



Akademia
Górnośląska im.
Wojciecha
Korfańskiego w
Katowicach

★★★★★ 4,5 / 5
851 ocen

Terapie Holistyczne w profilaktyce stresu i wspieraniu zdrowia - studia podyplomowe

Numer usługi 2025/07/09/9407/2868689

6 500,00 PLN brutto
6 500,00 PLN netto
36,93 PLN brutto/h
36,93 PLN netto/h

📍 Katowice / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
📅 Studia podyplomowe
🕒 176 h
📅 01.10.2025 do 30.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Adresatami studiów są osoby posiadające wykształcenie wyższe, pracujące lub planujące pracę w obszarze opieki zdrowotnej, zdrowia publicznego, edukacji, zdrowia psychicznego i rozwoju osobistego. Program dedykowany jest m.in. lekarzom, pielęgniarcom, terapeutom, psychologom, fizjoterapeutom, coachom, pedagogom, trenerom rozwoju, pracownikom opieki społecznej oraz wszystkim zainteresowanym wykorzystywaniem holistycznych metod wspierania zdrowia i profilaktyki stresu.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	29-09-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	176
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 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)
Zakres uprawnień	studia podyplomowe

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Terapie Holistyczne w profilaktyce stresu i wspieraniu zdrowia - studia podyplomowe” potwierdza przygotowanie do identyfikowania kluczowych czynników wpływających na zdrowy styl życia, stosowania metod pracy z ciałem, umysłem i emocjami w budowaniu dobrostanu oraz wykorzystywania holistycznych narzędzi terapeutycznych w praktyce zawodowej, z uwzględnieniem wiedzy z zakresu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i współczesnej neurobiologii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje kluczowe czynniki stylu życia wpływające na zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne.	Wymienia i opisuje główne czynniki stylu życia, które mają wpływ na zdrowie, oraz ich wzajemne oddziaływanie.	Test teoretyczny
Analizuje wpływ stresu na organizm oraz różnorodne metody jego profilaktyki.	Przedstawia procesy fizjologiczne i psychologiczne związane ze stresem. Proponuje adekwatne metody redukcji stresu.	Test teoretyczny
Projektuje programy Wellbeing wspierające dobrostan jednostki w środowisku zawodowym.	Tworzy program Wellbeing dostosowany do specyfiki organizacji, z uwzględnieniem potrzeb pracowników i specyfiki ich pracy.	Test teoretyczny
Stosuje holistyczne metody terapeutyczne w praktyce zawodowej w celu wsparcia zdrowia i profilaktyki stresu.	Stosuje wybrane metody terapeutyczne w pracy z klientem/pacjentem, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb.	Test teoretyczny
Buduje relację terapeutyczną z klientem/pacjentem z uwzględnieniem wymiaru duchowego, relacji i otoczenia.	Nawiązuje i utrzymuje relację terapeutyczną, która wspiera holistyczne podejście do zdrowia klienta/pacjenta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ocenia skuteczność terapii holistycznych w kontekście zdrowia psychicznego i fizycznego.	Przeprowadza ewaluację zastosowanych metod terapeutycznych i ocenia ich wpływ na zdrowie klienta/pacjenta.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Jak dbać o work life balance i dobrostan pracowników we współczesnych organizacjach. Wellbeing w teorii i praktyce. Narzędzia budowania kultury dobrostanu i wellbeingu pracowników. Rola coachingu w budowaniu pozytywnej organizacji i procesie wspierania pracowników Management 4.0 – Pozytywne zarządzanie. Przykłady programów wellbeingowych w organizacjach.

Praca z ciałem w oparciu o Core Energetics. Integracja technik werbalnych z technikami ekspresji poprzez ruch fizyczny i głos. Model skupiający się na witalności, energii życiowej oraz duchowości.

Metody holistycznej pracy terapeutycznej w profilaktyce stresu i dbaniu o dobrostan. Metody pracy indywidualnej i grupowej. Praca z obrazem, fotografią i narzędziami coachingowymi.

Mindfulness, medytacja, wizualizacja, jako metody wspierające zdrowie i radzenie sobie ze stresem. Uważność i relacja w pracy terapeutycznej.

