



Never Average  
Sajdak Adrian



## Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce - MODUŁ III = Radzenie sobie ze stresem

Numer usługi 2024/07/03/46295/2207492

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 24.09.2024 do 01.10.2024

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>	23-09-2024
<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 III" 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
Charakteryzuje wpływ stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia różne rodzaje stresu oraz ich potencjalne skutki na zdrowie psychiczne i fizyczne</li> <li>- identyfikuje co najmniej trzy fizjologiczne i trzy psychologiczne reakcje organizmu na stres</li> <li>- opisuje związek między stresem a spadkiem motywacji w pracy</li> </ul>	Test teoretyczny
Przyswaja strategie radzenia sobie z przewlekłym stresem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje co najmniej trzy różne strategie radzenia sobie z przewlekłym stresem</li> <li>- opisuje, w jaki sposób zastosował przynajmniej jedną z tych strategii w swoim życiu codziennym</li> <li>- ocenia skuteczność zastosowanych strategii i ich wpływ na jego samopoczucie</li> </ul>	Test teoretyczny
Rozpoznaje sygnały ostrzegawcze depresji	<ul style="list-style-type: none"> <li>- identyfikuje sygnały ostrzegawcze depresji</li> <li>- opisuje, jak reaguje na te sygnały i czy potrafi zidentyfikować je u siebie lub u innych</li> <li>- przedstawia plan działania w przypadku rozpoznania sygnałów depresji</li> </ul>	Test teoretyczny
Uzasadnia wzrost motywacji i samoświadomości	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uzasadnia dlaczego rozwój motywacji i samoświadomości są istotne dla zdrowia psychicznego i wyników w pracy</li> <li>- przedstawia jakie kroki podjął w celu zwiększenia swojej motywacji i samoświadomości po ukończeniu szkolenia</li> </ul>	Test teoretyczny
Pracuje nad zdrowymi nawykami żywieniowymi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia co najmniej trzy zdrowe nawyki żywieniowe, które chce wprowadzić</li> <li>- przedstawia plan działania dotyczący wprowadzenia tych zdrowych nawyków w swoim życiu codziennym</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 stres - wprowadzenie
2. Biohacking a stres - definicje rodzajów stresu oraz fizjologicznych reakcji na trudne sytuacje. Podstawy psychologii w odniesieniu do pracy i życia codziennego
3. Przewlekły stres jako czynnik niszczący nasze zdrowie w odniesieniu do stanu psychicznego w pracy i życiu codziennym spadków motywacji w pracy.
4. Przewlekły stres jako czynnik niszczący nasze zdrowie w odniesieniu do stanu fizycznego w pracy i życiu codziennym - długofalowy wpływ stresu na nasze zdrowie
5. Jak okiełznać swoje emocje? Strategie radzenia sobie z trudnymi bodźcami wewnętrznymi i zewnętrznymi w kontekście pracy i życia codziennego
6. Stany depresyjne - efekt ekspozycji na przewlekły stres. Podstawowe definicje i strategie autoanalizy w kontekście potencjalnych epizodów depresyjnych i spadków motywacji w pracy.
7. Stany depresyjne w pracy i życiu codziennym - strategie budowania mocnej psychiki w codziennych trudnościach
8. Motywacja i samoświadomość w pracy i życiu codziennym - podstawowe definicje oraz ćwiczenia i testy określające poziom i typy motywacji
9. Wpływ złych nawyków żywieniowych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności?
10. Wpływ złych nawyków życiowych i behawioralnych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności?
11. Podsumowanie wiadomości. Blok Q&A.

## 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	24-09-2024	17:00	17:45	00:45
<b>2 z 18</b> Przerwa	Adrian Sajdak	24-09-2024	17:45	17:50	00:05
<b>3 z 18</b> Biohacking a stres-wprowadzenie.D efinicje rodzajów stresu oraz fizjologicznych reakcji na trudne sytuacje. Podstawy psychologii w odniesieniu do pracy i życia codziennego(wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	24-09-2024	17:50	18:35	00:45
<b>4 z 18</b> Przewlekły stres jako czynnik niszczący nasze zdrowie w odniesieniu do stanu psychicznego w pracy i życiu codziennym spadków motywacji w pracy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	24-09-2024	18:35	19:20	00:45
<b>5 z 18</b> Przerwa	Adrian Sajdak	24-09-2024	19:20	19:25	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 18 Przewlekły stres jako czynnik niszczący nasze zdrowie w odniesieniu do stanu fizycznego w pracy i życiu codziennym - długofalowy wpływ stresu na nasze zdrowie(wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	24-09-2024	19:25	20:10	00:45
7 z 18 Jak określić swoje emocje? (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	26-09-2024	17:00	17:45	00:45
8 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	26-09-2024	17:45	17:50	00:05
9 z 18 Strategie radzenia sobie z trudnymi bodźcami wewnętrznymi i zewnętrznymi w kontekście pracy i życia codziennego(wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	26-09-2024	17:50	18:35	00:45
10 z 18 Stany depresyjne- efekt ekspozycji. Podstawowe definicje i strategie autoanalizy w kontekście potencjalnych epizodów depresyjnych i spadków motywacji w pracy(wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	26-09-2024	18:35	19:20	00:45
11 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	26-09-2024	19:20	19:25	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 18</b> Stany depresyjne w pracy i życiu codziennym - strategię budowania mocnej psychiki w codziennych trudnościach (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	26-09-2024	19:25	20:10	00:45
<b>13 z 18</b> Motywacja i samoświadomość w pracy i życiu codziennym - podstawowe definicje oraz ćwiczenia i testy określające poziom i typy motywacji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	01-10-2024	17:00	17:45	00:45
<b>14 z 18</b> Przerwa	Adrian Sajdak	01-10-2024	17:45	17:50	00:05
<b>15 z 18</b> Wpływ złych nawyków żywieniowych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności? (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	01-10-2024	17:50	18:35	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 18 Wpływ złych nawyków życiowych i behawioralnych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności? (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	01-10-2024	18:35	19:20	00:45
17 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	01-10-2024	19:20	19:25	00:05
18 z 18 Validacja, zakończenie i podsumowanie szkolenia	-	01-10-2024	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 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 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