



## Zwiększenie odporności na stres oraz podniesienie wydajności pracy poprzez techniki regeneracyjne

Numer usługi 2024/08/27/164038/2280678

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

160,00 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

LIFEPASS spółka z ograniczoną odpowiedzialnością



📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 28.11.2024 do 29.11.2024

## 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>	Grupą docelową szkolenia są osoby pracujące w środowiskach o wysokim poziomie stresu i intensywnym tempie, takie jak menedżerowie, specjaliści, przedsiębiorcy oraz osoby kreatywne. Szkolenie jest także skierowane do pracowników odczuwających wypalenie zawodowe, mających trudności z utrzymaniem równowagi między życiem prywatnym a zawodowym, oraz do działów HR, które dbają o rozwój i dobrostan pracowników.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	8
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	25
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	27-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nauczenie uczestników technik zwiększających odporność na stres oraz podnoszących efektywność pracy poprzez skuteczną regenerację. Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat mechanizmów stresu i jego wpływu na wydajność, a także praktyczne narzędzia pozwalające na regenerację psychiczną i fizyczną, co przełoży się na lepsze radzenie sobie z wyzwaniami zawodowymi, poprawę koncentracji oraz większą równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
poznaje fizjologiczne mechanizmy reakcji na stres	rozumie i rozpoznaje fizjologiczne mechanizmy reakcji na stres	Prezentacja
poznaje strategie mentalne radzenia sobie ze stresem	stosuje strategie mentalne i jest świadomy ich wpływu na organizację pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
poznaje techniki oddechowe wspierające relaksację i redukcję stresu	stosuje techniki oddechowe wspierające relaksację i redukcję stresu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
poznaje korzyści zdrowotne wynikające z ekspozycji na zimno	rozumie i rozpoznaje procesy zachodzące w organizmie podczas ekspozycji na zimno	Prezentacja
poznaje techniki zarządzania układem nerwowym	poznaje praktyczne ćwiczenia zwiększające równowagę między układem współczulnym a przywspółczulnym	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
poznaje znaczenie snu dla zdrowia psychicznego i fizycznego	stosuje praktyki poprawiające jakość snu i regenerację organizmu	Prezentacja
podnosi świadomość wpływu długotrwałego stresu na zdrowie	stosuje strategie profilaktyki zdrowotnej w kontekście zarządzania stresem	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## 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

### **1. Fizjologiczne Podejście do Stresu**

Zrozumienie, jak stres wpływa na organizm.

Poznanie fizjologicznych mechanizmów reakcji na stres.

### **2. Zastosowanie Pracy Mentalnej**

Ćwiczenia i strategie mentalne mające na celu radzenie sobie ze stresem.

Kształtowanie pozytywnego myślenia w sytuacjach trudnych.

### **3. Wykorzystanie Technik Oddechowych**

Praktyczne techniki oddechowe wspierające relaksację i redukcję stresu.

Integracja technik oddechowych w codzienne nawyki.

### **4. Praca z Zimnem jako Bodźcem Stresowym**

Poznanie korzyści zdrowotnych wynikających z ekspozycji na zimno.

Techniki treningu zimowego jako sposób na budowanie odporności psychicznej.

### **5. Techniki Zarządzania Układem Nerwowym**

Rozwijanie umiejętności regulacji aktywności układu nerwowego.

Praktyczne ćwiczenia zwiększające równowagę między układem współczulnym a przywspółczulnym.

### **6. Prawidłowy Sen i Regeneracja Organizmu**

Znaczenie snu dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Praktyki poprawiające jakość snu i regenerację organizmu.

### **7. Stres jako Czynniki Chorobotwórczy**

Świadomość wpływu długotrwałego stresu na zdrowie.

