



## BALANSEA - Balans w relacji dom-praca z modułem zielonych umiejętności w życiu prywatno-zawodowym.

Numer usługi 2024/08/02/12176/2249925

4 600,00 PLN brutto

4 600,00 PLN netto

230,00 PLN brutto/h

230,00 PLN netto/h

ŁĘTOWSKI  
CONSULTINGSzkolenia,  
Doradztwo, Rozwój  
Mateusz Łętowski

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 22.11.2024 do 24.11.2024

## 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**

Grupą docelową szkolenia są dorośli pracujący w stresujących środowiskach zawodowych. Program skierowany jest do pracowników korporacji, managerów, liderów zespołów oraz osób zainteresowanych rozwojem osobistym. Uczestnicy chcą poprawić świadomość ciała, radzenie sobie ze stresem i wprowadzić zdrowe nawyki. Szkolenie jest także dla tych, którzy chcą wprowadzić ekologiczne praktyki w miejscu pracy. Celem jest zwiększenie efektywności zawodowej i osobistej poprzez techniki somatyczne, oddechowe, relaksacyjne oraz narzędzia Points of You.

**Minimalna liczba uczestników**

10

**Maksymalna liczba uczestników**

20

**Data zakończenia rekrutacji**

15-11-2024

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

20

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa ma na celu wypracowanie u uczestnika kompetencji w zakresie:

- Radzenia sobie ze stresem;
- Zachowania równowagi między aktywnością zawodową i poza zawodową;
- Efektywnie zarządzać energią osobistą oraz relacjami;
- Budowanie silnej kultury organizacyjnej;
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu;
- Edukowanie w zakresie świadomości budowania dobrostanu (wellbeing);
- Zielone praktyki w życiu zawodowym.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje rodzaje stresu	Uczestnik potrafi wymienić i opisać rodzaje stresu	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia techniki oddechowe	Uczestnik wymienia techniki oddechowe i opisuje ich zastosowania	Test teoretyczny
Uczestnik opanował proste ćwiczenia somatyczne	Uczestnik demonstruje ćwiczenia somatyczne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik definiuje metody przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu	Uczestnik opisuje metody przeciwdziałania wypaleniu	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje metodę Points of You	Uczestnik wyjaśnia, czym jest metoda Points of You i jej zastosowanie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wymienia zasady prawidłowej higieny życia	Uczestnik opisuje zasady zdrowego odżywiania, snu, regeneracji i aktywności fizycznej	Test teoretyczny
Uczestnik zna zasady recyklingu i redukcji odpadów oraz potrafi wybierać ekologiczne produkty biurowe	Uczestnik opisuje zasady recyklingu i wybiera ekologiczne produkty	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi zastosować metody radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu	Uczestnik demonstruje techniki radzenia sobie ze stresem i wypaleniem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi efektywnie zarządzać energią osobistą oraz relacjami	Uczestnik tworzy plan zarządzania energią i relacjami	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi zadbać o work-life balance	Uczestnik przedstawia plan na utrzymanie work-life balance	Prezentacja

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

### PROGRAM SZKOLENIA:

#### **Blok somatyczny (praktyka + teoria)**

Teoria: Wprowadzenie do pracy z ciałem, omówienie somatyki i jej roli w zarządzaniu stresem i poprawie jakości życia.

Podstawy somatyki: Omówienie czym jest somatyka i jej znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Korzyści: Jak somatyka pomaga w redukcji stresu, poprawie postawy i zwiększeniu świadomości ciała.

Praktyka: Ćwiczenia somatyczne mające na celu poprawę świadomości ciała i redukcję napięcia.

#### **Blok stres (teoria: definicje, rodzaje + praktyka)**

Teoria: Definicje stresu, rodzaje stresu (eustres, dystres), mechanizmy stresu.

Definicje: Czym jest stres i jakie są jego rodzaje.

