

ŁĘTOWSKI  
CONSULTINGSzkolenia,  
Doradztwo, Rozwój  
Mateusz Łętowski**WARSZTATY ROZWOJOWE: BALANSEA -  
DOBROSTAN na Co Dzień ODBUDUJ  
SWOJĄ ENERGIĘ ŻYCIOWĄ** Praktyczne  
techniki dla osób, które chcą zadbać o  
zdrowie fizyczne, psychiczne i  
emocjonalne.

Numer usługi 2024/12/06/12176/2451636

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 28.03.2025 do 30.03.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

## 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 zainteresowane poprawą jakości życia poprzez pracę z ciałem i umysłem, w tym osoby narażone na stres w codziennym życiu i pracy, jak również te poszukujące narzędzi do zarządzania stresem i rozwoju osobistego. Szkolenie jest dedykowane zarówno indywidualnym uczestnikom, jak i pracownikom organizacji, którzy chcą wdrożyć zdrowe nawyki i poprawić swoje samopoczucie. Adresowane jest do osób na każdym poziomie zaawansowania, które pragną zwiększyć swoją świadomość ciała i umysłu.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	21-03-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest przekazanie uczestnikom wiedzy i praktycznych narzędzi do zarządzania stresem, poprawy jakości życia oraz wspierania zdrowego stylu życia. Uczestnicy nauczą się technik oddechowych, relaksacyjnych oraz somatycznych, które pomogą im lepiej radzić sobie z napięciem i zwiększyć świadomość ciała. Program ma na celu również rozwinięcie umiejętności korzystania z narzędzi wspierających refleksję i samorozwój.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje somatykę i wskazuje jej znaczenie w zarządzaniu stresem.	Uczestnik przedstawia korzyści somatyki płynące z jej zastosowania w redukcji stresu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik identyfikuje mechanizmy stresu	Uczestnik przedstawia mechanizmy wpływu stresu na ciało i umysł	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik przeprowadza ćwiczenia oddechowe, poprawiające świadomość ciała.	Uczestnik wykonuje ćwiczenia oddechowe (np. oddychanie przeponowe, technikę „4-7-8”) w sytuacjach symulowanych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje narzędzia Points of You do pracy refleksyjnej.	Uczestnik stosuje karty Points of You w pracy grupowej, angażując innych w refleksję.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik planuje zdrowy styl życia uwzględniający dietę, aktywność fizyczną i sen.	Uczestnik opracowuje indywidualny plan zdrowego stylu życia, obejmujący codzienne nawyki żywieniowe i fizyczne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykonuje techniki relaksacyjne w celu redukcji napięcia.	Uczestnik demonstruje zastosowanie technik relaksacyjnych, takich jak progresywna relaksacja mięśni, medytacja i wizualizacja.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dostosowuje techniki relaksacyjne do indywidualnych potrzeb	Uczestnik dobiera odpowiednią technikę relaksacyjną do określonej sytuacji stresowej i stosuje ją w praktyce.	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Inne kwalifikacje

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Tak.

## Informacje

<b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b>	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację</b>	ŁĘTOWSKI CONSULTING Szkolenia, Doradztwo, Rozwój Mateusz Łętowski
<b>Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR</b>	Tak
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego</b>	SCIENCE SZKOLENIA I DORADZTWO Grzegorz Kawa
<b>Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR</b>	Tak

# Program

## Moduł 1: Podstawy somatyki

- Wprowadzenie do pracy z ciałem, omówienie somatyki i jej wpływu na zarządzanie stresem oraz poprawę jakości życia.
- Podstawy somatyki: definicja, znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia.
- Korzyści somatyki: redukcja stresu, poprawa postawy, zwiększenie świadomości ciała.
- Ćwiczenia somatyczne poprawiające świadomość ciała i redukcję napięcia.
- Praktyczne techniki do wykorzystania w życiu codziennym i zawodowym.

## Moduł 2: Zarządzanie stresem

- Definicja stresu: eustres i dystres.
- Mechanizmy działania stresu: jak wpływa na ciało i umysł.
- Techniki radzenia sobie ze stresem:

## Moduł 3: Techniki oddechowe

- Znaczenie prawidłowego oddychania dla zdrowia psychicznego i fizycznego.
- Techniki oddechowe i ich zastosowanie w codziennych sytuacjach.
- Ćwiczenia oddechowe, np.: Oddychanie przeponowe; Technika „4-7-8”; Oddech kwadratowy.

## Moduł 4: Warsztaty Points of You

- Wprowadzenie do narzędzi Points of You jako wsparcia w samorozwoju i refleksji.
- Ćwiczenia z wykorzystaniem kart Points of You.
- Praca grupowa: refleksja i budowanie relacji.

## Moduł 5: Zdrowy styl życia

- Elementy zdrowego stylu życia: znaczenie diety, aktywności fizycznej i snu.
- Podstawowe zasady zdrowego odżywiania i organizacji codziennych posiłków.
- Rola regularnej aktywności fizycznej i odpowiedniego odpoczynku.
- Proste ćwiczenia fizyczne do wykonywania w biurze lub w domu.
- Higiena snu: praktyczne techniki na poprawę jakości snu.

- Planowanie zdrowych posiłków i wprowadzenie zdrowych nawyków.

