027	09:30	11:00	01:30
<b>62 z 72</b> Społeczna odpowiedzialność biznesu w aspekcie zdrowia pracowników	Anna Artemska	08-05-2027	11:15	13:30	02:15
<b>63 z 72</b> Społeczna odpowiedzialność biznesu w aspekcie zdrowia pracowników	Anna Artemska	08-05-2027	14:15	16:30	02:15
<b>64 z 72</b> Praktyka jogi/techniki relaksacyjne	ANNA CZABAK	08-05-2027	17:00	18:30	01:30
<b>65 z 72</b> Seminarium dyplomowe	Krzysztof Malik	09-05-2027	09:30	11:00	01:30
<b>66 z 72</b> Seminarium dyplomowe	Krzysztof Malik	09-05-2027	11:15	13:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>67 z 72</b> Mindfulness - techniki relaksacyjne	ANNA CZABAK	12-06-2027	09:30	11:00	01:30
<b>68 z 72</b> Mindfulness - techniki relaksacyjne	ANNA CZABAK	12-06-2027	11:15	13:30	02:15
<b>69 z 72</b> Mindfulness - techniki relaksacyjne	ANNA CZABAK	12-06-2027	14:15	16:30	02:15
<b>70 z 72</b> Praktyka jogi/techniki relaksacyjne	ANNA CZABAK	12-06-2027	17:00	18:30	01:30
<b>71 z 72</b> Terapia dźwiękiem	Paweł Zajęc	13-06-2027	09:30	11:00	01:30
<b>72 z 72</b> Terapia dźwiękiem	Paweł Zajęc	13-06-2027	11:15	13:30	02:15

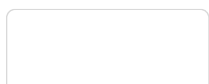
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	27,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	27,22 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 11



1 z 11



## Stanisław Rabiej

Profesor jest duchownym Kościoła rzymsko-katolickiego, absolwentem KUL-u, Sorbonne - Paris IV, Instytutu Ekumenicznego w Jerozolimie. Kierownik Katedry Badań nad Integracją oraz Katedry Jean Monnet UO. Prodziekan i dziekan Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego (2005-2012). Pracował jako profesor wizytujący na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu im. Karola w Pradze. Od 2014 roku jest profesorem wizytującym na Wydziale "Artes Liberales" Uniwersytetu Warszawskiego. Opublikował ponad 100 prac naukowych, w tym 15 monografii z zakresu teologii ekumenicznej, antropologii i historii religii.



2 z 11

## Piyush Mittal

Uczeń mistrza jogguru Chandra Mohan Bhandari'ego, ambasadora jogi na świecie, od którego uzyskał i bezustannie otrzymuje – duchową wiedzę na temat medytacji, pranayamy, marma terapii i mindfulness. Jogę praktykuje od 34 lat. Na warszawskiej Politechnice ukończył Informatykę i Zarządzanie. Doświadczenie w przekazywaniu głębi hinduskiej sztuki dbania o ciało, umysł i duszę zdobył między innymi jako dyrektor (2012-2017) Hotelu Pałac Sulisław - jedyne pięciogwiazdkowe obiektu na Opolszczyźnie oraz prezes Fundacji Centrum Współpracy Polska-Indie „Instytut Jogi i Ajurwedy w Sulisławiu”. Organizator czterech międzynarodowych konferencji naukowych Jogi i Ajurwedy (2013-2017), których partnerem było Ministerstwo Jogi Ajurwedy (AYUSH) z Indii. Zorganizował ponad 60 warsztatów i wraz z doktorami ajurwedy Dhananji Nanayakkar i Kushanem Pathiraną przeprowadził szereg kursów „konsultanta na ajurwedę”. Założyciel i prezes NIRMALA - Instytutu Jogi i Ajurwedy (2017). Mimo, że od 32 lat mieszka w Polsce, zachował jednak silne związki i kontakty z dawną ojczyzną - Indiami. Propagator kultury hinduskiej oraz ćwiczeń jogi i medytacji.



