



Never Average
Sajdak Adrian



Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce - MODUŁ III = Radzenie sobie ze stresem

Numer usługi 2024/09/30/46295/2335213

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 05.11.2024 do 12.11.2024

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 | 50 |
| Data zakończenia rekrutacji | 04-11-2024 |
| 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 III" 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 wpływ stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne | <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia różne rodzaje stresu oraz ich potencjalne skutki na zdrowie psychiczne i fizyczne - identyfikuje co najmniej trzy fizjologiczne i trzy psychologiczne reakcje organizmu na stres - opisuje związek między stresem a spadkiem motywacji w pracy | Test teoretyczny |
| Przyswaja strategie radzenia sobie z przewlekłym stresem | <ul style="list-style-type: none"> - wskazuje co najmniej trzy różne strategie radzenia sobie z przewlekłym stresem - opisuje, w jaki sposób zastosował przynajmniej jedną z tych strategii w swoim życiu codziennym - ocenia skuteczność zastosowanych strategii i ich wpływ na jego samopoczucie | Test teoretyczny |
| Rozpoznaje sygnały ostrzegawcze depresji | <ul style="list-style-type: none"> - identyfikuje sygnały ostrzegawcze depresji - opisuje, jak reaguje na te sygnały i czy potrafi zidentyfikować je u siebie lub u innych - przedstawia plan działania w przypadku rozpoznania sygnałów depresji | Test teoretyczny |
| Uzasadnia wzrost motywacji i samoświadomości | <ul style="list-style-type: none"> - uzasadnia dlaczego rozwój motywacji i samoświadomości są istotne dla zdrowia psychicznego i wyników w pracy - przedstawia jakie kroki podjął w celu zwiększenia swojej motywacji i samoświadomości po ukończeniu szkolenia | Test teoretyczny |
| Pracuje nad zdrowymi nawykami żywieniowymi | <ul style="list-style-type: none"> - wymienia co najmniej trzy zdrowe nawyki żywieniowe, które chce wprowadzić - przedstawia plan działania dotyczący wprowadzenia tych zdrowych nawyków w swoim życiu codziennym | 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

Szkolenie kierowane jest do: Przedsiębiorcy, właściciele firm , pracownicy wyższego i niższego szczebla.

Szkolenie będzie prowadzone w formie wykładu z angażowaniem uczestników w formie pytań, zadań oraz ankiet przesyłanych podczas trwania szkolenia wykonywanych indywidualnie przez każdego uczestnika.

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych (45 minut). Przerwy nie są wliczane w koszt usługi.

W ostatnim dniu szkolenia zostanie przeprowadzona walidacja w formie testu teoretycznego, który odbędzie się zdalnie.

1. Biohacking a stres - wprowadzenie
2. Biohacking a stres - definicje rodzajów stresu oraz fizjologicznych reakcji na trudne sytuacje. Podstawy psychologii w odniesieniu do pracy i życia codziennego
3. Przewlekły stres jako czynnik niszczący nasze zdrowie w odniesieniu do stanu psychicznego w pracy i życiu codziennym spadków motywacji w pracy.
4. Przewlekły stres jako czynnik niszczący nasze zdrowie w odniesieniu do stanu fizycznego w pracy i życiu codziennym - długofalowy wpływ stresu na nasze zdrowie
5. Jak okiełznać swoje emocje? Strategie radzenia sobie z trudnymi bodźcami wewnętrznymi i zewnętrznymi w kontekście pracy i życia codziennego
6. Stany depresyjne - efekt ekspozycji na przewlekły stres. Podstawowe definicje i strategie autoanalizy w kontekście potencjalnych epizodów depresyjnych i spadków motywacji w pracy.
7. Stany depresyjne w pracy i życiu codziennym - strategie budowania mocnej psychiki w codziennych trudnościach
8. Motywacja i samoświadomość w pracy i życiu codziennym - podstawowe definicje oraz ćwiczenia i testy określające poziom i typy motywacji
9. Wpływ złych nawyków żywieniowych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności?
10. Wpływ złych nawyków życiowych i behawioralnych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności?