Strategie profilaktyki zdrowotnej w kontekście zarządzania stresem.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>1 z 24</b></p> <p>Wprowadzenie do Szkolenia i Fizjologiczne Podejście do Stresu Omówienie celu szkolenia. Zrozumienie, jak stres wpływa na organizm. Poznanie fizjologicznych mechanizmów reakcji na stres.</p>	Maciej Szyszka	28-11-2024	09:00	09:45	00:45
<p><b>2 z 24</b></p> <p>Fizjologiczne Mechanizmy Stresu: Praktyka Ćwiczenia uświadamiające, jak ciało reaguje na stres.</p>	Maciej Szyszka	28-11-2024	09:45	10:30	00:45
<p><b>3 z 24</b> Przerwa</p>	Maciej Szyszka	28-11-2024	10:30	10:35	00:05
<p><b>4 z 24</b></p> <p>Zastosowanie Pracy Mentalnej: Teoria Strategie mentalne radzenia sobie ze stresem.</p>	Maciej Szyszka	28-11-2024	10:35	11:20	00:45
<p><b>5 z 24</b></p> <p>Zastosowanie Pracy Mentalnej: Praktyka Kształtowanie pozytywnego myślenia w trudnych sytuacjach.</p>	Maciej Szyszka	28-11-2024	11:20	12:05	00:45
<p><b>6 z 24</b> Przerwa obiadowa</p>	Maciej Szyszka	28-11-2024	12:05	12:35	00:30
<p><b>7 z 24</b></p> <p>Wykorzystanie Technik Oddechowych</p>	Maciej Szyszka	28-11-2024	12:35	13:20	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 24 Praktyka -Ćwiczenia oddechowe wspierające redukcję stresu.	Maciej Szyszka	28-11-2024	13:20	14:05	00:45
9 z 24 Przerwa	Maciej Szyszka	28-11-2024	14:05	14:10	00:05
10 z 24 Praca z Zimnem jako Bodźcem Stresowym	Maciej Szyszka	28-11-2024	14:10	14:55	00:45
11 z 24 Korzyści zdrowotne wynikające z ekspozycji na zimno. Jak zimno wpływa na odporność psychiczną.	Maciej Szyszka	28-11-2024	14:55	15:40	00:45
12 z 24 Praca z Zimnem: Techniki treningu zimowego	Maciej Szyszka	28-11-2024	15:40	16:30	00:50
13 z 24 Techniki Zarządzania Układem Nerwowym: Teoria Regulacja aktywności układu nerwowego.	Maciej Szyszka	29-11-2024	09:00	09:45	00:45
14 z 24 Techniki Zarządzania Układem Nerwowym: Praktyka Ćwiczenia równoważące układ współczulny i przywspółczulny.	Maciej Szyszka	29-11-2024	09:45	10:30	00:45
15 z 24 Przerwa	Maciej Szyszka	29-11-2024	10:30	10:35	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 24</b> Prawidłowy Sen i Regeneracja Organizmu: Teoria Znaczenie snu dla zdrowia psychicznego i fizycznego.	Maciej Szyszka	29-11-2024	10:35	11:20	00:45
<b>17 z 24</b> Prawidłowy Sen: Praktyka Ćwiczenia poprawiające jakość snu i regenerację organizmu.	Maciej Szyszka	29-11-2024	11:20	12:05	00:45
<b>18 z 24</b> Przerwa obiadowa	Maciej Szyszka	29-11-2024	12:05	12:35	00:30
<b>19 z 24</b> Stres jako Czynniki Chorobotwórczy	Maciej Szyszka	29-11-2024	12:35	13:20	00:45
<b>20 z 24</b> Profilaktyka Zdrowotna i Zarządzanie Stresem	Maciej Szyszka	29-11-2024	13:20	14:05	00:45
<b>21 z 24</b> Przerwa	Maciej Szyszka	29-11-2024	14:05	14:10	00:05
<b>22 z 24</b> Teoria- Wpływ długotrwałego stresu na zdrowie.	Maciej Szyszka	29-11-2024	14:10	14:55	00:45
<b>23 z 24</b> Praktyka Strategie zapobiegania negatywnym skutkom stresu.	Maciej Szyszka	29-11-2024	14:55	15:40	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>24 z 24</span> Podsumowanie i Sesja Q&A Omówienie zdobytych umiejętności i praktyczne pytania uczestników.	Maciej Szyszka	29-11-2024	15:40	16:30	00:50

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	3 200,00 PLN
Koszt usługi netto	3 200,00 PLN
Koszt godziny brutto	160,00 PLN
Koszt godziny netto	160,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Maciej Szyszka

Maciej Szyszka, dyplomowany fizjoterapeuta oraz instruktor samoobrony. Pasjonuję się holistycznym podejściem do treningu i rozwoju fizycznego. Dyplomowany instruktor samoobrony i trener personalny z zakresu dietytyki. Prowadzi treningi oddechowe i mentalne. Pomaga wygrać walkę ze stresem, który pozbawia snu i sił życiowych. Dzięki licznym technikom regeneracji prezentowanych na szkoleniach wskazuje jak efektywnie wrócić do harmonii w życiu. Niwelacja poziomu stresu pozwala uczestnikom szkolenia na wspinanie się na szczyty kolejnych sukcesów zawodowych i osobistych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały edukacyjne w postaci autorskiego podręcznika. Materiały dodatkowe wykorzystywane będą podczas warsztatów praktycznych

## Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego a później firmowego w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

## Informacje dodatkowe

Czas trwania usługi szkoleniowej to 16 godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna= 45 minut). Szkolenie zaplanowane jest jako dwudniowe. Planujemy 5 minutowe przerwy pomiędzy modułami oraz 30 minutową przerwę obiadową. Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701). Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz uczestnictwo w 80% zajęć.

## Adres

ul. Tarnowska 15  
25-394 Kielce  
woj. świętokrzyskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**Lucyna Kuchta**

**E-mail** kontakt@edumeo.pl

**Telefon** (+48) 577 203 338