3 z 11

## Krzysztof Malik

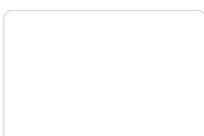
Stypendysta Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej. Ukończył polsko-amerykańskie szkoły ekonomiczne zorganizowane m.in. przez DePaul University, University Massachusetts, Brandeis University, University of Nebraska, Northwestern University i University of Notre Dame. W latach 2012-19 pełnił funkcję Prorektora ds. Studenckich i Inwestycji na Politechnice Opolskiej. Przewodniczący Rady Dyscypliny Ekonomia i finanse. Specjalizuje się w ocenie efektywności programów i projektów zrównoważonego rozwoju. Jest autorem trzech książek i ponad 200 innych publikacji, recenzji i ekspertyz.



4 z 11

## Filip Ruciński

Filolog literatury indyjskiej, kulturoznawca, literaturoznawca, sanskrytolog. Współzałożyciel Fundacji Vivaswan na rzecz kultury i nauk indyjskich. Studiował filozofię indyjską na Sankryckim Uniwersytecie Sampurnananda w Varanasi oraz indologię na Uniwersytecie Warszawskim. Stopień doktora uzyskał z wyróżnieniem na Wydziale Orientalistycznym Uniwersytetu Warszawskiego. Od 15 lat uczy języka sanskryckiego, zarówno w Indiach jak i w Polsce, a także języka hindi; jest też tłumaczem tych języków. W latach 2011-2015 prowadził ćwiczenia z sanskrytu dla studentów indologii na Wydziale Orientalistycznym Uniwersytetu Warszawskiego. Obecnie prowadzi gościnnie wykłady z filozofii jogi na uniwersytetach indyjskich (zdalnie), m.in. w Lakshmi Bai College, Delhi University (Delhi), Ananda Niketan College (Varora, Maharashtra), L.D. Arts College (Ahmedaban, Gujarat) i innych.



5 z 11

## Jan Szczegielniak



Kierownik Katedry Fizjoterapii Klinicznej Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej. Kieruje Działem Usprawniania Leczniczego Szpitala Specjalistycznego MSW w Głucholazach. Wiceprezes Zarządu Głównego PTF i członek honorowy Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii. Pełni też funkcję Konsultanta Krajowego w dziedzinie fizjoterapii.



6 z 11

### **Beata Świerczewska**

Ukończyła filologię: polską i angielską, podyplomowe studia translatorskie oraz w 2020 roku studia z zakresu starożytnego systemu medycznego, zatytułowane: „Ajurweda – holistyczna koncepcja zdrowia”, a także liczne kursy i warsztaty, m.in. kurs Uzdrawiania Duchowego, Reiki II stopnia, medytacji, jogi twarzy i te dotyczące samej ajurwedy. Pracuje jako adiunkt w Centrum Językowym ucząc języka angielskiego oraz polskiego jako obcego. Jest autorką dwóch książek oraz wielu artykułów, w tym również na temat ajurwedy. Pasjonuje się naturalnymi sposobami dbania o zdrowie, rozwojem duchowym, astrologią wedyjską, jogą i ćwiczeniami zdrowotnymi starożytnych Chin – Qigong, wprowadzając i realizując wszystkie te elementy w swoim codziennym życiu.



7 z 11

### **Łukasz Dymek**

Doktor nauk ekonomicznych specjalizujący się w metodach i narzędziach strategicznego rozwoju. Twierdzi, że nie da się przewidzieć przyszłości, ale można się do niej właściwie przygotować. Jest fundatorem i prezesem Instytutu Trwałego Rozwoju jednostki promującej przedsiębiorców i postawy przedsiębiorcze. Prowadzi działalność gospodarczą doradzając biznesowi i samorządom optymalizację procesów rozwoju. Jego pasją jest komunikacja i zagadnienia perswazji. Autor licznych opracowań analitycznych i naukowych, na które składają się projekty, ekspertyzy i artykuły z zakresu rozwoju.



8 z 11

### **Krzysztof Stec**

Absolwent renomowanego instytutu jogi Kaivalyadhama (D.Y.Ed.), Banaras Hindu University (M.P.Ed.) oraz University of Rajasthan, od wielu lat praktykuje jogę ze znanymi badaczami jogi, joginami, guru i świętymi Indii. Usłyszał po raz pierwszy o jodze od swojego wuja, mnicha tyńieckiego klasztoru, w 1968 roku i wkrótce potem zaczął ćwiczyć jogę ze znanym propagatorem jogi, prof. Tadeuszem Paskiem oraz dr Leonem Cyboranem. Indie odwiedził ponad 30 razy, spędził tam ponad 10 lat. Na międzynarodowych konferencjach w Polsce, Indiach i USA zaprezentował wiele dobrze przyjętych artykułów dotyczących technik jogi, jest autorem ponad 70 prac naukowych w międzynarodowych czasopiśmie oraz trzech książek o jodze z których jedna została przełożona z angielskiego na język polski, francuski oraz włoski. Obecnie pracuje nad habilitacją na Uniwersytecie Jana Długosza w Częstochowie.