Mechanizmy stresu: Jak stres wpływa na organizm i umysł.

Praktyka: Techniki radzenia sobie ze stresem, np. ćwiczenia relaksacyjne, mindfulness.

Ćwiczenia relaksacyjne: Techniki takie jak progresywna relaksacja mięśni, techniki oddechowe.

Mindfulness: Wprowadzenie do mindfulness, podstawowe ćwiczenia uważności.

#### **Blok oddechowy (teoria+ praktyka)**

Teoria: Znaczenie prawidłowego oddychania dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Korzyści z prawidłowego oddychania: Jak prawidłowe oddychanie wpływa na zdrowie i samopoczucie.

Techniki oddechowe: Omówienie różnych technik oddechowych i ich zastosowania.

Praktyka: Ćwiczenia oddechowe, techniki oddechowe poprawiające koncentrację i redukujące stres.

Ćwiczenia oddechowe: Techniki takie jak oddech przeponowy, technika 4-7-8, oddech kwadratowy.

Praktyczne zastosowania: Jak wykorzystać te techniki w codziennym życiu zawodowym.

### **Blok: Points of You**

Warsztaty z użyciem narzędzi Points of You do refleksji i samorozwoju. Praktyczne ćwiczenia pomagające w zrozumieniu siebie i swoich relacji.

Wprowadzenie: Omówienie narzędzi Points of You i ich zastosowania w pracy nad sobą.

Ćwiczenia grupowe: Praktyczne ćwiczenia z wykorzystaniem kart Points of You, które pomagają w refleksji i samopoznaniu.

Dyskusje: Grupowe dzielenie się doświadczeniami i wnioskami z ćwiczeń.

### **Blok somatyczny (praktyka)**

Opis: Zaawansowane ćwiczenia somatyczne, które uczestnicy mogą wprowadzić do swojej codziennej rutyny dla poprawy balansu i redukcji stresu.

Praktyka: Zaawansowane techniki somatyczne.

Ćwiczenia praktyczne: Skupienie się na bardziej złożonych technikach somatycznych.

Warsztaty: Ćwiczenia, które uczestnicy mogą wykonywać w domu lub w pracy.

### **Blok zdrowy styl życia (teoria)**

Teoria: Omówienie elementów zdrowego stylu życia: dieta, aktywność fizyczna, sen.

Zdrowa dieta: Podstawowe zasady zdrowego odżywiania i jak je wdrożyć w codzienne życie.

Aktywność fizyczna: Znaczenie regularnej aktywności fizycznej i proste formy ćwiczeń.

Sen: Znaczenie dobrego snu i techniki poprawiające jakość snu.

Przykłady: Praktyczne porady dotyczące wprowadzania zdrowych nawyków do codziennego życia.

Planowanie posiłków: Jak planować zdrowe posiłki.

Ćwiczenia: Proste ćwiczenia do wykonania w biurze lub w domu.

Higiena snu: Praktyczne porady na poprawę jakości snu.

### **Blok Points of You (praktyka)**

Opis: Zastosowanie narzędzi Points of You w praktycznych ćwiczeniach grupowych, wspierających komunikację i współpracę.

Ćwiczenia grupowe: Praktyczne ćwiczenia z wykorzystaniem kart Points of You.

Zastosowanie w pracy: Jak narzędzia Points of You mogą wspierać komunikację i współpracę w zespole.

Dyskusje: Grupowe dzielenie się doświadczeniami i wnioskami z ćwiczeń.

### **Blok Techniki Relaksacji**

Teoria: Różne techniki relaksacyjne i ich korzyści.

Techniki relaksacyjne: Omówienie różnych technik relaksacyjnych i ich zastosowania.

Korzyści: Jak regularna praktyka relaksacji może poprawić zdrowie i samopoczucie.

Praktyka: Ćwiczenia relaksacyjne, medytacje, techniki wizualizacji.

