



Never Average
Sajdak Adrian



Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING - MODUŁ IV = SUPLEMENTACJA

Numer usługi 2024/04/03/46295/2111562

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 18.06.2024 do 21.06.2024

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	14-06-2024
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 IV - SUPLEMENTACJA" przygotowuje uczestników do samodzielnego wyznaczania celów i priorytetów w kontekście zdrowia swojego

organizmu, a następnie takiej organizacji własnej pracy i życia, by zadania w pracy były wykonywane efektywnie i przy minimalnym narażeniu swojego zdrowia na uszczerbek.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie wpływ BIOHACKINGU na efektywność zawodową, na codzienne życie	Przedstawia przykłady strategii BIOHACKINGU	Wywiad swobodny
Rozpoznaje podstawowe błędy żywieniowe i złe nawyki życia, które ograniczają możliwości wchłaniania suplementów	Identyfikuje powszechne błędy żywieniowe i nawyki życiowe	Wywiad swobodny
Analizuje swoje codzienne samopoczucie w kontekście potencjalnego zapotrzebowania na mikroelementy	Świadomie obserwuje codzienne samopoczucie	Wywiad swobodny
Wyjaśnia co trzeba robić, żeby dobrze funkcjonował ukł. nerwowy w kontekście pracy	Przedstawienia konkretne działania i strategię, które wspierają zdrowie i funkcjonowanie układu nerwowego	Prezentacja
Rozumie jak środowisko organizmu wpływa na skuteczność suplementacji	Rozumie konieczność uwzględnienia tych czynników przy planowaniu programu suplementacji	Wywiad swobodny
Analizuje dotychczasowe przekonania o suplementacji	Ocenia zgodności suplementacji z aktualnymi zaleceniami naukowymi	Wywiad swobodny
Rozróżnia narzędzia i techniki które pomagają w jak najszybszym wykorzystaniu potencjału suplementów diety	Wybiera i stosuje odpowiednie technik w celu maksymalizacji korzyści z suplementacji	Wywiad swobodny
Dobiera metody planowania, aby ułatwić efektywność wdrażanego programu suplementacji	Opracowuje spersonalizowany plan suplementacji uwzględniającego cele i potrzeby	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozróżnia techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu poprawę wchłaniania suplementów	Wybiera i stosuje odpowiednie techniki w celu poprawy wchłaniania i wykorzystania składników odżywczych z suplementów	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

RAMOWY PROGRAM USŁUGI:

1. BIOHACKING - wprowadzenie. Ogólne pojęcie suplementacji w odniesieniu do sportu oraz ogólnej profilaktyki zdrowia.
2. Czy suplementy diety są niezbędne? Fakty i mity na temat suplementacji.
3. Jak określać deficyty mikroskładników w organizmie? Panel podstawowych badań oraz propozycje suplementacji wspomagających leczenie dysfunkcji związanych z układem nerwowym i pracą mózgu.
4. Suplementy, które z powodzeniem można stosować przez cały rok w celu profilaktyki ogólnego stanu zdrowia. Podstawowe protokoły suplementacyjne ukierunkowane na utrzymanie stanu zdrowia dla osób zdrowych.
5. Suplementy poprawiające funkcjonowanie naszego układu mięśniowo-szkieletowego jako bazy do biohackingu w praktyce.
6. Suplementy poprawiające pracę naszego układu pokarmowego jako bazy do biohackingu w praktyce.
7. Suplementy poprawiające regenerację i sen jako baza do biohackingu w praktyce.
8. Suplementy poprawiające funkcjonowanie układu nerwowego jako bazy do biohackingu w praktyce. Adaptogeny, nootropiki, peptydy oraz inne popularne suplementy diety.
9. Gotowe STACKI oraz własne zestawy suplementów pomagające dbać o własne zdolności kognitywne w praktyce.
10. Jak nie zwariować? Praktyczne porady oraz materiały własne prowadzącego dotyczące zastosowania poznanych wcześniej informacji w praktyce.

Podsumowanie poznanych wiadomości. Blok pytań i odpowiedzi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 BIOHACKING - wprowadzenie. Ogólne pojęcie suplementacji w odniesieniu do sportu oraz ogólnej profilaktyki zdrowia (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	18-06-2024	12:00	13:00	01:00
2 z 12 Czy suplementy diety są niezbędne? Fakty i mity na temat suplementacji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	18-06-2024	13:00	13:30	00:30
3 z 12 Jak określać deficyty mikroskładników w organizmie? Panel podstawowych badań oraz propozycje suplementacji wspomagających leczenie dysfunkcji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	18-06-2024	13:30	14:00	00:30
4 z 12 Podstawowe protokoły suplementacyjne ukierunkowane na utrzymanie stanu zdrowia dla osób zdrowych (wykład, udostępnianie ekranu) Blok Q&A.	Adrian Sajdak	18-06-2024	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 12 Suplementy, które z powodzeniem można stosować przez cały rok w celu profilaktyki ogólnego stanu zdrowia (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	19-06-2024	12:00	13:00	01:00
6 z 12 Suplementy poprawiające funkcjonowanie naszego układu mięśniowo-szkieletowego jako bazy do biohackingu w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	19-06-2024	13:00	14:00	01:00
7 z 12 Suplementy poprawiające pracę naszego układu pokarmowego jako bazy do biohackingu w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	19-06-2024	14:00	15:00	01:00
8 z 12 Suplementy poprawiające regenerację i sen jako baza do biohackingu w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	21-06-2024	12:00	12:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 12 Suplementy poprawiające funkcjonowanie układu nerwowego jako bazy do biohackingu w praktyce. Adaptogeny, nootropiki, peptydy oraz inne popularne suplementy diety (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	21-06-2024	12:45	13:45	01:00
10 z 12 Gotowe STACKI oraz własne zestawy suplementów pomagające dbać o własne zdolności kognitywne w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	21-06-2024	13:45	14:15	00:30
11 z 12 Jak nie zwariować? Praktyczne porady oraz materiały własne prowadzącego dotyczące zastosowania poznanych wcześniej informacji w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	21-06-2024	14:15	14:45	00:30
12 z 12 Walidacja - podsumowanie wyników walidacji	-	21-06-2024	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

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 dostosowany do omawianej wiedzy.

Informacje dodatkowe

Warunki techniczne

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2 GB 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 i mobilnymi (tj. laptop, tablet, telefon komórkowy)

Kontakt



Paulina Mliczek

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

Telefon (+48) 666 660 364