



Never Average  
Sajdak Adrian



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

Numer usługi 2024/07/03/46295/2207167

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 12.09.2024 do 19.09.2024

1 080,00 PLN brutto

1 080,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	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.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	100
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	11-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	12
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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
Charakteryzuje rolę diety w biohackingu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia w jaki sposób dieta wpływa na funkcjonowanie mózgu i zdolności kognitywne</li> <li>- opisuje korzyści płynące z odpowiedniego odżywiania dla zdrowia psychicznego i fizycznego</li> <li>- przedstawia przykłady dietetycznych interwencji, które mogą poprawić wydajność umysłową</li> </ul>	Test teoretyczny
Definiuje podstawową wiedzę z dietetyki i fizjologii	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe makro i mikroskładniki odżywcze oraz ich rolę w organizmie</li> <li>- tłumaczy procesy fizjologiczne związane z przyswajaniem i wykorzystaniem składników odżywczych</li> </ul>	Test teoretyczny
Identyfikuje błędy żywieniowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznaje najczęstsze błędy żywieniowe, takie jak niedobory i nadmiary poszczególnych składników</li> <li>- analizuje skutki zdrowotne wynikające z nieprawidłowych nawyków żywieniowych</li> <li>- proponuje sposoby korekty błędów żywieniowych w celu poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego</li> </ul>	Test teoretyczny
Analizuje modele dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- porównuje różne modele dietetyczne pod kątem ich wpływu na zdrowie i zdolności kognitywne</li> <li>- ocenia zalety i wady popularnych diet, takich jak dieta ketogeniczna, wegańska</li> <li>- formułuje rekomendacje dotyczące wyboru odpowiedniego modelu dietetycznego w zależności od indywidualnych potrzeb</li> </ul>	Test teoretyczny
Dobiera odpowiednie produkty spożywcze	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzy listę produktów bogatych w tłuszcze, białka i węglowodany korzystne dla funkcjonowania mózgu</li> <li>- identyfikuje produkty spożywcze, które należy unikać w celu utrzymania wysokiej wydajności kognitywnej</li> <li>- proponuje zdrowe alternatywy dla powszechnie spożywanych, mniej korzystnych produktów</li> </ul>	Test teoretyczny

# 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

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: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 18</b> Rozpoczęcie szkolenia, przywitanie uczestników szkolenia, wprowadzenie i omówienie tematów poruszanych na szkoleniu	Adrian Sajdak	12-09-2024	17:00	17:45	00:45
<b>2 z 18</b> Przerwa	Adrian Sajdak	12-09-2024	17:45	17:50	00:05
<b>3 z 18</b> Biohacking a żywienie - rola odpowiedniej diety w procesie rozwoju swoich możliwości kognitywnych (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	12-09-2024	17:50	18:35	00:45
<b>4 z 18</b> Podstawy dietyki i fizjologii organizmu jako baza do świadomego podejścia do rozwoju swoich możliwości kognitywnych (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	12-09-2024	18:35	19:20	00:45
<b>5 z 18</b> Przerwa	Adrian Sajdak	12-09-2024	19:20	19:25	00:05
<b>6 z 18</b> Najczęstsze błędy żywieniowe w kontekście utrzymania zdrowia fizycznego oraz psychicznego (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	12-09-2024	19:25	20:10	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 18</b> Analiza najpopularniejszych modeli dietetycznych w kontekście poprawy stanu zdrowia oraz zwiększenia zdolności kognitywnych w pracy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	17-09-2024	17:00	17:45	00:45
<b>8 z 18</b> Przerwa	Adrian Sajdak	17-09-2024	17:45	17:50	00:05
<b>9 z 18</b> Węglowodany w diecie - niezbędne paliwo dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	17-09-2024	17:50	18:35	00:45
<b>10 z 18</b> 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	17-09-2024	18:35	19:20	00:45
<b>11 z 18</b> Przerwa	Adrian Sajdak	17-09-2024	19:20	19:25	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>12 z 18</b> Tłuszcze w diecie - niezbędne paliwo dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne (wykład, udostępnianie ekranu)</p>	Adrian Sajdak	17-09-2024	19:25	20:10	00:45
<p><b>13 z 18</b> Dobre produkty "gotowe" dostępne w sklepach - propozycje praktycznych rozwiązań w biohackingu i pracy (wykład, udostępnianie ekranu)</p>	Adrian Sajdak	19-09-2024	17:00	17:45	00:45
<p><b>14 z 18</b> Przerwa</p>	Adrian Sajdak	19-09-2024	17:45	17:50	00:05
<p><b>15 z 18</b> Dobre produkty "gotowe" dostępne w sklepach - propozycje praktycznych rozwiązań w biohackingu i pracy c.d (wykład, udostępnianie ekranu)</p>	Adrian Sajdak	19-09-2024	17:50	18:35	00:45
<p><b>16 z 18</b> Podsumowanie poznanych wiadomości. Blok pytań i odpowiedzi. (wykład oraz interakcja z uczestnikami)</p>	Adrian Sajdak	19-09-2024	18:35	19:20	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>17 z 18</b> Przerwa	Adrian Sajdak	19-09-2024	19:20	19:25	00:05
<b>18 z 18</b> Walidacja, zakończenie i podsumowanie szkolenia	-	19-09-2024	19:25	20:10	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 080,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 080,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 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.

### Warunki uczestnictwa

Od uczestników szkolenia nie są wymagane żadne umiejętności ani doświadczenie. Wymagane są jedynie podstawowe umiejętności komunikacyjne i obsługi komputera.

Usługa prowadzona z użyciem metod aktywizujących uczestników.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych - 1 godz = 45 minut

Przerwy nie są wliczane w koszt usługi

Przed zgłoszeniem na usługę prosimy o kontakt celem potwierdzenia dostępności wolnych miejsc / gwarancji terminu.

### Informacje dodatkowe

Oferujemy organizację tego i innych dofinansowanych usług w formule zamkniętej. W takiej sytuacji usługa jest dostosowywana do życzeń konkretnego Klienta, a przyjęte rozwiązania opierają się na analizie potrzeb danego przedsiębiorstwa. Serdecznie zapraszamy do współpracy przy tworzeniu własnych rozwiązań szkoleniowych oraz doradczych, służymy wsparciem w doborze tematyki i ekspertów prowadzących.

Oferujemy kompleksowe wsparcie w pozyskaniu DOFINANSOWANIA na tę usługę (i inne z naszej oferty). Zapraszamy do kontaktu.

**Pomoc techniczna w trakcie szkolenia pod numerem telefonu 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](mailto:p.mliczek@wsparciedotacyjne.org.pl)

**Telefon** (+48) 666 660 364