



CENTRUM
BIOFEEDBACK
MONIKA MADEJ

Brak ocen dla tego dostawcy

**Jak skutecznie zarządzać stresem?
Zdrowie psychiczne w życiu osobistym i
zawodowym - jak nie dopuścić do
wypalenia zawodowego. Wyjątkowe
szkolenie z wykorzystaniem m.in.
Biofeedback Verim. Trening umiejętności,
związanych z: poprawą koncentracji, nauką
relaksu, panowaniem nad emocjami,
samoregulacją.**

Numer usługi 2024/08/02/147720/2250009

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 11.10.2024 do 12.10.2024

2 800,00 PLN brutto

2 276,42 PLN netto

164,71 PLN brutto/h

133,91 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	Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które w obecnym świecie doświadczają coraz większej presji, przepracowania, niewystarczającej ilości odpoczynku, poczucia narastającego i ciągłego stresu. Proponujemy rozwiązania skuteczne i mogące w sposób trwały poprawić komfort życia osobistego, a tym samym wpłynąć na jakość i wydajność pracy. Stres manifestuje się na wiele sposobów: osłabiona odporność, podwyższone ciśnienie krwi, atak serca, depresja, lęki, uzależnienia, załamania psychiczne. To przekłada się na mniejszą efektywność pracy, słabszą współpracę, mniejszą koncentrację na zadaniach, większą absencję, problemy w życiu osobistym. Jeśli chcesz uniknąć lub złagodzić powyższe skutki to szkolenie jest dla Ciebie.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	04-10-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	17

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie pozwoli zdobyć umiejętności :

1. Samoregulacji
2. Panowania nad emocjami
3. Radzenia sobie z nagłymi z sytuacjami stresowymi
4. Radzenia sobie ze stanem ciągłego stresu
5. Dotlenienia organizmu
6. Jak rozpoznać objawy hiperwentylacji
7. Jak zapobiec hiperwentylacji
8. Jak poradzić sobie w sytuacji przewlekłej hiperwentylacji
9. Jak rozpoznać symptomy nieprawidłowego oddechu
10. Rozpoznania nieprawidłowości oraz przywrócenia poprawności w biomechanice oraz biochemii oddechu

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zrozumienie mechanizmów działania stresu	Definiuje oraz opisuje zjawisko stresu u siebie oraz innych	Test teoretyczny
Zdobycie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie ze stresem	Wymienia metody radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny
Zrozumienie pojęcia "samoregulacji"	Definiuje pojęcie samoregulacji oraz wymienia na jakie aspekty życia samoregulacja lub jej brak ma wpływ	Test teoretyczny
Poznanie metody biofeedback oraz biofeedback GSR	Definiuje oraz przedstawia sposoby działania metod, jak również ich zalety oraz zastosowania	Test teoretyczny
Poznanie systemu Verim	Definiuje sposób działania oraz co dzięki niemu jesteśmy w stanie osiągnąć	Test teoretyczny
Nabycie wiedzy o metodach oddechowych oraz ich zastosowaniu	Wymienia poznane techniki oddechowe oraz ich zastosowania, rozpoznaje również symptomy nieprawidłowego oddechu	Test teoretyczny
Stosuje metody oddechowe	Stosuje metody oddechowe	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak

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

Tak

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

Tak

Program

Dzień 1 (Usługa realizowana w godzinach zegarowych od 10:00 do 19:00)

Moduł 1

- Biofeedback-metoda i jej wykorzystanie
- Wykorzystanie biofeedback Verim w praktyce

Moduł 2

- Trening umiejętności, związanych z :
 - poprawą koncentracji
 - nauką relaksu
 - panowaniem nad emocjami
 - samoregulacją

Moduł 3

- Symptomy nieprawidłowego oddechu
- Zespół przewlekłej hiperwentylacji, objawy

Moduł 4

- Prawidłowy oddech -
 - jak powinien wyglądać
 - ćwiczenia przywracające poprawność