Metaumiejętności w pracy terapeutycznej, jako brakujący element na ścieżce kształcenia. Jak rozpoznać metaumiejętności, czyli swoją unikalną jakość, nie do podrobienia, jak charakter pisma? Archetypy jako drzwi do zbiorowej nieświadomości.

Terapia dźwiękiem i ruchem w oparciu o TMC. TCM jako system medyczno-filozoficzny. Metody profilaktyki, diagnoza i strategię terapii w TCM. Emocje w TCM i ich wpływ na stan zdrowia. Ćwiczenie praktyczne: poruszanie qi, qi gong kręgosłupa. Dźwięki leczące 5 narządów w qi gong.

Muzykoterapia we wspieraniu dobrostanu. Konfucjańskie bębny. Muzykoterapia kamertonowa i klasyczna. Bach a matematyka i kosmiczny porządek. Doświadczenie muzyki jako forma autorefleksji – dobór utworów, skojarzenia. Związek muzyki z literaturą, mitologią i malarstwem. Utwory rekomendowane.

Autoterapia w kontakcie z naturą cz. I: Uważność na przyrodę. Jak przygotować uważny spacer - doświadczenie. Terapia lasem – doświadczenie tzw. kąpeli leśnej i uzdrawiającej mocy lasu. Moje osobiste miejsce mocy – jak budować własny dobrostan wykorzystując najbliższe otoczenie.

Autoterapia w kontakcie z naturą cz. II: Natura jako zasób wspierający procesy samoregulacyjne człowieka. Spojrzenie z perspektywy historycznej i współczesnej. Wykorzystanie natury w profilaktyce zdrowia – przegląd propozycji.

Holistyczna koncepcja zdrowia i podstawy diety według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Smaki wg Medycyny Chińskiej i natura termiczna produktów. Odżywianie zgodnie z porami roku. Zegar biologiczny. Podstawy diagnozy typu konstytucjonalnego w oparciu o TMC.

Psychologia zapachu i aromaterapia. Psychologia zapachu i pamięć węchowa. Znaczenie węchu w życiu człowieka. Postrzeganie zapachów. Zapachy a emocje. Zapachy jako kontekst i wskazówka pamięciowa. Psychologiczne aspekty aromaterapii. Zastosowanie olejków eterycznych w budowaniu dobrostanu (min. zmniejszenie stresu, łagodzenie niepokoju, poprawa jakości snu, poprawa samopoczucia, poprawa funkcji kognitywnych).

Wpływ stresu na zdrowie cz. I: Medyczne aspekty stresu. Wpływ stresu w okresie prenatalnym. Stres i mikrobiota. Empatia i stres.

Holistyczne metody pracy w oparciu o Teorię Poliwalgalną i Tradycyjną Medycynę Chińską. Automasaż refleksologiczny i akupresura w terapii stresu.

Terapeutyczna moc tańca. Taniec i jego funkcje. Uzdrawiająca moc tańca – doświadczenie. Taniec terapeutyczny, jako jedna z form w terapiach ekspresyjnych. Taniec intuicyjny. Taniec 5 żywiołów. Teatr tańca.

Wpływ stresu na zdrowie cz. II: Medyczne podstawy lęku i agresji. Molestowanie moralne i mobbing. Epigenetyka i dziedziczenie traumy. Radzenie sobie ze stresem.

Teoria Poliwalgalna w pracy ze stresem cz I. Jak działa stres, trzy stany układu nerwowego. Praktyczne aspekty hierarchii.

Teoria Poliwalgalna w pracy ze stresem cz II. Jak działa stres, trzy stany układu nerwowego. Praktyczne aspekty neurocepcji i koregulacji. Praca z ciałem i oddechem.

Baśnie jako metoda pracy terapeutycznej, rozwoju i transformacji. Praca poprzez baśnie. Baśń jako metoda projekcyjna. Uniwersalizm baśni. Język metafor, symboli. Podstawy pracy poprzez baśnie dla osób zawodowo zajmujących się pomaganiem.

Superwizja projektów dyplomowych.

Program studiów jest realizowany według godzin dydaktycznych (1h dydaktyczna = 45 minut (zegarowych)). Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi rozwojowej.

Czas trwania: 2 semestry.

Dni zajęć: sobota, niedziela w godz. 08:00-17:00.

