

Wellbeing i innowacje w zarządzaniu dobrostanem

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Hybrydowe

Obszar studiów: HR • Zdrowie

Cechy: Od marca • Polski • W partnerstwie

To kierunek dla osób, które:

- Dla specjalistów i menedżerów HR oraz liderów zespołów chcących wzmacniać dobrostan pracowników.
- Dla osób z PR, komunikacji, CSR i employer brandingu rozwijających działania wellbeingowe w organizacji.
- Dla trenerów, coachów i pracowników ochrony zdrowia wdrażających nowoczesne narzędzia pracy z klientem.
- Dla osób chcących projektować i mierzyć skuteczność inicjatyw wellbeingowych.
- Dla pasjonatów zdrowego stylu życia otwartych na technologie.



4

bezpłatne szkolenia

87%

uczestników poleca studia podyplomowe

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

Interdyscyplinarny kierunek

Wellbeing i innowacje w zarządzaniu dobrostanem odpowiada na szybko rosnące zapotrzebowanie społeczeństwa i organizacji na holistyczne podejście.

89%

89pracodawców ocenia bardzo dobrze lub dobrze współpracę z naszymi uniwersytetami

Źródło: "Badanie opinii pracodawców, 2024".

Praktyczna wiedza

Słuchacze zdobywają wiedzę z zakresu najnowszych koncepcji **wellbeingu, psychologii pozytywnej i zarządzania stresem**, co pozwala im efektywnie wspierać ludzi w pracy i życiu prywatnym

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

9

Liczba miesięcy nauki

200

Liczba godzin zajęć

10

Liczba zjazdów

2

Liczba semestrów

Moduł 1: Filozofia i podstawy wellbeingu

- Wprowadzenie do koncepcji wellness i wellbeingu
- Holistyczne podejście do zdrowia i samoregulacji
- Filary dobrostanu: analiza systemowa
- Trendy i przyszłość branży wellbeing
- Etyka i standardy pracy specjalisty wellbeing

Moduł 2: Psychologia pozytywna i wellness coaching

- Psychologia pozytywna w praktyce
- Budowanie odporności psychicznej (rezyliencja)
- Wprowadzenie do wellness coachingu



- Prowadzenie sesji indywidualnych i grupowych
- Coaching w środowisku zawodowym

Moduł 3: Praktyki uważności i autorefleksji

- Mindfulness – teoria i praktyka
- Oddech , medytacja, skanowanie ciała
- Journaling i pisanie refleksyjne w rozwoju osobistym
- Zarządzanie emocjami i stresem
- Future Thinking i wizualizacja rozwojowa

Moduł 4: Warsztaty superwizyjne i analiza przypadków

- Praca z przypadkami i omawianie procesów
- Superwizja grupowa i feedback

Moduł 5: Nowe technologie wspierające wellbeing

- Aplikacje wellness: analiza funkcjonalna i ryzyka
- Wearables i monitoring zdrowia
- Biofeedback i neurotechnologie
- Terapie regeneracyjne: normobaria, światło, dźwięk
- Higiena cyfrowa i przeciążenie informacyjne

Moduł 6: Wellbeing w biznesie i kulturze organizacyjnej

- Wellbeing jako element strategii HR
- Budowanie kultury dobrostanu w organizacjach
- Zarządzanie zmianą i przeciwdziałanie wypaleniu
- Cyfrowa rezyliencja lidera
- Marka osobista eksperta wellness

Moduł 7: Projektowanie i wdrażanie programów wellbeing

- Tworzenie programów rozwojowych i eventów
- Projektowanie wyzwań, aplikacji, kursów online
- Projektowanie ścieżek wellbeingowych dla zespołów
- Zarządzanie projektem i budżetem w branży wellness



Moduł 8: Praca końcowa - projekt autorski

- Autorski projekt i jego obrona

Partner kierunku



Czego się nauczysz?

- Poznasz **współczesne koncepcje wellbeingu, psychologii pozytywnej i zarządzania stresem**.
- Zrozumiesz znaczenie **interdyscyplinarnego podejścia do dobrostanu** w różnych środowiskach zawodowych.
- Otrzymasz wiedzę na temat **technologii wspierających dobrostan psychofizyczny i organizacyjny**.
- Nauczysz się projektować i wdrażać **programy wellbeingowe w organizacjach**.
- Dowiesz się, jak wykorzystać **narzędzia coachingowe, uważnościowe i technologiczne** w pracy z klientami indywidualnymi i grupowymi.
- Nauczysz się **diagnozować potrzeby w zakresie dobrostanu** i proponować adekwatne strategie.

Dodatkowe informacje o kierunku:

- Celem studiów jest przygotowanie studentów do **świadomego, etycznego i innowacyjnego stosowania narzędzi wellbeing**, zarówno tradycyjnych, jak i cyfrowych, w życiu osobistym i zawodowym.
- Program uwzględnia najnowsze trendy, psychologię, technologie oraz praktyki wspierające dobrostan.
- Absolwenci będą gotowi do pracy w środowiskach, które wymagają znajomości **tradycyjnych metod leczenia** oraz nowoczesnych technologii wspierających zdrowie.
- Studenci zdobędą umiejętności projektowania holistycznych retreatów oraz programów **wellbeing** dla pracowników korporacji.
- Kierunek zapewnia solidne podstawy w zakresie nowych technologii, dzięki czemu absolwenci



będą potrafili wykorzystywać cyfrowe platformy edukacyjne, analitykę behawioralną i narzędzia oparte na sztucznej inteligencji do rozwijania inicjatyw dobrostanu.

Ceny

Dla Kandydatów

1 rok

2 raty	3050 zł (2 x 3050 zł)
10 rat	645 zł (10 x 645 zł)

Cena jednorazowa: **5900 zł**

Dla naszych absolwentów

1 rok

2 raty	3050 zł (2 x 3050 zł)
10 rat	645 zł (10 x 645 zł)

Cena jednorazowa: **5900 zł**

W oparciu o art. 80 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce uczelnia raz w roku akademickim zwiększa wysokość czesnego określonego w § 3 ust. 1 Umowy o wskaźnik równy wskaźnikowi wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych za rok kalendarzowy poprzedzający rok, w którym dokonuje się waloryzacji, ogłoszony przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego, łącznie nie więcej niż o 30 % do czasu ukończenia studiów określonych w Umowie.