Dzień 2 (Usługa realizowana w godzinach zegarowych od 9:00 do 17:00)

Moduł 5

- Praca przepony: teoria, ćwiczenia
- Metoda Butejki: teoria, ćwiczenia

Moduł 6

- Wybrane Techniki Mindfulness
- Metoda uwalniania Emocji wg. Hawkinsa: ćwiczenie praktyczne

Moduł 7

- Aromaterapia: krótkie omówienie działania podstawowych olejków

Moduł 8

- Trening Biofeedback Verim
- Nauka samoregulacji dzięki wykorzystaniu Biofeedback Verim

Moduł 9

- Test
- Podsumowanie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Wprowadzenie	Monika Madej	11-10-2024	10:00	11:00	01:00
2 z 18 Biofeedback- metoda i jej wykorzystanie	Monika Madej	11-10-2024	11:00	12:00	01:00
3 z 18 Przerwa	Monika Madej	11-10-2024	12:00	12:15	00:15
4 z 18 Trening umiejętności, związanych z : poprawą koncentracji, nauką relaksu, panowaniem nad emocjami, samoregulacją	Monika Madej	11-10-2024	12:15	14:30	02:15
5 z 18 Przerwa obiadowa	Monika Madej	11-10-2024	14:30	15:15	00:45
6 z 18 Symptomy nieprawidłowego oddechu, Zespół przewlekłej hiperwentylacji, objawy	Monika Madej	11-10-2024	15:15	16:30	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 18 Prawidłowy oddech : jak powinien wyglądać, ćwiczenia przywracające poprawność	Monika Madej	11-10-2024	16:30	18:15	01:45
8 z 18 Przerwa	Monika Madej	11-10-2024	18:15	18:30	00:15
9 z 18 Podsumowanie dnia, pytania i odpowiedzi	Monika Madej	11-10-2024	18:30	19:00	00:30
10 z 18 Praca przepony: teoria, ćwiczenia Metoda Butejki: teoria, ćwiczenia	Monika Madej	12-10-2024	09:00	10:45	01:45
11 z 18 Przerwa	Monika Madej	12-10-2024	10:45	11:00	00:15
12 z 18 Wybrane Techniki Mindfulness Metoda uwalniania Emocji wg. Hawkinsa: ćwiczenie praktyczne	Monika Madej	12-10-2024	11:00	13:00	02:00
13 z 18 Przerwa obiadowa	Monika Madej	12-10-2024	13:00	13:45	00:45
14 z 18 Aromaterapia: krótkie omówienie działania podstawowych olejków	Monika Madej	12-10-2024	13:45	14:45	01:00
15 z 18 Nauka samoregulacji dzięki wykorzystaniu Biofeedback Verim	Monika Madej	12-10-2024	14:45	15:45	01:00
16 z 18 Przerwa	Monika Madej	12-10-2024	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 18 Test	-	12-10-2024	16:00	16:40	00:40
18 z 18 Podsumowanie	Monika Madej	12-10-2024	16:40	17:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 276,42 PLN
Koszt osobogodziny brutto	164,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	133,91 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Madej

Coach, Trener Biofeedback EEG II stopnia, Trener Biofeedback Verim, Trener Oddechu Metody Butejki, Praktyk Mindfulness, podążająca w nuncie Psychologii Pozytywnej.
Autorka programu „STOP STRES”, realizowanego w prywatnych firmach, Instytucjach Publicznych.
Prowadząca warsztaty z zakresu Treningu Biofeedback i Świadomego Oddychania.
Doświadczenie ponad 10letnie w/w dziedzinach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w postaci plików oraz papierowe w postaci podręcznika

Adres

ul. Skarbowców 23a
53-025 Wrocław
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Madej

E-mail m.madej@centrumbiofeedback.pl

Telefon (+48) 603 386 068