



## AKADEMIA ZDROWIA: ZWIĘKSZAJ EFEKTYWNOŚĆ czyli podnoszenie wydajności w pracy oraz wyrównywanie poziomu energii za pomocą diety.

Numer usługi 2024/06/06/7675/2172671

2 800,00 PLN brutto  
2 276,42 PLN netto  
140,00 PLN brutto/h  
113,82 PLN netto/h

Zakłady Badań i  
Atestacji "ZETOM"  
im. prof. F. Stauba w  
Katowicach Spółka  
z ograniczoną  
odpowiedzialnością



📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 28.08.2024 do 30.08.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Dietetyka
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Grupa docelowa dla tego szkolenia to wszystkie osoby zainteresowane tą tematyką szczególnie kierownictwo średnie i wyższe szczeble, działy HR oraz osoby odpowiedzialne za promocję zdrowego stylu życia w organizacji. Szkolenie koncentruje się na zrozumieniu wpływu diety, stylu życia i równowagi między pracą a życiem na wydajność pracy, a także na opracowaniu strategii personalnej zintegrowanej z celami organizacji..
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	27-08-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Podnoszenie świadomości z zakresu wpływu diety, stylu życia oraz work – life balance na wydajność pracy ma na celu tworzenie, rozwijanie i wdrażanie strategii personalnej zintegrowanej ze strategią ogólną organizacji na rzecz osiągnięcia jej celów. Dzięki edukacji, działają HR oraz osoby kształtujące i odpowiedzialne za politykę personalną w organizacji przyjmują rolę partnera strategicznego i animatora zmian. Wykorzystanie nowych trendów oraz dobrych praktyk w obszarze zarządzania kapitałem ludzkim

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Korzysta z wyników badań, analiz i dobrych praktyk.	Podaje wiarygodne źródła badań, analiz i dobrych praktyk z zakresu życia zawodowego i zdrowia populacji.	Test teoretyczny
Wyjaśnia znaczenie kompleksowej strategii HR.	Uzasadnia znaczenie poszukiwania synergii pomiędzy dobrostanem jednostki i realizacją celów biznesowych organizacji.	Test teoretyczny
Opracowuje innowacyjne rozwiązania w obszarze polityki personalnej	Generuje pomysły oraz przedstawia argumenty na rzecz rozwoju organizacji dzięki prozdrowotnej polityce personalnej.	Test teoretyczny
Sprawnie włącza pracowników w realizację zmian, które ich dotyczą	Uzasadnia znaczenie skutecznego przekazu rzetelnej wiedzy oraz przedstawia pomysły na pozyskiwanie aktywności interesariuszy w procesie zmiany.	Test teoretyczny
Wspiera u pracowników budowanie postaw prozdrowotnych	Charakteryzuje czynniki ułatwiające wychodzenie z pętli szkodliwych nawyków i zastępowanie ich pozytywnymi.	Test teoretyczny
Przygotowuje kompleksową strategię HR ukierunkowaną na zrównoważony rozwój kapitału ludzkiego w organizacji.	Diagnostuje potrzeby różnych grup interesariuszy w kontekście efektywności ich pracy, bada poziom satysfakcji interesariuszy działań oraz analizuje wskaźniki efektywności ich pracy, podejmuje działania korygujące i modyfikujące	Test teoretyczny
Rozwija w firmie wrażliwość prozdrowotną oraz poczucie współodpowiedzialności za wyniki.	Uzasadnia celowość podejmowania działań ukierunkowanych na łączenie efektywności organizacji (realizacja celów firmy) z konkretnymi korzyściami dla pracowników	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Efekty uczenia się podzielone są na wiedzę, umiejętności oraz kompetencje społeczne nabyte w procesie uczenia się.

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

Kryteria weryfikacji zostały określone jako jednoznaczne, realne oraz możliwe do zweryfikowania. Kryteria doprecyzowują efekty uczenia się, a podczas walidacji pomogą ocenić czy dany efekt został osiągnięty.

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

W ramach jednego dostawcy Zakładów Badań i Atestacji ZETOM im. prof. F. Stauba w Katowicach Sp. z o.o. zapewniamy drugą osobę do przeprowadzenia walidacji niż do procesu kształcenia.

Osobą prowadząca jest Kalina Walas a osobą prowadzącą walidację usługi jest Sabina Tatarczyk.

