

Koncepcja studiów podyplomowych Zarządzania stresem

Zarządzanie stresem to umiejętność niezbędna do osiągnięcia sukcesu w pracy i spełnienia w życiu osobistym. Studia podyplomowe Zarządzanie stresem mają charakter praktyczny, a w ich trakcie przedstawiona zostanie wiedza i nabywane będą umiejętności i kompetencje w zakresie:

1. rozpoznania objawów stresu,
2. wybrania sposobu radzenia sobie ze stresem,
3. wypracowania odpowiednich do sytuacji stresowej zachowań,
4. poprowadzenia grupy osób w celu zmniejszenia wśród nich napięcia wywołanego stresem.

Zajęcia na studiach dotyczyć będą poznania modeli stresu, fizjologii i psychologii stresu oraz skutków jego działania. Aby te skutki zminimalizować przedstawione zostaną sposoby zarządzania stresem, w tym strategie budowania osobistej marki oraz zarządzanie zasobami ludzkimi.

W szczególności prowadzone będą treningi psychomotoryczne uwzględniające:

1. aktywność ruchową – jogę fizyczną, nordic-walking, trekking, wybrane elementy sztuk walki, techniki taneczne, aqua fitness, e-sport,
2. metody relaksacyjne – Jacobsona, Schultza, techniki poizometrycznej relaksacji mięśni,
3. metody koncentracji umysłu.

Cykl wykładów będzie również dotyczył żywienia i suplementacji, zarządzania czasem, zaburzeń funkcjonowania człowieka w pracy, zagadnień prawnych oraz promocji zdrowia i jej psychologicznych aspektów.