



Never Average  
Sajdak Adrian



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

Numer usługi 2024/09/30/46295/2335275

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 26.11.2024 do 03.12.2024

1 080,00 PLN brutto

1 080,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                    |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                        |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | Przedsiębiorcy, właściciele firm , pracownicy wyższego i niższego szczebla.<br>Od uczestników szkolenia nie jest wymagana wiedza ani uprzednie doświadczenie związane z metodami, procesami i narzędziami biohackingu |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 2                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 50                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 25-11-2024                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | zdalna w czasie rzeczywistym                                                                                                                                                                                          |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 12                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | 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"><li>- wyjaśnia znaczenie snu dla procesów regeneracji organizmu, w tym jego wpływ na funkcje fizjologiczne</li><li>- opisuje strategie biohackingu związane z poprawą jakości snu, uwzględniając mechanizmy biologiczne odpowiedzialne za sen i regenerację</li></ul> | Test teoretyczny |
| Rozróżnia najczęściej popełniane błędy zakłócające sen               | <ul style="list-style-type: none"><li>- identyfikuje czynniki mogące zaburzać sen i regenerację organizmu, zarówno przed pójściem spać, jak i po przebudzeniu</li><li>- wskazuje różnice między szkodliwymi nawykami a tymi, które wspierają zdrowy sen</li></ul>                                       | Test teoretyczny |
| Planuje jak stosować najlepsze praktyki przed snem i po przebudzeniu | <ul style="list-style-type: none"><li>- wskazuje konkretne nawyki i zachowania sprzyjające zdrowemu snu i regeneracji organizmu</li><li>- tworzy spersonalizowany plan działań przed snem i po przebudzeniu, uwzględniający zalecenia dotyczące diety, aktywności fizycznej i higieny snu</li></ul>     | Test teoretyczny |
| Obsługuje narzędzia monitorujące jakość snu                          | <ul style="list-style-type: none"><li>- korzysta z różnych narzędzi i aplikacji do monitorowania snu</li><li>- interpretuje dane dotyczące jakości snu, w tym czasu trwania snu, etapów snu itp.</li></ul>                                                                                              | Test teoretyczny |
| Rozróżnia suplementy i produkty żywieniowe wspierające sen           | <ul style="list-style-type: none"><li>- wymienia suplementy diety i produkty spożywcze, które mogą wpłynąć pozytywnie na sen i regenerację organizmu</li><li>- opisuje mechanizmy działania tych suplementów i produktów żywieniowych oraz ich potencjalne korzyści dla snu</li></ul>                   | 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 - 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <p><b>1 z 18</b></p> <p>Przywitanie uczestników szkolenia, rozpoczęcie szkolenia, omówienie tematów poruszanych na szkoleniu</p>                                                                  | Adrian Sajdak | 26-11-2024            | 17:00               | 17:45               | 00:45         |
| <p><b>2 z 18</b> Przerwa</p>                                                                                                                                                                      | Adrian Sajdak | 26-11-2024            | 17:45               | 17:50               | 00:05         |
| <p><b>3 z 18</b></p> <p>BIOHACKING - podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii snu oraz wszelkich procesów wpływających na jego efektywność (wykład, udostępnianie ekranu)</p>               | Adrian Sajdak | 26-11-2024            | 17:50               | 18:35               | 00:45         |
| <p><b>4 z 18</b></p> <p>BIOHACKING - podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii snu oraz wszelkich procesów wpływających na jego efektywność - ciąg dalszy (wykład, udostępnianie ekranu)</p> | Adrian Sajdak | 26-11-2024            | 18:35               | 19:20               | 00:45         |
| <p><b>5 z 18</b> Przerwa</p>                                                                                                                                                                      | Adrian Sajdak | 26-11-2024            | 19:20               | 19:25               | 00:05         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                       | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <p><b>6 z 18</b><br/> Najczęstsze błędy popełniane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni lub niewystarczający poziom regeneracji (wykład, udostępnianie ekranu)</p> | Adrian Sajdak | 26-11-2024            | 19:25               | 20:10               | 00:45         |
| <p><b>7 z 18</b> Najlepsze nawyki i zachowania polecane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni poziom regeneracji (wykład, udostępnianie ekranu)</p>                 | Adrian Sajdak | 28-11-2024            | 17:00               | 17:45               | 00:45         |
| <p><b>8 z 18</b> Przerwa</p>                                                                                                                                                                  | Adrian Sajdak | 28-11-2024            | 17:45               | 17:50               | 00:05         |
| <p><b>9 z 18</b> Najlepsze nawyki i zachowania polecane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni poziom regeneracji - ciąg dalszy (wykład, udostępnianie ekranu)</p>   | Adrian Sajdak | 28-11-2024            | 17:50               | 18:35               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                        | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>10 z 18</b> 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 | 28-11-2024            | 18:35               | 19:20               | 00:45         |
| <b>11 z 18</b> Przerwa                                                                                                                                                                                         | Adrian Sajdak | 28-11-2024            | 19:20               | 19:25               | 00:05         |
| <b>12 z 18</b> Suplementy poprawiające jakość snu (wykład, udostępnianie ekranu)                                                                                                                               | Adrian Sajdak | 28-11-2024            | 19:25               | 20:10               | 00:45         |
| <b>13 z 18</b> Produkty żywieniowe poprawiające jakość snu (wykład, udostępnianie ekranu)                                                                                                                      | Adrian Sajdak | 03-12-2024            | 17:00               | 17:45               | 00:45         |
| <b>14 z 18</b> Przerwa                                                                                                                                                                                         | Adrian Sajdak | 03-12-2024            | 17:45               | 17:50               | 00:05         |
| <b>15 z 18</b> Produkty żywieniowe poprawiające jakość snu - ciąg dalszy (wykład, udostępnianie ekranu)                                                                                                        | Adrian Sajdak | 03-12-2024            | 17:50               | 18:35               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                           | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>16 z 18</b> Gotowe strategie i schematy działania poprawiające jakość naszego snu.<br>Sporządzenie planu wdrażania zdrowych nawyków regeneracji (wykład, udostępnianie ekranu) | Adrian Sajdak | 03-12-2024            | 18:35               | 19:20               | 00:45         |
| <b>17 z 18</b> Przerwa                                                                                                                                                            | Adrian Sajdak | 03-12-2024            | 19:20               | 19:25               | 00:05         |
| <b>18 z 18</b> Walidacja, zakończenie i podsumowanie szkolenia, sesja Q&A                                                                                                         | -             | 03-12-2024            | 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.

### 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](mailto:p.mliczek@wsparciedotacyjne.org.pl)

**Telefon** (+48) 666 660 364