



Stowarzyszenie  
Kobieta Szczęśliwa



**Animator zajęć: Harmonia Ciała i Umysłu:  
Edukacja o Zdrowym Stylu Życia,  
Zrównoważonym Rozwoju z elementami  
ruchu, technik oddechowych i tanecznych  
oraz mindfulness (uwaga w ruchu i  
naturze). Szkolenie prowadzi do nabycia  
kompetencji.**

Numer usługi 2025/01/26/156379/2523123

📍 Istebna / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną  
w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 03.04.2025 do 05.04.2025

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
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Osoby dorosłe, mieszkańcy województwa śląskiego zainteresowane zmianą kwalifikacji, kompetencji, w tym przekwalifikowaniem się, które:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Z własnej inicjatywy chcą się szkolić, nabywać nowe kwalifikacje.</li> <li>2.Mieszkają, pracują lub uczą się na terenie województwa śląskiego.</li> <li>3.Wsparcie obejmuje osoby dorosłe, chcące nabyć nowych umiejętności lub podnieść swoje kompetencje/kwalifikacje poprzez dofinansowanie kosztów usług rozwojowych, również osoby w niekorzystnej sytuacji w szczególności: osoby w kryzysie bezdomności, lub dotknięte wykluczeniem z dostępu do mieszkań, osoby należące do mniejszości, w tym społeczności marginalizowanych, osoby z niepełnosprawnością, osoby z wykształceniem co najwyżej ponadgimnazjalnym, osoby bezrobotne, osoby w wieku powyżej 55 lat.</li> </ol> <p>Osoby, które chcą uzyskać kwalifikacje animatora zajęć z zakresu: Harmonia Ciała i Umysłu: Edukacja o Zdrowym Stylu Życia.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5

<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	02-04-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<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

Uczestnik szkolenia nabydzie kwalifikacji animatora zajęć poprzez połączenie uważności, koncentracji i równowagi wewnętrznej z tematyką ekologiczną, z wykorzystaniem ruchu, tańca, technik oddechowych. Nabędzie i zastosuje w praktyce wiedzę i umiejętności poprawienia samopoczucia psychicznego, zwiększania świadomości ekologicznej i umiejętności zarządzania emocjami w kontekście zrównoważonego rozwoju.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje i nabywa wiedzy agendzie ONZ 2030 - zrównoważonym globalnym rozwojem	Rozpoznaje i nazywa 17 punktów zrównoważonego rozwoju	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia podstawy treningu mindfulness w różnych wymiarach	Praktyczne ćwiczenie treningu uważności z wykorzystaniem ruchów tanecznych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik identyfikuje czynniki stresogenne u siebie i innych	ćwiczenie - przygotowanie swojej mapy diagnozującej stres	Prezentacja
Uczestnik charakteryzuje model koncepcji odporności psychicznej 4C	ćwiczenie: praca ze sobą nad jedną z wybranych koncepcji odporności psychicznej	Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik planuje, jak wykorzystać elementy ruchowe zaczerpnięte z technik tanecznych typu zumba do stylu zdrowego życia i łączenia harmonii ciała i umysł</p> <p>oraz jak skutecznie przekazać nabytą wiedzę i umiejętności różnym grupom ( dzieciom, osobom starszym, osobom niepełnosprawnym oraz dorosłym), nabywa umiejętności interpersonalnych i autoprezentacji</p> <p>Uczestnik planuje metody wykorzystania elementów jogi do zdrowego stylu życia i kreowania postaw proekologicznych</p>	<p>Praktyczne ćwiczenia w pokazie nabytej techniki</p> <p>Praktyczna weryfikacja nabytych umiejętności i wiedzy</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Prezentacja</p>
<p>Uczestnik rozróżnia i stosuje w praktyce poznane techniki oddechowe i rozumie znaczenie ich wykorzystania</p> <p>Uczestnik skutecznie stosuje metodę uważności w ruchu i naturze dzięki zachęcaniu do świadomego obserwowania natury podczas tańca, co rozwija ich uważność oraz poczucie połączenia ze środowiskiem.</p>	<p>Praktyczne ćwiczenie wybranej techniki oddechowej</p> <p>ćwiczenie w formie prezentacji poznanej techniki uważności</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Prezentacja</p>

## 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 .Oznacza to, że na zaświadczeniu o ukończeniu szkolenia będą wyszczególnione umiejętności i wiedza, które uczestnik nabył w trakcie szkolenia.