Łączna ilość godzin: 176 godzin kontaktowych.

Usługa stacjonarna trwa - 75 h, usługa zdalna w czasie rzeczywistym trwa - 101 h.

Program umożliwia uzyskanie 30 punktów ECTS.

Zajęcia na studiach w formie stacjonarnej realizowane są w formie ćwiczeń, warsztatów, case study oraz multimedialnych wykładów.

Zajęcia na studiach w formie zdalnej, prowadzone w czasie rzeczywistym, realizowane są w formie ćwiczeń, rozmów na żywo, analizy przypadków, testów, współdzielenia ekranu.

Zajęcia prowadzone są przez ekspertów na co dzień wykorzystujących terapie holistyczne w pracy zawodowej w obszarze zdrowia, psychoterapii, coachingu i edukacji.

Aktywizująca Uczestników forma prowadzenia zajęć pozwoli na wyćwiczenie umiejętności rozwiązywania problemów zarówno przedstawianych przez wykładowcę jak i podnoszonych na bieżąco przez słuchaczy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 500,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

36,93 PLN

Koszt osobogodziny netto

36,93 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dr n.med. Eliza Sobuta-Wajdi

Opiekun merytoryczny studiów, Psychoterapeutka, Certyfikowana Coach EMCC, Dyplomowana Naturopata, Terapeutka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, Specjalistka Zdrowia Publicznego, Provider SSP oraz Terapeutka VR. Absolwentka studiów magisterskich i doktorskich Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Ukończyła 4-letnie szkolenie z psychoterapii oraz liczne kursy z zakresu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, pracy z ciałem, aromaterapii i terapii traumy. Od 2006 roku prowadzi Centrum Promocji Zdrowia Almedica w Krakowie, gdzie pracuje terapeutycznie z ciałem i emocjami, integrując podejście Wschodu i Zachodu z nowoczesnymi technologiami neurobiologicznymi. Założycielka Szkoły Dobrostanu dla Kobiet, gdzie prowadzi szkolenia z terapii holistycznych oraz grupy wsparcia w zakresie stresu i wypalenia. Posiada ponad 25-letnie doświadczenie w pracy z terapiami holistycznymi. Członkini European Mentoring & Coaching Council oraz Polskiego Towarzystwa Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne przekazywane są uczestnikom drogą elektroniczną – za pośrednictwem poczty e-mail.

Warunki uczestnictwa

Na studia przyjmowane są osoby z wyższym wykształceniem.

Zapis w Bazie Usług Rozwojowych (BUR) nie jest równoznaczny z przyjęciem na studia w Uczelni. Warunkiem przyjęcia na studia jest rejestracja w systemie internetowej rekrutacji, złożenie kompletu wymaganych dokumentów oraz dopełnienie wszystkich formalności.

Informacje dodatkowe

Organizator zapewnia rozdzielność walidacji od procesu kształcenia.

Dokumentem potwierdzającym ukończenie studiów podyplomowych jest Świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

Usługi realizowane przez Akademię są zwolnione z VAT na podstawie Art. 43 ust. 1 pkt. 26 ustawy o Vat i §3 ust. 1 pkt 13 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie wykonania niektórych przepisów ustawy o podatku od towarów i usług.

Na terenie Uczelni dostępne są udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym: winda, dostosowane wejście, toaleta, parkingz miejscami dla osób z niepełnosprawnościami oraz możliwość skorzystania ze wsparcia Centrum Osób ze Szczególnymi Potrzebami.

Warunki techniczne

Zajęcia realizowane zdalnie - poprzez platformy Ms Teams, Zoom.

Minimalne wymagania sprzętowe: Urządzenie z dostępem do Internetu (telefon, tablet, komputer). Sprawny mikrofon i kamera internetowa.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: download 8 mb/s, upload 8 mb/s, ping 15 ms

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: Zalecamy wykorzystanie przeglądarki internetowej najnowszej wersji.

Adres

ul. Harcerzy Września 1939 3
40-659 Katowice
woj. śląskie

Akademia Górnośląska budynek A oraz B

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Bezpłatny parking

Kontakt



SVITLANA BLINOVA

E-mail svitlana.blinova@akademiagornoslaska.pl

Telefon (+48) 32 3570 583