Ćwiczenia relaksacyjne: Praktyczne techniki takie jak progresywna relaksacja mięśni, techniki oddechowe.

Medytacja: Wprowadzenie do medytacji, proste techniki medytacyjne.

Wizualizacja: Techniki wizualizacji, które można zastosować w codziennym życiu zawodowym.

### **Blok Zielonych Kompetencji**

Wprowadzenie do zielonych kompetencji: Definicja zielonych kompetencji. Znaczenie zrównoważonego rozwoju w miejscu pracy.

Podstawowe pojęcia: Ślad węglowy: co to jest i jak można go zmniejszyć, Ochrona środowiska: podstawowe zasady i korzyści.

### Zielone praktyki w życiu zawodowym:

Przykłady firm stosujących zielone praktyki.

Krótkie studium przypadku dotyczące ekologicznych inicjatyw w biurach (np. redukcja odpadów, oszczędność energii).

### Warsztaty ekologiczne:

Segregacja odpadów w biurze: Jak prawidłowo segregować i jakie korzyści to przynosi.

Oszczędność energii: Proste techniki zmniejszenia zużycia energii w miejscu pracy (np. wyłączanie urządzeń po godzinach pracy, korzystanie z energooszczędnych).

Zasada Zero Marnotrawstwa (Zero Waste).

Szkolenie zakończone egzaminem.

Szkolenie prowadzone w godzianch zegarowych.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 19</b> Blok somatyczny (praktyka + teoria) - Ćwiczenia somatyczne.	Zofia Machowska	22-11-2024	17:00	18:00	01:00
<b>2 z 19</b> Blok somatyczny (praktyka + teoria) - Wprowadzenie i omówienie szkolenia - zajęcia teoretyczne, pre-test wiedzy, ankieta wprowadzająca.	Magdalena Rusinowska	22-11-2024	18:00	19:00	01:00
<b>3 z 19</b> Przerwa	Magdalena Rusinowska	22-11-2024	19:00	19:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 19</b> Blok stres (teoria: definicje, rodzaje + praktyka) - Definicja stresu, rodzaje stresu, sposoby radzenia sobie ze stresem - zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Magdalena Rusinowska	22-11-2024	19:15	21:00	01:45
<b>5 z 19</b> Blok stres (teoria: definicje, rodzaje + praktyka) - Definicja stresu, rodzaje stresu, sposoby radzenia sobie ze stresem - Mindfulness: Wprowadzenie do mindfulness.	Maja Czubak	23-11-2024	08:00	09:00	01:00
<b>6 z 19</b> Zajęcia teoretyczno-praktyczne, ćwiczenia oddechowe.	Maja Czubak	23-11-2024	09:00	10:15	01:15
<b>7 z 19</b> Zajęcia praktyczne - coaching metodą Points of You.	Ewelina Konopka-Józwiak	23-11-2024	10:15	12:15	02:00
<b>8 z 19</b> Przerwa	Ewelina Konopka-Józwiak	23-11-2024	12:15	12:45	00:30
<b>9 z 19</b> Blok Zielonych Kompetencji	Ewelina Konopka-Józwiak	23-11-2024	12:45	14:15	01:30
<b>10 z 19</b> Przerwa	Ewelina Konopka-Józwiak	23-11-2024	14:15	14:30	00:15
<b>11 z 19</b> Zielone praktyki w życiu zawodowym	Ewelina Konopka-Józwiak	23-11-2024	14:30	15:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 19</b> Warsztaty ekologiczne.	Ewelina Konopka-Józwiak	23-11-2024	15:15	16:00	00:45
<b>13 z 19</b> Blok somatyczny (praktyka)	Zofia Machowska	24-11-2024	08:00	09:00	01:00
<b>14 z 19</b> Blok zdrowy styl życia (teoria)	Rafał Chmielewski	24-11-2024	09:00	11:00	02:00
<b>15 z 19</b> Przerwa	Ewelina Konopka-Józwiak	24-11-2024	11:00	11:15	00:15
<b>16 z 19</b> Blok Points of You (praktyka)	Ewelina Konopka-Józwiak	24-11-2024	11:15	12:30	01:15
<b>17 z 19</b> Przerwa	Ewelina Konopka-Józwiak	24-11-2024	12:30	13:00	00:30
<b>18 z 19</b> Blok Techniki Relaksacji	Magdalena Rusinowska	24-11-2024	13:00	15:00	02:00
<b>19 z 19</b> Egzamin, post-test wiedzy, aniketa.	-	24-11-2024	15:00	16:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	230,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	230,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

