

Plan studiów podyplomowych: *Holistyczne zarządzanie samorozwojem. Joga i ajurweda dla kadry menadżerskiej.*

Semestry	Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zaliczenia przedmiotu	Liczba godzin					RAZEM	ECTS
				Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium		
Semestr I	1.	Zarządzanie rozwojem		8					8	2
	2.	Metodyka ćwiczeń jogi		5	8				13	1
	3.	Psychologia ajurwedyjska a niektóre koncepcje współczesnej psychologii duchowej	E	8	5				13	2
	4.	Filozofia i praktyka jogi		8	5				13	2
	5.	Medytacja religijna jako trening uważności		4	9				13	1
	6.	Efektywna komunikacja i perswazja		8					8	2
	7.	Praktyka jogi i medytacji I			12				12	2
	8.	Seminarium dyplomowe I					5		5	2
	9.	Fizjoterapia komplementarna, techniki relaksacji ciała (masaż)		5					5	2
<b>łącznie liczba godzin w semestrze I</b>			<b>1</b>	<b>46</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>90</b>	<b>16</b>
Semestr II	1.	Anatomia jogi		5					5	1
	2.	Masaże, marmoterapia		3	5				8	1
	3.	Mindfulness - techniki relaksacyjne		2	6				8	1
	4.	Terapia dźwiękiem - lek przyszłości		5					5	1
	5.	Dieta ajurwedyjska. Nauka gotowania ajurwedyjskiego		3	10				13	1
	6.	Pranajama - praktyka regulacji oddechu i energii		3	10				13	2
	7.	Ajurwedyjska apteczka domowa, ziołolecznictwo		5	8				13	1
	8.	Społeczna odpowiedzialność biznesu w aspekcie zdrowia pracowników		8					8	1
	9.	Praktyka jogi i medytacji II			12				12	
	10.	Seminarium dyplomowe II					5		5	
	11.	Praca końcowa	E						0	5
<b>łącznie liczba godzin w semestrze II</b>			<b>1</b>	<b>34</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>90</b>	<b>14</b>
<b>łącznie liczba godzin w toku studiów</b>			<b>2</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>180</b>	<b>30</b>