

Wellbeing i innowacje w zarządzaniu dobrostanem

STUDIA PODYPLOMOWE



Program studiów

9	200	10	2
Liczba miesięcy nauki	Liczba godzin zajęć	Liczba zjazdów	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