**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. Oznacza to, że uczestnik szkolenia został oceniony na podstawie wcześniej ustalonych standardów, które określają, czy osiągnął założone cele szkoleniowe.

### 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. Oznacza to, że ocena kompetencji uczestnika została przeprowadzona niezależnie od procesu nauczania, aby zapewnić obiektywność i rzetelność weryfikacji zdobytych umiejętności.

## Program

1. **Zasady zrównoważonego rozwoju** na podstawie Agendy ONZ 2030: zasady zrównoważonego rozwoju zostały opracowane w 2015 roku przez przywódców 193 krajów członkowskich ONZ jako dokument „Przekształcamy nasz świat: Agenda na Rzecz Zrównoważonego Rozwoju 2030”. Zawiera on 17 celów zrównoważonego rozwoju ONZ, które wskazują najważniejsze wyzwania naszych czasów w 5 obszarach: ludzie, planeta, dobrobyt, pokój i partnerstwo. Zasady zrównoważonego rozwoju ma na celu wspieranie budowy lepszego świata z korzyścią dla mieszkańców planety.

2. **Mindfulness, czyli trening uważności** - wprowadzenie do ćwiczenia umysłu, przeznaczone głównie dla osób, które nie radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, choć nie tylko.

3. **Edukacja o ekologii poprzez uważność**: Podczas zajęć zostaną wprowadzone krótkie wykłady na temat zrównoważonego rozwoju, bioróżnorodności i ochrony środowiska. Uczestnicy mogą uczyć się, jak ich codzienne wybory wpływają na planetę, co dodatkowo rozwija ich uważność i koncentrację na działaniach proekologicznych.

3. **Koncepcja odporności psychicznej - model 4C**: Odporność psychiczna sposobem na radzenie sobie z niepewnością jutra, stresem i presją, wielozadaniowością.

4. **Autodiagnoza funkcjonowania w stresie**: Sporządzanie mapy sytuacji stresogennych przez każdego uczestnika (ćwiczenia Twoja Mapa stresu; Czas jako stresor – znaczenie właściwego zarządzania sobą w czasie; Autoanaliza trzech postaw wobec stresu - cechy osobowości a stres; Zachowania jako reakcje na stres – reakcje konstruktywne vs. niekonstruktywne (schematy, nawyki, działania); Inteligencja emocjonalna – świadomość swoich emocji w trudnych sytuacjach i techniki zarządzania nimi; Nasze myśli a stres: monolog i krytyk wewnętrzny; efekt samospełniającej się przepowiedni; Objawy i „sygnały ostrzegawcze” - odczuwalne konsekwencje stresu; Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem; Techniki redukcji napięcia stresowego (techniki oddechowe, techniki rozładowania napięcia poprzez ruch, techniki uspokajające przyspieszone tętno, techniki pobudzające do koncentracji na celu itp.)

5. **Harmonia ciała i umysłu z wykorzystaniem zumbi** jako elementu ruchowego:

#### 1. 1. Zielone inicjatywy społecznościowe:

- Tworzenie programów Zumba, które łączą zajęcia fitness z akcjami na rzecz ochrony środowiska, takimi jak sprzątanie lokalnych plaż czy parków. Uczestnicy mogą angażować się w działania ekologiczne, a następnie brać udział w sesjach Zumba, co łączy aktywność fizyczną z dbałością o środowisko.