Podsumowanie wiadomości. Blok Q&A.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 18 Rozpoczęcie szkolenia, przywitanie uczestników szkolenia, wprowadzenie i omówienie tematów poruszanych na szkoleniu | Adrian Sajdak | 05-11-2024 | 17:00 | 17:45 | 00:45 |
| 2 z 18 Przerwa | Adrian Sajdak | 05-11-2024 | 17:45 | 17:50 | 00:05 |
| 3 z 18 Biohacking a stres-wprowadzenie.Definicje rodzajów stresu oraz fizjologicznych reakcji na trudne sytuacje. Podstawy psychologii w odniesieniu do pracy i życia codziennego(wykład, udostępnianie ekranu) | Adrian Sajdak | 05-11-2024 | 17:50 | 18:35 | 00:45 |
| 4 z 18 Przewlekły stres jako czynnik niszczący nasze zdrowie w odniesieniu do stanu psychicznego w pracy i życiu codziennym spadków motywacji w pracy (wykład, udostępnianie ekranu) | Adrian Sajdak | 05-11-2024 | 18:35 | 19:20 | 00:45 |
| 5 z 18 Przerwa | Adrian Sajdak | 05-11-2024 | 19:20 | 19:25 | 00:05 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 6 z 18 Przewlekły stres jako czynnik niszczący nasze zdrowie w odniesieniu do stanu fizycznego w pracy i życiu codziennym - długofalowy wpływ stresu na nasze zdrowie(wykład, udostępnianie ekranu) | Adrian Sajdak | 05-11-2024 | 19:25 | 20:10 | 00:45 |
| 7 z 18 Jak określić swoje emocje? (wykład, udostępnianie ekranu) | Adrian Sajdak | 07-11-2024 | 17:00 | 17:45 | 00:45 |
| 8 z 18 Przerwa | Adrian Sajdak | 07-11-2024 | 17:45 | 17:50 | 00:05 |
| 9 z 18 Strategie radzenia sobie z trudnymi bodźcami wewnętrznymi i zewnętrznymi w kontekście pracy i życia codziennego(wykład, udostępnianie ekranu) | Adrian Sajdak | 07-11-2024 | 17:50 | 18:35 | 00:45 |
| 10 z 18 Stany depresyjne- efekt ekspozycji. Podstawowe definicje i strategie autoanalizy w kontekście potencjalnych epizodów depresyjnych i spadków motywacji w pracy(wykład, udostępnianie ekranu) | Adrian Sajdak | 07-11-2024 | 18:35 | 19:20 | 00:45 |
| 11 z 18 Przerwa | Adrian Sajdak | 07-11-2024 | 19:20 | 19:25 | 00:05 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 12 z 18 Stany depresyjne w pracy i życiu codziennym - strategię budowania mocnej psychiki w codziennych trudnościach (wykład, udostępnianie ekranu) | Adrian Sajdak | 07-11-2024 | 19:25 | 20:10 | 00:45 |
| 13 z 18 Motywacja i samoświadomość w pracy i życiu codziennym - podstawowe definicje oraz ćwiczenia i testy określające poziom i typy motywacji (wykład, udostępnianie ekranu) | Adrian Sajdak | 12-11-2024 | 17:00 | 17:45 | 00:45 |
| 14 z 18 Przerwa | Adrian Sajdak | 12-11-2024 | 17:45 | 17:50 | 00:05 |
| 15 z 18 Wpływ złych nawyków żywieniowych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności? (wykład, udostępnianie ekranu) | Adrian Sajdak | 12-11-2024 | 17:50 | 18:35 | 00:45 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 16 z 18 Wpływ złych nawyków życiowych i behawioralnych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności? (wykład, udostępnianie ekranu) | Adrian Sajdak | 12-11-2024 | 18:35 | 19:20 | 00:45 |
| 17 z 18 Przerwa | Adrian Sajdak | 12-11-2024 | 19:20 | 19:25 | 00:05 |
| 18 z 18 Walidacja, zakończenie i podsumowanie szkolenia | - | 12-11-2024 | 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: 2



1 z 2

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 Kłastry 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.



2 z 2

Tomasz Łukijaniuk

Tomasz Łukijaniuk, doświadczony trener medyczny, specjalista, który zajmuje się prowadzeniem zajęć mających na celu poprawę postawy ciała, zwiększenie elastyczności i siły mięśniowej oraz zapobieganie urazom i chorobom układu ruchu.

Łączy wiedzę z zakresu treningu, anatomii i psychologii, co pozwala na powrót do harmonii między ciałem a umysłem. Posiada 10-letnie doświadczenie w pracy z pacjentami w zakresie gimnastyki korekcyjnej i ponad 20-letnie na pracy z własnym ciałem.

Jest znany ze swojego dynamicznego stylu prowadzenia szkoleń i umiejętności przekazywania skomplikowanych zagadnień w przystępny sposób. Nieustannie rozwija swoje kompetencje, śledzi najnowsze trendy i technologie w branży, co sprawia, że szkolenia są zawsze aktualne i odpowiadają na bieżące potrzeby rynku. Dzięki swoim profesjonalnym umiejętnościom i zaangażowaniu, Tomasz zyskał opinię inspirującego mentora, który potrafi motywować do działania i pomagać w odkrywaniu pełni potencjału.

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.

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.

Przed zgłoszeniem na usługę prosimy o kontakt celem potwierdzenia dostępności wolnych miejsc / gwarancji terminu.

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