

Możliwość dofinansowania



Never Average Sajdak Adrian



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

Numer usługi 2024/07/10/46295/2216405

1 080,00 PLN

brutto

1 080,00 PLN

netto

90,00 PLN

brutto/h

90,00 PLN

netto/h

zdalna w czasie rzeczywistym

Usługa szkoleniowa

12 h

03.10.2024 do 10.10.2024

### 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  
02-10-2024
- Forma prowadzenia usługi  
zdalna w czasie rzeczywistym
- Liczba godzin usługi  
12
- 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
Efekty uczenia się Definiuje pojęcia biohackingu i jego zastosowania w codziennym życiu	Kryteria weryfikacji - opisuje główne założenia biohackingu - przedstawia przykład praktycznych zastosowań biohackingu - wyjaśnienia korzyści wynikające z praktykowania biohackingu dla zdrowia i codziennej wydajności	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Rozpoznaje potrzeby organizmu i wybiera odpowiednie suplementy	Kryteria weryfikacji - opisuje proces identyfikacji deficytów mikrośladników w organizmie - przedstawia różne metody oceny potrzeb organizmu - opracowuje suplementy zalecane dla różnych typów deficytów	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uzasadnia wybór odpowiednich suplementów dla profilaktyki zdrowia	- opisuje różne suplementy i ich wpływu na ogólny stan zdrowia - omawia korzyści i potencjalne zagrożenia związanych z długotrwałym stosowaniem suplementów	Test teoretyczny
Efekty uczenia się Wykorzystuje suplementację do optymalizacji wydajności fizycznej i umysłowej	Kryteria weryfikacji - przedstawia suplementy poprawiające funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego i układu nerwowego - monitoruje badania naukowe potwierdzające skuteczność stosowania suplementów	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Projektuje personalizowany zestawów suplementów i strategii biohackingowych	Kryteria weryfikacji - omawia proces tworzenia własnych zestawów suplementów, uwzględniając indywidualne potrzeby i cele - prezentuje strategie biohackingowe oparte na poznanych informacjach oraz ich potencjalnych efektów	Metoda walidacji 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, potwierdza.

## Program

- BIOHACKING - wprowadzenie. Ogólne pojęcie suplementacji w odniesieniu do sportu oraz ogólnej profilaktyki zdrowia.
  - Czy suplementy diety są niezbędne? Fakty i mity na temat suplementacji.
  - Jak określać deficyty mikrośladników w organizmie? Panel podstawowych badań oraz propozycje suplementacji wspomagających leczenie dysfunkcji związanych z układem nerwowym i pracą mózgu.
  - 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.
  - Suplementy poprawiające funkcjonowanie naszego układu mięśniowo-szkieletowego jako bazy do biohackingu w praktyce.
  - Suplementy poprawiające pracę naszego układu pokarmowego jako bazy do biohackingu w praktyce.
  - Suplementy poprawiające regenerację i sen jako baza do biohackingu w praktyce.
  - Suplementy poprawiające funkcjonowanie układu nerwowego jako bazy do biohackingu w praktyce. Adaptogeny, nootropiki, peptydy oraz inne popularne suplementy diety.
  - Gotowe STACKI oraz własne zestawy suplementów pomagające dbać o własne zdolności kognitywne w praktyce.
  - 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: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 BIOHACKING - wprowadzenie. Ogólne pojęcie suplementacji w odniesieniu do sportu oraz ogólnej profilaktyki zdrowia (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	03-10-2024	17:00	17:45	00:45
2 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	03-10-2024	17:45	17:50	00:05
3 z 18 Czy suplementy diety są niezbędne? Fakty i mity na temat suplementacji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	03-10-2024	17:50	18:35	00:45
4 z 18 Jak określać deficyty mikrośladników w organizmie? Panel podstawowych badań oraz propozycje suplementacji wspomagających leczenie dysfunkcji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	03-10-2024	18:35	19:20	00:45
5 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	03-10-2024	19:20	19:25	00:05
6 z 18 Podstawowe protokoły suplementacyjne ukierunkowane na utrzymanie stanu zdrowia dla osób zdrowych (wykład, udostępnianie ekranu) Blok Q&A.	Adrian Sajdak	03-10-2024	19:25	20:10	00:45
7 z 18 Suplementy, które z powodzeniem można stosować przez cały rok w celu profilaktyki ogólnego stanu zdrowia (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	08-10-2024	17:00	17:45	00:45
8 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	08-10-2024	17:45	17:50	00:05
9 z 18 Suplementy poprawiające funkcjonowanie naszego układu mięśniowo-szkieletowego jako bazy do biohackingu w	Adrian Sajdak	08-10-2024	17:50	18:35	00:45

