



Never Average
Sajdak Adrian



Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce - MODUŁ II

Numer usługi 2024/04/02/46295/2110871

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 07.06.2024 do 11.06.2024

996,30 PLN brutto

810,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Przedsiębiorcy, właściciele firm, pracownicy wyższego i niższego szczebla. Od uczestników szkolenia nie jest wymagana wiedza ani uprzednie doświadczenie związane z metodami, procesami i narzędziami biohackingu.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	100
Data zakończenia rekrutacji	03-06-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	9
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce - MODUŁ II" ma na celu zapoznanie uczestników z podstawowymi zasadami żywienia oraz fizjologią organizmu w kontekście poprawy zdrowia fizycznego i

psychicznego oraz zwiększenia zdolności kognitywnych. Uczestnicy będą zdolni do świadomego podejmowania decyzji żywieniowych oraz wyboru odpowiednich produktów, aby wspierać efektywność osobistą i menadżerską w pracy poprzez biohacking.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje BIOHACKING	Zna przykładowe zastosowania i korzyści wynikające z praktykowania BIOHACKINGU	Test teoretyczny
Rozumie podstawowe zasady żywieniowe oraz fizjologii organizmu w kontekście wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne	Przedstawia zrozumienie fizjologii organizmu, w tym procesów metabolicznych, w kontekście wpływu żywienia na zdrowie	Wywiad swobodny
Posiada wiedzę na temat podstaw dietetyki i fizjologii organizmu, co umożliwi świadome podejście do rozwoju własnych możliwości kognitywnych	Przedstawia podstawowe pojęcia z zakresu dietetyki	Wywiad swobodny
Rozpoznaje najczęściej popełniane błędy żywieniowe oraz ich wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne, co pozwoli na ich unikanie	Rozumie konsekwencję błędów dla zdrowia	Wywiad swobodny
Umiejętność analizy i oceny popularnych modeli dietetycznych pod kątem poprawy stanu zdrowia i zwiększenia zdolności kognitywnych w pracy	Analizuje popularne modele dietetyczne pod kątem ich wpływu na zdrowie fizyczne	Wywiad swobodny
Znajomość roli węglowodanów, białka i tłuszczów w diecie oraz umiejętność wyboru odpowiednich produktów zalecanych dla zdrowia i zdolności kognitywnych	Umiejętnie wybiera zdrowe źródła makroskładników, które wspierają zdrowie i zdolności kognitywne	Wywiad swobodny
Zdolność do identyfikacji dobrych produktów "gotowych" dostępnych w sklepach, które mogą być użyte w praktyce w celu wspierania biohackingu i efektywności w pracy	Rozpoznaje produkty spożywcze w sklepach, które są zdrowie i bogate w składniki odżywcze	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, zawiera opis.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, potwierdza.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, potwierdza.

Program

Szkolenie adresowane jest do przedsiębiorców oraz pracowników niższego i wyższego szczebla, którzy chcą zwiększyć efektywność swojej pracy, nie narażając przy tym własnego zdrowia.

Szkolenie prowadzone z użyciem metod aktywizujących uczestników.

Metody wykorzystywane w pracy zdalnej: udostępnianie ekranu, wykład, rozmowa na żywo oraz burza mózgów.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych - harmonogram usługi obejmuje przerwy w szkoleniu.

Minimalne wymagania dla uczestników:

- podstawy poruszania się w sieci - konieczność zalogowania się na platformę ZOOM poprzez udostępniony uczestnikowi szkolenia, link do spotkania.