#### 1. Edukacja ekologiczna podczas zajęć:

- Integracja tematów ekologicznych w trakcie zajęć Zumba, na przykład poprzez informowanie uczestników o korzyściach zdrowotnych związanych z ekologicznym stylem życia, takich jak zdrowe odżywianie, recykling i oszczędzanie energii. Można także zachęcać uczestników do korzystania z ekologicznych produktów, takich jak butelki wielokrotnego użytku czy odzież sportowa z materiałów organicznych.
- **Organizowanie zajęć Zumba w sali treningowej lub w parkach lub na terenach zielonych** zamiast w zamkniętych salach. Uczestnicy mogą cieszyć się korzyściami płynącymi z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, jednocześnie ucząc się o lokalnym ekosystemie i znaczeniu zachowania terenów zielonych.
- **Poprawa kondycji fizycznej** – poprzez dynamiczne i rytmiczne ruchy Zumba wzmacnia serce, poprawia wydolność organizmu oraz wspiera spalanie kalorii.
- **Kształtowanie sylwetki** – różnorodne ćwiczenia angażują wszystkie partie mięśniowe, pomagając w tonowaniu ciała i redukcji tkanki tłuszczowej.
- **Rozładowanie stresu i poprawa samopoczucia** – energiczna muzyka i ruch pomagają uwalniać endorfiny, które działają relaksująco i poprawiają nastrój.

- **Rozwój koordynacji ruchowej** – choreografie inspirowane tańcami latynoskimi uczą harmonii ruchów i poprawiają zmysł równowagi.
- **Poprawa samopoczucia psychicznego** – taneczny charakter zajęć działa antystresowo i pomaga zbudować pozytywne nastawienie.
- **Brak monotonii w treningu** – różnorodne choreografie zapewniają urozmaicenie i sprawiają, że ćwiczenia nie są nudne.
- **Dostosowanie dla każdego poziomu zaawansowania** – Zumba jest odpowiednia zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych uczestników.

Te działania mogą nie tylko wspierać zdrowie i kondycję uczestników, ale także podnoszą świadomość ekologiczną i promują zielone kwalifikacje w społeczności.

## 6. Edukacja o zdrowym stylu życia:

- Podczas zajęć wprowadzane są krótkie prezentacje na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania oraz znaczenia ochrony środowiska. Uczestnicy mogą zyskać pozytywne nastawienie do własnego zdrowia oraz do otaczającego ich świata, co wpływa na ich ogólne samopoczucie.

## 7. Muzyka z przesłaniem ekologicznym:

- Wybór utworów muzycznych, które promują pozytywne przesłania dotyczące ekologii i ochrony środowiska. Taka muzyka może dodatkowo podnieść nastrój uczestników, a taniec do niej może działać jako forma ekspresji i uwolnienia emocji, co przyczynia się do poprawy samopoczucia psychicznego.

## 6. Harmonia ciała i umysłu z wykorzystaniem jogi:

### 1. Warsztaty „Zielona Joga”:

- warsztat, który łączy jogę z nauką o zrównoważonym stylu życia. Uczestnicy uczą się o zdrowym odżywianiu, recyklingu, oszczędzaniu energii oraz o tym, jak praktyki jogi mogą wspierać ich codzienne wybory w kierunku bardziej ekologicznego życia.

### 1. Program „Joga dla Ziemi”:

- Inicjatywa, w której każda sesja jogi będzie tematycznie związana z konkretnym zagadnieniem ekologicznym, takim jak zmiany klimatyczne, bioróżnorodność czy zrównoważone rolnictwo. Uczestnicy będą zaangażowani w aktywności, takie jak sprzątanie lokalnych terenów zielonych po sesji jogi, co pomoże im rozwijać zielone kompetencje, a jednocześnie promować aktywność fizyczną.