<b>Przedmiot / temat zajęć</b>	<b>Prowadzący</b>	<b>Data realizacji zajęć</b>	<b>Godzina rozpoczęcia</b>	<b>Godzina zakończenia</b>	<b>Liczba godzin</b>
praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)					
10 z 18 Suplementy poprawiające pracę naszego układu pokarmowego jako bazy do biohackingu w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	08-10-2024	18:35	19:20	00:45
11 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	08-10-2024	19:20	19:25	00:05
12 z 18 Suplementy poprawiające regenerację i sen jako baza do biohackingu w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	08-10-2024	19:25	20:10	00:45
13 z 18 Suplementy poprawiające funkcjonowanie układu nerwowego jako bazy do biohackingu w praktyce. Adaptogeny, nootropiki, peptydy oraz inne popularne suplementy diety (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	10-10-2024	17:00	17:45	00:45
14 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	10-10-2024	17:45	17:50	00:05
15 z 18 Gotowe STACKI oraz własne zestawy suplementów pomagające dbać o własne zdolności kognitywne w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	10-10-2024	17:50	18:35	00:45
16 z 18 Jak nie zwariować? Praktyczne porady oraz materiały własne prowadzącego dotyczące zastosowania poznanych wcześniej informacji w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	10-10-2024	18:35	19:20	00:45
17 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	10-10-2024	19:20	19:25	00:05
18 z 18 Walidacja, zakończenie i podsumowanie szkolenia	-	10-10-2024	19:25	20:10	00:45

## **Cennik**

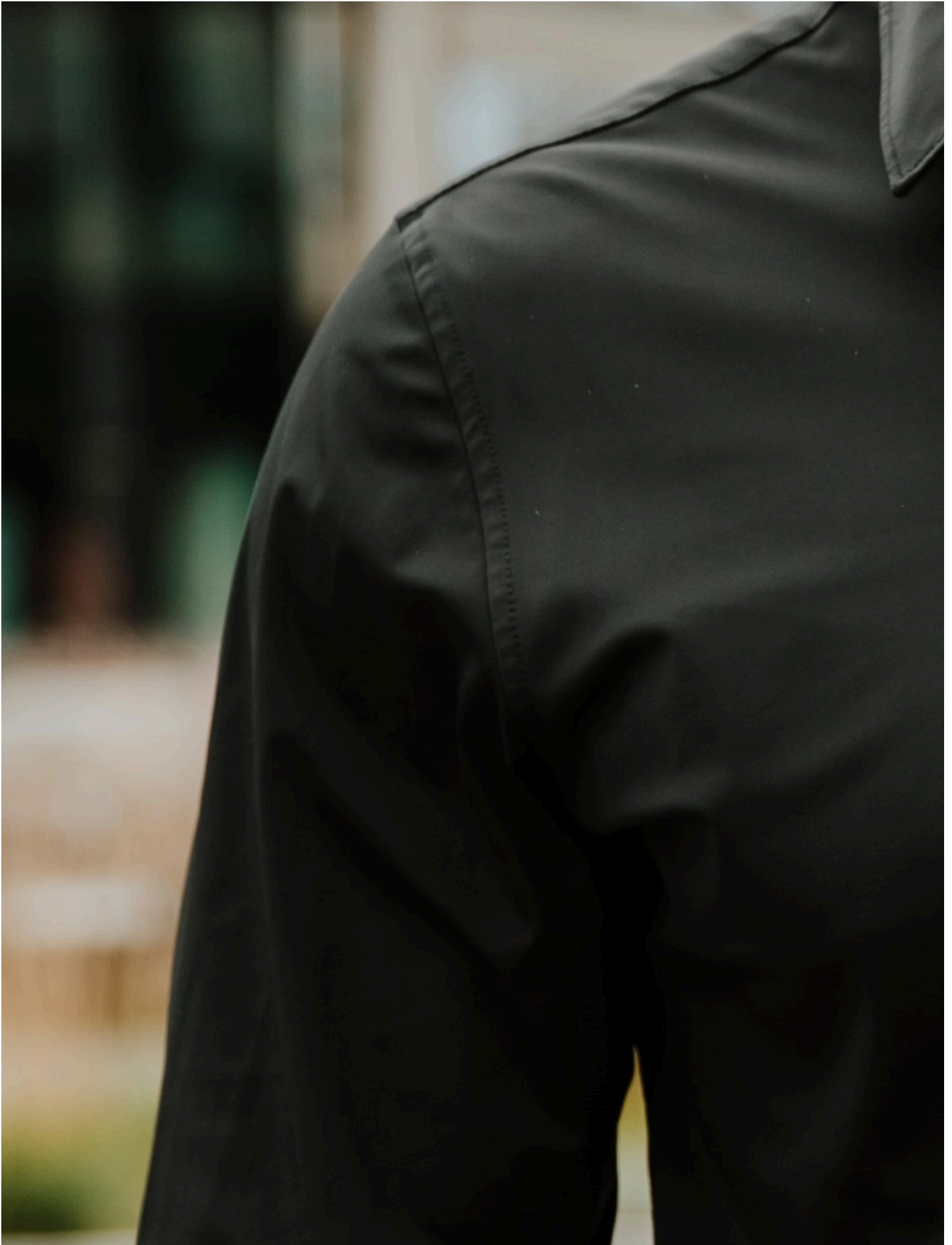
### **Cennik**

- 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/szkolenowiec 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 - 1godz = 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  
Telefon  
(+48) 666 660 364