- chęć poszerzenia swojej wiedzy

1. Biohacking a żywienie - rola odpowiedniej diety w procesie rozwoju swoich możliwości kognitywnych
2. Podstawy dietetyki i fizjologii organizmu jako baza do świadomego podejścia do rozwoju swoich możliwości kognitywnych
3. Najczęstsze błędy żywieniowe w kontekście utrzymania zdrowia fizycznego oraz psychicznego
4. Analiza najpopularniejszych modeli dietetycznych w kontekście poprawy stanu zdrowia oraz zwiększenia zdolności kognitywnych w pracy
5. Tłuszcze w diecie - niezbędne paliwo dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne
6. Białko w diecie - niezbędne paliwo i budulec dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne
7. Węglowodany w diecie - niezbędne paliwo dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne
8. Dobre produkty "gotowe" dostępne w sklepach - propozycje praktycznych rozwiązań w biohackingu i pracy
9. Podsumowanie poznanych wiadomości. Blok pytań i odpowiedzi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Biohacking a żywienie - rola odpowiedniej diety w procesie rozwoju swoich możliwości kognitywnych (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	07-06-2024	12:00	13:00	01:00
2 z 10 Podstawy dietetyki i fizjologii organizmu jako baza do świadomego podejścia do rozwoju swoich możliwości kognitywnych (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	07-06-2024	13:00	14:00	01:00
3 z 10 Najczęstsze błędy żywieniowe w kontekście utrzymania zdrowia fizycznego oraz psychicznego (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	07-06-2024	14:00	15:00	01:00
4 z 10 Analiza najpopularniejszych modeli dietetycznych w kontekście poprawy stanu zdrowia oraz zwiększenia zdolności kognitywnych w pracy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	10-06-2024	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 10 Węglowodany w diecie - niezbędne paliwo dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	10-06-2024	13:00	14:00	01:00
6 z 10 Białko w diecie - niezbędne paliwo i budulec dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	10-06-2024	14:00	15:00	01:00
7 z 10 Tłuszcze w diecie - niezbędne paliwo dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	11-06-2024	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 Dobre produkty "gotowe" dostępne w sklepach - propozycje praktycznych rozwiązań w biohackingu i pracy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	11-06-2024	13:30	14:15	00:45
9 z 10 Podsumowanie poznanych wiadomości. Blok pytań i odpowiedzi. (wykład oraz interakcja z uczestnikami)	Adrian Sajdak	11-06-2024	14:15	14:45	00:30
10 z 10 Walidacja - podsumowanie wyników walidacji	-	11-06-2024	14:45	15:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	996,30 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	810,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adrian Sajdak

Jako trener/szkoleniowiec pracuję nieprzerwanie od 2013 roku. Posiadam wykształcenie oraz doświadczenie pedagogiczne. W swojej karierze zawodowej wielokrotnie szkoliłem i doradzałem właścicielom firm w różnych dziedzinach związanych z efektywnością w pracy i życiu codziennym. Jako prowadzący zajęcia znam teoretyczne aspekty zagadnień związanych ze szkoleniem oraz posiadam ponad 10-letnie doświadczenie dydaktyczne oraz praktyczne w dziedzinie.

Jestem jednocześnie przedsiębiorcą prowadzącym od 2015 roku kilka własnych firm w różnych sektorach gospodarki, przez co nabyłem szeroko zakrojonych umiejętności związanych z marketingiem, sprzedażą i wieloma umiejętnościami związanymi z każdą z branż, w których prowadzę z sukcesami swoje biznesy.

W życiu codziennym i w kontekście zawodowym koncentruję się na zagadnieniach związanych z biohackingiem - i przede wszystkim z tym zbiorem metod poprawiających efektywność i skuteczność w życiu codziennym oraz w pracy. Jako praktyk w dziedzinie oraz osoba przez wiele lat zajmująca się profilaktyką zdrowia przekazuję wiedzę w sposób prosty i możliwy do wdrożenia podczas usługi szkoleniowej.

Jestem członkiem Kłastry LIFE SCIENCE, który zrzesza firmy i organizacje prowadzące badania w kontekście biohackingu.

W ciągu 10 lat działalności szkoleniowej wypracowałem sobie mocną markę w wielu branżach, a ponad 2700 godzin przeprowadzonych w karierze szkoleniowca i stale wracający pod moje skrzydła kursanci są tego najlepszym dowodem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna.

E-book tematyczny dopasowany do omawianej wiedzy.

Informacje dodatkowe

Pomoc techniczna dostępna pod numerem 666660364

Warunki techniczne

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)

- System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja) - Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

- Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD) - kamera, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki - wbudowane lub zewnętrzne

Aplikacja ZOOM jest kompatybilna ze wszystkimi urządzeniami stacjonarnymi oraz mobilnymi (tj. laptop, tablet, telefon komórkowy)

Kontakt



Paulina Mliczek

E-mail p.mliczek@wsparciedotacyjne.org.pl

Telefon (+48) 666 660 364