## Program

Program szkolenia skoncentrowany jest na analizie wpływu diety, stylu życia oraz równowagi między pracą a życiem na efektywność zawodową. Pierwszy dzień poświęcony jest zrozumieniu roli zdrowia w pracy oraz czynników determinujących stan zdrowia pracowników. Drugiego dnia omawiane są aspekty żywieniowe jako klucz do utrzymania wysokiego poziomu energii i skupienia w pracy. Ostatni dzień koncentruje się na praktycznych aspektach, takich jak przygotowywanie zdrowych posiłków oraz alternatywne rozwiązania cateringowe. Podsumowanie szkolenia obejmuje wyciągnięcie wniosków i podsumowanie głównych tematów omawianych podczas trzech dni.

### DZIEŃ 1

8.00 - 8.45 Efektywność zawodowa a dieta.

8.45 - 9.30 Przegląd badań naukowych dotyczących życia zawodowego populacji.

9.30 - 10.15 Rola zdrowia w pracy i konsekwencje braku zdrowia dla pracownika i pracodawcy

10.15 - 11.00 Determinanty zdrowia.

11.00 - 11.45 Work-life balance.

12.00 - 12.45 Efektywność zawodowa a styl życia i osobiste preferencje jednostki.

12.45 - 13.30 Zagrożenia i szanse dla efektywności na stanowisku pracy.

13.30 - 14.15 Wydajność intelektualna i fizyczna – jak w pełni wykorzystać potencjał pracownika poprzez odpowiednie planowanie pracy.

### DZIEŃ 2

8.00 - 8.45 Kiedy ciało mówi „nie”. Sygnały z ciała – jak je odczytywać i interpretować.

8.45 - 9.30 Home office a zdrowie.

9.30 - 10.15 Rola nawodnienia w zachowaniu wydajności fizycznej i intelektualnej.

10.15 - 11.00 Odżywianie jako paliwo dla efektywności zawodowej.

11.00 - 11.45 Dieta statystycznego Kowalskiego - jak dieta i styl życia wpływają na efektywność w pracy.

12.00 - 12.45 Składniki pożywienia wpływające na witalność, skupienie i zaangażowanie.

12.45 - 13.30 Jak zaplanować posiłki aby utrzymać wysoki poziom energii przez cały dzień pracy.

13.30 - 14.15 Analiza wybranych produktów pod kątem rozkładu składników pokarmowych na poszczególne posiłki – warsztaty.

### DZIEŃ 3

8.00 - 8.45 Konsekwencje niedoborów pokarmowych dla pracownika i pracodawcy.

8.45 - 9.30 Kofeina, antyoksydanty, witaminy - jak wpływają na energię w pracy.

9.30 - 10.15 Meal prep w praktyce - nauka przygotowywania posiłków dla osób zapracowanych – warsztaty.