#### Moduł 6: Techniki relaksacyjne

- Omówienie różnych technik relaksacyjnych i ich zastosowania.
- Korzyści wynikające z regularnego stosowania relaksacji.
- Progresywna relaksacja mięśni.
- Medytacja: wprowadzenie i proste techniki.
- Wizualizacja jako narzędzie relaksacyjne i wspierające koncentrację.

Szkolenie kończy się egzaminem w ostatnim dniu szkolenia tj. 30.03.2025 r. godzina 20:00 -21:00 oraz walidacją w tym samym dniu o godzinie 19:00-20:00. Egzamin prowadzony przez wyznaczoną osobę do walidacji. Certyfikacja przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji tj. SCIENCE SZKOLENIA I DORADZTWO Grzegorz Kawa

Szkolenie prowadzone w godzinach zegarowych, w formie zajęć teoretyczno-praktycznych, tzn. Szkolenie w formie zajęć teoretyczno-praktycznych łączy przekazywanie wiedzy teoretycznej z praktycznym jej zastosowaniem. Uczestnicy zdobywają informacje poprzez wykłady i prezentacje, a następnie wykorzystują je w praktyce podczas warsztatów i ćwiczeń w ramach każdego modułu szkolenia, gdzie ten zapis został zastosowany.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Kończącą walidację prowadzi odrębna osoba.

Podczas szkolenia przeprowadzone zostaną pre-testy oraz post-testy wiedzy, egzamin końcowy.

Egzamin po szkoleniu potwierdza zdobycie kwalifikacji.

Podczas szkolenia odbędzie się:

- 11 godzin zajęć teoretycznych
- 6 godzin i 30 minut zajęć praktycznych
- 7 przerw po 15 minut
- 1 godzina walidacji
- 45 minut egzamin

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 18</b> Moduł 1: Podstawy somatyki. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. Pre-test.	Zofia Machowska	28-03-2025	17:00	19:00	02:00
<b>2 z 18</b> Przerwa	Zofia Machowska	28-03-2025	19:00	19:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 18</b> Moduł 1: Podstawy somatyki. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Zofia Machowska	28-03-2025	19:15	21:00	01:45
<b>4 z 18</b> Moduł 2: Zarządzanie stresem. Zajęcia teoretyczno-praktyczne	Magdalena Rusinowska	29-03-2025	08:00	10:00	02:00
<b>5 z 18</b> Przerwa	Magdalena Rusinowska	29-03-2025	10:00	10:15	00:15
<b>6 z 18</b> Moduł 3: Techniki oddechowe. Zajęcia teoretyczno-praktyczne	Maja Czubak	29-03-2025	10:15	12:00	01:45
<b>7 z 18</b> Przerwa	Maja Czubak	29-03-2025	12:00	12:15	00:15
<b>8 z 18</b> Moduł 4: Warsztaty Points of You. Zajęcia teoretyczno-praktyczne	Ewelina Konopka-Józwiak	29-03-2025	12:15	14:00	01:45
<b>9 z 18</b> Przerwa	Ewelina Konopka-Józwiak	29-03-2025	14:00	14:15	00:15
<b>10 z 18</b> Moduł 5: Zdrowy styl życia. Zajęcia teoretyczno-praktyczne	Rafał Chmielewski	29-03-2025	14:15	16:00	01:45
<b>11 z 18</b> Moduł 5: Zdrowy styl życia. Zajęcia teoretyczno-praktyczne	Rafał Chmielewski	30-03-2025	08:00	10:00	02:00
<b>12 z 18</b> Przerwa	Rafał Chmielewski	30-03-2025	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 18</b> Moduł 6: Techniki relaksacyjne. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Magdalena Rusinowska	30-03-2025	10:15	12:00	01:45
<b>14 z 18</b> Przerwa	Magdalena Rusinowska	30-03-2025	12:00	12:15	00:15
<b>15 z 18</b> Moduł 6: Techniki relaksacyjne. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. Post-test	Magdalena Rusinowska	30-03-2025	12:15	14:00	01:45
<b>16 z 18</b> Przerwa	Magdalena Rusinowska	30-03-2025	14:00	14:15	00:15
<b>17 z 18</b> Walidacja	-	30-03-2025	14:15	15:15	01:00
<b>18 z 18</b> Egzamin	-	30-03-2025	15:15	16:00	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 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.



2 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 osiągnięcia 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 regulującą pracę układu nerwowego.



3 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 managera 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 #projektpuśco, które promują radzenie sobie ze stresem i dobrostan psychofizyczny poprzez warsztaty, webinary i artykuły edukacyjne.



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:

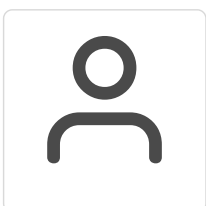
- Warsztaty Feldenkraisa w Rybniku
- Taniec 5 Rytmów
- Trening dna miednicy metodą Cantenica i CoreFit
- Spotkania z Access Consciousness

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

ul. Grabowa 3c  
40-172 Katowice  
woj. śląskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



Maja Batko



**E-mail** [batkomaja@gmail.com](mailto:batkomaja@gmail.com)

**Telefon** (+48) 517 921 652