9 z 11

### **ANNA CZABAK**

Absolwentka i organizatorka studiów podyplomowych „Holistyczne zarządzanie zdrowiem”. Brała aktywny udział w organizacji kolejnych edycji studiów podyplomowych pn. „Holistyczne zarządzanie kapitałem ludzkim” realizowanymi wspólnie z Centrum Współpracy Polska-Indie „Instytut Jogi i Ajurwedy” w Sulisławiu, którego w latach 2015-2017 była prezesem. Uczestniczyła w warsztatach Ch. M. Bhandharegiego Jogaguru w Indiach. Aktywnie praktykuje jogę i ćwiczenia oddechowe, stale podnosi swoje kompetencje uczestnicząc w licznych szkoleniach i warsztatach. Prowadzi warsztaty dla kobiet i młodzieży. Organizatorka dwóch konferencji TEDx.

10 z 11



## Paweł Zając

Paweł Zając – Daat Frequency. Prekursor dźwiękoterpii didgeridoo w Polsce. Terapeuta Nowych Cichych Ustawień Systemowych w Taunus Institiut fur Systemaufstellung. Miłośnik kultury rdzennych ludów Australii – Aborygenów. Muzyk, podróżnik. Na didgeridoo gra od 1996 roku. Łącząc grę na Yidake razem z techniką Ustawień Systemowych B. Hellingera, stworzył autorską metodę pracy wibracjami w Polu. Łączy śpiew gardłowy z grą na didgeridoo tworząc unikalne brzmienie poszerzając spektrum częstotliwości terapeutycznych podczas sesji dźwiękoterpii. Przebywając w Anglii należał do londyńskich grup Gurdziejewa, gdzie zgłębiał wiedzę o Człowieku i jego Byciu. Praktykował Gurdijeff Movements. Poszukuje odpowiedzi na pytania, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy...



11 z 11

## Anna Artemska

Absolwentka Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Wrocławskiego, przez wiele lat związana z sektorem bankowym, aktualnie dyrektor Działu Kadr Politechniki Opolskiej. Posiada wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu zespołami odpowiedzialnymi za kompleksowe prowadzenie spraw kadrowo – płacowych w dużych instytucjach finansowych. Była także HR Biznes Partnerem. Wdrażała nowe procesy w obszarach swojej odpowiedzialności, także te związane z przeprowadzaniem zmian oraz motywowaniem pracowników. Posiada wiedzę z zakresu prawa pracy poparta wieloletnią praktyką, także sądową.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przygotowane przez wykładowców w formie prezentacji, ćwiczeń zostaną udostępnione w trakcie zajęć. Podana zostanie również bibliografia do każdego przedmiotu.

## Warunki uczestnictwa

Ukończenie studiów wyższych, min. I stopnia,

Rekrutacja w systemie IRK: <https://irk.po.edu.pl>

## Informacje dodatkowe

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany harmonogramu zajęć.

Zajęcia realizowane są w godzinach dydaktycznych (tj. po 45 minut), przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi rozwojowej.

Zajęcia odbywają się w trybie stacjonarnym.

Uczestnik ma obowiązek uczestniczyć w 80% zajęć i uzyskać wymaganych programem zaliczeń.

Studia podyplomowe trwają dwa semestry.

Potwierdzeniem ukończenia studiów podyplomowych jest świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

Szczegółowy plan zostanie podany w terminie późniejszym.

# Adres

ul. Prószkowska 76/9  
45-758 Opole  
woj. opolskie

Pomieszczenia Politechniki Opolskiej  
Zajęcia odbywają się na ul. Prószkowskiej 76, bud. 9 sala 225.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

# Kontakt



**Anna Czabak**

**E-mail** [a.czabak@po.edu.pl](mailto:a.czabak@po.edu.pl)

**Telefon** (+48) 774 498 169