10.15 - 11.00 Zakupy, przygotowywanie i przechowywanie posiłków. Catering dietetyczny jako alternatywa – wady i zalety tego popularnego rozwiązania.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 21</b> Efektywność zawodowa a dieta.	Kalina Walas	28-08-2024	08:00	08:45	00:45
<b>2 z 21</b> Przegląd badań naukowych dotyczących życia zawodowego populacji.	Kalina Walas	28-08-2024	08:45	09:30	00:45
<b>3 z 21</b> Rola zdrowia w pracy i konsekwencje braku zdrowia dla pracownika i pracodawcy	Kalina Walas	28-08-2024	09:30	10:15	00:45
<b>4 z 21</b> Determinanty zdrowia.	Kalina Walas	28-08-2024	10:15	11:00	00:45
<b>5 z 21</b> Work-life balance.	Kalina Walas	28-08-2024	11:00	11:45	00:45
<b>6 z 21</b> Przerwa	Kalina Walas	28-08-2024	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 21</b> Efektywność zawodowa a styl życia i osobiste preferencje jednostki.	Kalina Walas	28-08-2024	12:00	12:45	00:45
<b>8 z 21</b> Zagrożenia i szanse dla efektywności na stanowisku pracy.	Kalina Walas	28-08-2024	12:45	13:30	00:45
<b>9 z 21</b> Wydajność intelektualna i fizyczna – jak w pełni wykorzystać potencjał pracownika poprzez odpowiednie planowanie pracy.	Kalina Walas	28-08-2024	13:30	14:15	00:45
<b>10 z 21</b> Kiedy ciało mówi „nie”. Sygnały z ciała – jak je odczytywać i interpretować.	Kalina Walas	29-08-2024	08:00	08:45	00:45
<b>11 z 21</b> Home office a zdrowie.	Kalina Walas	29-08-2024	08:45	09:30	00:45
<b>12 z 21</b> Rola nawodnienia w zachowaniu wydajności fizycznej i intelektualnej.	Kalina Walas	29-08-2024	09:30	10:15	00:45
<b>13 z 21</b> Odżywianie jako paliwo dla efektywności zawodowej.	Kalina Walas	29-08-2024	10:15	11:00	00:45
<b>14 z 21</b> Dieta statystycznego Kowalskiego - jak dieta i styl życia wpływają na efektywność w pracy.	Kalina Walas	29-08-2024	11:00	11:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 21</b> Składniki pożywienia wpływające na witalność, skupienie i zaangażowanie.	Kalina Walas	29-08-2024	12:00	12:45	00:45
<b>16 z 21</b> Jak zaplanować posiłki aby utrzymać wysoki poziom energii przez cały dzień pracy.	Kalina Walas	29-08-2024	12:45	13:30	00:45
<b>17 z 21</b> Analiza wybranych produktów pod kątem rozkładu składników pokarmowych na poszczególne posiłki – warsztaty.	Kalina Walas	29-08-2024	13:30	14:15	00:45
<b>18 z 21</b> Konsekwencje niedoborów pokarmowych dla pracownika i pracodawcy.	Kalina Walas	30-08-2024	08:00	08:45	00:45
<b>19 z 21</b> Kofeina, antyoksydanty, witaminy - jak wpływają na energię w pracy.	Kalina Walas	30-08-2024	08:45	09:30	00:45
<b>20 z 21</b> Meal prep w praktyce - nauka przygotowywania posiłków dla osób zapracowanych – warsztaty.	Kalina Walas	30-08-2024	09:30	10:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>21 z 21</span> Zakupy, przygotowywanie i przechowywanie posiłków. Catering dietetyczny jako alternatywa – wady i zalety tego popularnego rozwiązania.	Kalina Walas	30-08-2024	10:15	11:00	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 276,42 PLN
Koszt osobogodziny brutto	140,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	113,82 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Kalina Walas

Absolwentka Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach, gdzie uzyskała tytuł magistra na kierunku Dietetyka, specjalizując się w dietetyce klinicznej. Od roku 2014 prowadzi działalność gospodarczą, początkowo skupiając się na usługach szkoleniowych oraz działalności jako dietetyk kliniczny.

Doświadczenie w prowadzeniu praktyki zawodowej pozwoliło jej zgłębić różnorodne aspekty zdrowego odżywiania oraz zrozumieć potrzeby klientów na różnych etapach ich drogi do zdrowia. Jako przedsiębiorca w dziedzinie dietetyki klinicznej i poradnictwa żywieniowego, priorytetowo traktuje dostarczanie wysokiej jakości usług, opartych na aktualnych badaniach naukowych i indywidualnym podejściu do każdego pacjenta.

Jej praktyka obejmuje szeroki zakres klientów, od osób z konkretnymi schorzeniami wymagającymi

dietoterapii, po osoby zdrowe, które pragną poprawić swoje nawyki żywieniowe dla zachowania dobrej kondycji zdrowotnej. Nieustannie doskonalili swoje umiejętności oraz poszerza wiedzę, aby móc efektywnie wspierać klientów w osiągnięciu ich celów zdrowotnych.

Jako trener w zakresie zdrowego odżywiania i stylu życia, przekazuje praktyczną i wartościową wiedzę zarówno jednostkom, jak i przedsiębiorstwom, wspierając je w promocji zdrowia i dobrego samopoczucia w miejscu pracy oraz wdrażaniu zrównoważonych praktyk biznesowych.

Jej przekonanie opiera się na tym, że wieloletnie doświadczenie, profesjonalizm oraz zaangażowanie pozwalają jej skutecznie wspierać klientów w osiągnięciu ich celów zd

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie skryptu.

### Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkoleniowe są godzinami dydaktycznymi tzn 1h dydaktyczna = 1h lekcyjna( 45 min)

## Adres

ul. ks. bpa Herberta Bednorza 17

40-384 Katowice

woj. śląskie

## Kontakt



**Małgorzata Hajduk**

**E-mail** [m.hajduk@zetom.eu](mailto:m.hajduk@zetom.eu)

**Telefon** (+48) 32 7040 100