## Magdalena Rusinowska

Posiada wieloletnie doświadczenie w sprzedaży oraz zarządzaniu zespołem. Uczestniczyła w wielu szkoleniach organizowanych przez znaczące firmy w Polsce, które pozwalają jej na korzystanie z narzędzi, które są niezbędne do osiągania zamierzonych planów zarówno sprzedażowych jak także związanych z budowaniem wewnętrznej motywacji oraz równowagi.

Jeste również terapeutką manualną. Pracuje z ciałem w celu redukcji napięć wywołanych stresem oraz długotrwałym napięciem emocjonalnym. Stworzyła holistyczną, autorską metodę regulująca pracę układu nerwowego.



2 z 5

## Maja Czubak

Pani Maja Czubak jest wszechstronnie wykształconą trenerką z bogatym doświadczeniem zawodowym i licznymi osiągnięciami na polu psychologii oraz coachingu. Ukończyła studia licencjackie na kierunku Filologia Germańska w Nauczycielskim Kolegium Języków Obcych w Zabrze (2005-2008) oraz magisterskie na Uniwersytecie Śląskim w Sosnowcu (2008-2010). Następnie zdobyła tytuł menedżera logistyki na studiach podyplomowych na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach (2010-2011).

Pani Maja w 2022 roku ukończyła licencjat z psychologii w Wyższej Szkole Bezpieczeństwa z siedzibą w Poznaniu, specjalizując się w psychologii emocji oraz psychologii w przywództwie. Kontynuowała tam studia magisterskie z psychologii klinicznej, które zakończy w 2024 roku, oraz studia podyplomowe z Psychologii Przywództwa w Praktyce (2022-2023) i Psychopatologii (2023-2024).

Pani Maja zdobyła także liczne certyfikaty, w tym z coachingu (C.C Progress, 2019), trenerstwa biznesu (Grupa SET, 2021-2022) oraz instruktora oddechu metodą Butejki (Buteyko Clinic International, 2023). Obecnie uczestniczy w Studium Terapii Gestalt w Śląskiej Szkole Gestalt (2022-trwa). Jest również współtwórczynią projektów #projektstres i #projektpuśćto, które promują radzenie sobie ze stresem i dobrostan psychofizyczny poprzez warsztaty, webinary i artykuły edukacyjne.



3 z 5

## Ewelina Konopka-Jóźwiak

Pani Ewelina Konopka-Jóźwiak jest doświadczoną coach z ponad 20-letnią praktyką w biznesie. Jest prezesem oraz współwłaścicielem wielu firm działających w branżach od produkcji do usług, zarządzając zespołami liczącymi około 120 osób. Pani Ewelina pracuje z wykorzystaniem metod Points of You.

Ukończyła studia magisterskie na Uniwersytecie Łódzkim na kierunku Stosunki Międzynarodowe, Zarządzanie zasobami ludzkimi (2005-2013). Dodatkowo ukończyła studia podyplomowe z Zarządzania Aptekami na tej samej uczelni.

Tematyka szkoleń prowadzony przez Panią Ewelinę obejmuje: komunikatywność, samodzielność, kreatywność, prowadzenie negocjacji, analityczne myślenie, umiejętności organizacyjne, zdolności interpersonalne, dobrą organizację pracy oraz odporność na stres.



