

Never Average
Sajdak Adrian

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

Numer usługi 2024/07/10/46295/2216477

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 15.10.2024 do 22.10.2024

1 080,00 PLN brutto

1 080,00 PLN netto

90,00 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	14-10-2024
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 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
Charakteryzuje podstawy biohackingu w kontekście fizjologii snu	<ul style="list-style-type: none">- wyjaśnia znaczenie snu dla procesów regeneracji organizmu, w tym jego wpływ na funkcje fizjologiczne- opisuje strategie biohackingu związane z poprawą jakości snu, uwzględniając mechanizmy biologiczne odpowiedzialne za sen i regenerację	Test teoretyczny
Rozróżnia najczęściej popełniane błędy zakłócające sen	<ul style="list-style-type: none">- identyfikuje czynniki mogące zaburzać sen i regenerację organizmu, zarówno przed pójściem spać, jak i po przebudzeniu- wskazuje różnice między szkodliwymi nawykami a tymi, które wspierają zdrowy sen	Test teoretyczny
Planuje jak stosować najlepsze praktyki przed snem i po przebudzeniu	<ul style="list-style-type: none">- wskazuje konkretne nawyki i zachowania sprzyjające zdrowemu snu i regeneracji organizmu- tworzy spersonalizowany plan działań przed snem i po przebudzeniu, uwzględniający zalecenia dotyczące diety, aktywności fizycznej i higieny snu	Test teoretyczny
Obsługuje narzędzia monitorujące jakość snu	<ul style="list-style-type: none">- korzysta z różnych narzędzi i aplikacji do monitorowania snu- interpretuje dane dotyczące jakości snu, w tym czasu trwania snu, etapów snu itp.	Test teoretyczny
Rozróżnia suplementy i produkty żywieniowe wspierające sen	<ul style="list-style-type: none">- wymienia suplementy diety i produkty spożywcze, które mogą wpłynąć pozytywnie na sen i regenerację organizmu- opisuje mechanizmy działania tych suplementów i produktów żywieniowych oraz ich potencjalne korzyści dla snu	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 - 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: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Przywitanie uczestników szkolenia, rozpoczęcie szkolenia, omówienie tematów poruszanych na szkoleniu	Adrian Sajdak	15-10-2024	17:00	17:45	00:45
2 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	15-10-2024	17:45	17:50	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>3 z 18</p> <p>BIOHACKING - podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii snu oraz wszelkich procesów wpływających na jego efektywność (wykład, udostępnianie ekranu)</p>	Adrian Sajdak	15-10-2024	17:50	18:35	00:45
<p>4 z 18</p> <p>BIOHACKING - podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii snu oraz wszelkich procesów wpływających na jego efektywność - ciąg dalszy (wykład, udostępnianie ekranu)</p>	Adrian Sajdak	15-10-2024	18:35	19:20	00:45
<p>5 z 18 Przerwa</p>	Adrian Sajdak	15-10-2024	19:20	19:25	00:05
<p>6 z 18</p> <p>Najczęstsze błędy popełniane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni lub niewystarczający poziom regeneracji (wykład, udostępnianie ekranu)</p>	Adrian Sajdak	15-10-2024	19:25	20:10	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 18 Najlepsze nawyki i zachowania polecane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni poziom regeneracji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	17-10-2024	17:00	17:45	00:45
8 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	17-10-2024	17:45	17:50	00:05
9 z 18 Najlepsze nawyki i zachowania polecane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni poziom regeneracji - ciąg dalszy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	17-10-2024	17:50	18:35	00:45
10 z 18 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	17-10-2024	18:35	19:20	00:45
11 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	17-10-2024	19:20	19:25	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 18 Suplementy poprawiające jakość snu (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	17-10-2024	19:25	20:10	00:45
13 z 18 Produkty żywieniowe poprawiające jakość snu (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	22-10-2024	17:00	17:45	00:45
14 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	22-10-2024	17:45	17:50	00:05
15 z 18 Produkty żywieniowe poprawiające jakość snu - ciąg dalszy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	22-10-2024	17:50	18:35	00:45
16 z 18 Gotowe strategie i schematy działania poprawiające jakość naszego snu. Sporządzenie planu wdrażania zdrowych nawyków regeneracji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	22-10-2024	18:35	19:20	00:45
17 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	22-10-2024	19:20	19:25	00:05
18 z 18 Walidacja, zakończenie i podsumowanie szkolenia, sesja Q&A	-	22-10-2024	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

Telefon (+48) 666 660 364