



Never Average
Sajdak Adrian



Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce - MODUŁ V - SEN

Numer usługi 2024/04/03/46295/2111601

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 24.06.2024 do 26.06.2024

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	21-06-2024
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 V - SEN" 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
Definiuje BIOHACKING	Zna przykładowe zastosowania i korzyści wynikające z praktykowania BIOHACKINGU	Test teoretyczny
Rozumie wpływ BIOHACKINGU na efektywność zawodową, na codzienne życie	Wyjaśnia wpływ biohackingu na efektywność zawodową i codzienne życie	Wywiad swobodny
Rozpoznaje podstawowe błędy żywieniowe i złe nawyki życia, które ograniczają możliwości prozdrowotne snu	Identyfikuje konkretne przykłady błędów żywieniowych i złych nawyków życia	Wywiad swobodny
Analizuje swoje codzienne samopoczucie w kontekście potencjalnego zapotrzebowania optymalizację snu	Samodzielnie monitoruje i analizuje własne samopoczucie	Wywiad swobodny
Wyjaśnia co trzeba robić, żeby dobrze funkcjonować w kontekście higieny snu	Opracowuje działania mające na celu poprawę jakości snu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozumie jak środowisko wpływa na skuteczność i efektywność snu	Przedstawia zrozumienie wpływu różnych czynników środowiskowych na jakość snu	Wywiad swobodny
Analizuje dotychczasowe przekonania o śnie	Ocenia zmiany na temat snu opierając się na nowych informacjach	Wywiad swobodny
Rozróżnia narzędzia i techniki które pomagają w jak najskuteczniejszym wykorzystaniu potencjału prozdrowotnego snu	Wykorzystuje dostępne narzędzia i techniki w praktyce, celem maksymalizacji korzyści zdrowotnych związanych ze snem	Wywiad swobodny
Dobiera metody planowania, aby ułatwić efektywność wdrażanego programu optymalizacji snu	Opracowuje spersonalizowany plan działań mający na celu optymalizację snu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozróżnia techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu poprawę jakości snu	Skutecznie praktykuje wybrane techniki i rozwiązania, które poprawiają jakość i ilość snu	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 - podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii snu oraz wszelkich procesów wpływających na jego efektywność
2. Najczęstsze błędy popełniane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni lub niewystarczający poziom regeneracji.
3. Najlepsze nawyki i zachowania polecane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni poziom regeneracji
4. Narzędzia do monitorowania i poprawiania jakości snu. Testy poziomu zmęczenia wraz z sugestiami dotyczącymi długofalowej poprawy stanu zdrowia poprzez dobry sen
5. Suplementy poprawiające jakość snu.
6. Produkty żywieniowe poprawiające jakość snu.
7. Gotowe strategie i schematy działania poprawiające jakość naszego snu. Sporządzenie planu wdrażania zdrowych nawyków regeneracji - wykład/warsztat. Blok Q&A

Podsumowanie poznanych wiadomości. Blok pytań i odpowiedzi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 BIOHACKING - podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii snu oraz wszelkich procesów wpływających na jego efektywność (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	24-06-2024	12:00	14:00	02:00
2 z 8 Najczęstsze błędy popełniane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni lub niewystarczający poziom regeneracji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	24-06-2024	14:00	15:00	01:00
3 z 8 Najlepsze nawyki i zachowania polecane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni poziom regeneracji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	25-06-2024	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 8 Narzędzia do monitorowania i poprawiania jakości snu. Testy poziomu zmęczenia wraz z sugestiami dotyczącymi długofalowej poprawy stanu zdrowia poprzez dobry sen (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	25-06-2024	13:00	14:15	01:15
5 z 8 Suplementy poprawiające jakość snu (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	25-06-2024	14:15	15:00	00:45
6 z 8 Produkty żywieniowe poprawiające jakość snu (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	26-06-2024	12:00	13:00	01:00
7 z 8 Gotowe strategie i schematy działania poprawiające jakość naszego snu. Sporządzenie planu wdrażania zdrowych nawyków regeneracji (wykład, udostępnianie ekranu) Blok Q&A.	Adrian Sajdak	26-06-2024	13:00	14:45	01:45
8 z 8 Walidacja - podsumowanie wyników walidacji	-	26-06-2024	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 Klastra 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

POMOC TECHNICZNA W TRAKCIE SZKOLENIA POD NUMEREM TELEFONU 666660364

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