4 z 5





## Zofia Machowska

Doświadczenie zawodowe:

Nauczyciel jogi

Praktyka od 1999 roku

Prowadzenie zajęć jogi dla różnych grup wiekowych i poziomów zaawansowania.

Edukacja i kwalifikacje:

- Kurs instruktora rekreacji ruchowej (ćwiczenia psychofizyczne)
- Szkolenie Zdrowy Kręgosłup
- Joga dla Kobiet w Cięży
- Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna
- Metoda Buteyko
- Terapeutyczny Trening Dna Miednicy
- Joga i medytacja dla Dzieci

Organizacja warsztatów i szkoleń:

- Warsztaty Feldenkraisa w Rybniku
- Taniec 5 Rytmów
- Trening dna miednicy metodą Cantenica i CoreFit
- Spotkania z Access Consciousness

Zabiegi i masaże:

- Zabiegi Marmy
- Zabiegi BARS i Face Lift
- Kurs masażu relaksacyjnego
- Neuromasaż głowy i twarzy
- Zabiegi Sri Sri Ayurveda
- Zabiegi Access Consciousness: MTVSS,
- Korygowanie widzenia,
- Tajemnica ElDorado

Dodatkowe umiejętności:

- Organizacja i prowadzenie warsztatów
- Indywidualne podejście do każdego ucznia
- Umiejętność pracy z różnymi grupami wiekowymi



5 z 5

## Rafał Chmielewski

WYKSZTAŁCENIE:

LICENCJAT - GWSP GLIWICE

PEDAGOG- PROFILAKTYKA SPOŁECZNA Z ELEMENTAMI PREWENCJI

STUDIA PODYPLOMOWE

AWF KATOWICE:

SPECJALISTA DO SPRAW ŻYWIENIA I SUPLEMENTACJI OSÓB AKTYWNYCH FIZYCZNIE

SZKOŁA POLICEALNA:

-TECHNIK MASAŻYSTA-W TRAKCIE

-KURS TERAPIA MANUALNA-CHIROPRAKTYK-W TRAKCIE

KURSY:

- INSTRUKTOR SPORTU SPECJALIZACJA

-SAMOOBRONA -SZKOŁA GÓRSKA-NIEPUBLICZNA PLACÓWKA KSZTAŁCENIA:

-TRENER PERSONALNY-FIT ACADEMY

-INSTRUKTOR SIŁOWNI-FIR ACADEMY

-INSTRUKTOR PILATE POZIOM 1-REHA FIT

-KURSA MASAŻU (KLASYCZNY,SPORTOWY,RELAKSACYJNY,DRENAŻ LIMFATYCZNY,BAŃKI  
CHIŃSKIE,IZOMETRYCZNY,FUNKCJONALNY)- "AS" EDUKACJA

DOŚWIADCZENIE:

POSIADA LICZNE DOŚWIADCZENIE W PROWADZENIU TRENINGÓW PERSONALNYCH ORAZ ZAJĘĆ  
GRUPOWYCH ZWŁASZCZA DLA KOBIET  
SPECJALIZUJE SIE W KOREKCIE WAD POSTAWY ORAZ ZMIAN NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Opracowania własne od Trenerów dla uczestników, prezentacje, skrypty szkoleniowe.

### Informacje dodatkowe

Dla uczestników z dofinansowaniem min. 70% kwoty szkolenia - stawka „zw” – „§ 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień”

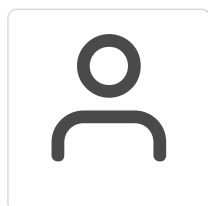
## Adres

Katowice

Katowice

woj. śląskie

## Kontakt



**Dawid Ciupek**

**E-mail** [dawidciupek@letowskiconsulting.pl](mailto:dawidciupek@letowskiconsulting.pl)

**Telefon** (+48) 784 065 941