## c. Joga w sali treningowej lub na świeżym powietrzu z elementami ekologii:

- Organizowanie sesji jogi w parkach lub na łonie natury, które będą połączone z edukacją na temat lokalnej flory i fauny. Uczestnicy będą uczyć się o znaczeniu ochrony środowiska, a także o sposobach na zrównoważony rozwój, jednocześnie praktykując jogę, co poprawia ich zdrowie fizyczne i psychiczne.
- **Poprawa elastyczności i wzmocnienie ciała** – regularna praktyka jogi pomaga zwiększyć zakres ruchu, uelastycznić mięśnie i wzmocnić układ mięśniowy.
- **Relaksacja i redukcja stresu** – joga uczy technik oddechowych i medytacyjnych, które pomagają wyciszyć umysł i zredukować napięcie psychiczne.
- **Poprawa postawy ciała** – dzięki ćwiczeniom wzmacniającym mięśnie głębokie i poprawiającym świadomość ciała, joga wspiera utrzymanie prawidłowej postawy.
- **Zwiększenie koncentracji i równowagi wewnętrznej** – skupienie na oddechu i kontrolowanych ruchach rozwija uważność i pomaga w lepszym zarządzaniu emocjami.
- **Harmonizacja ciała, umysłu i ducha** – joga dąży do równowagi między ciałem a umysłem, promując ogólne samopoczucie i lepsze połączenie ze sobą.
- **Wzmocnienie i ujędrnienie mięśni** – łączenie zajęć z elementami treningu siłowego, angażując różne grupy mięśniowe.
- **Poprawa koordynacji i wytrzymałości** – dynamiczne ruchy połączone z obciążeniem rozwijają zdolność koordynacji oraz wzmacniają wytrzymałość mięśniową.
- **Rzeźbienie ciała** – regularny udział w zajęciach skutkuje widocznym ujędrnieniem i wzmocnieniem sylwetki.
- **Lepsze spalanie kalorii** – dodanie elementów siłowych sprawia, że trening staje się bardziej intensywny i efektywny.
- **Zwiększenie siły mięśniowej** – lekkie obciążenia poprawiają wytrzymałość mięśni i wspierają ich rozwój.
- **Rozwój rytmiczności i świadomości ciała** – choreografie uczą kontrolowania ruchów i poprawiają umiejętność poruszania się w rytm muzyki.
- **Wsparcie dla zdrowych stawów i kości** – ćwiczenia z obciążeniem wzmacniają układ ruchu, pomagając zapobiegać urazom i poprawiając stabilizację stawów.

Te połączenia nie tylko wspierają zdrowie fizyczne i psychiczne uczestników, ale także edukują je w zakresie zrównoważonego rozwoju i ekologicznych praktyk.

## 9. Zajęcia z elementami jogi:

Włączenie elementów jogi do sesji Zumba, takich jak pozycje stabilizujące czy techniki medytacyjne, które koncentrują się na równowadze i kontroli ciała. Uczestnicy uczą się, jak te praktyki wspierają ich zdrowie psychiczne i fizyczne, a jednocześnie mogą być informowani o ekologicznych praktykach, które wspierają zrównoważony rozwój.

#### 10. Uważność w ruchu i naturze:

- Zajęcia Zumba i Jogi lub inne zajęcia ruchowe mogą być prowadzone na świeżym powietrzu, w otoczeniu natury, co pozwala uczestnikom na skupienie się na oddechu i ruchach w harmonii z otoczeniem. Uczestnicy są zachęceni do świadomego obserwowania natury podczas tańca, co rozwija ich uważność oraz poczucie połączenia ze środowiskiem.

#### 11. Techniki oddechowe i relaksacyjne:

- Wprowadzenie do zajęć technik oddechowych i relaksacyjnych, które pomagają uczestnikom w zarządzaniu stresem i emocjami. Te techniki są powiązane z nauką o korzyściach płynących z naturalnego środowiska, a także o tym, jak zdrowe ekosystemy wpływają na nasze samopoczucie.

12. Egzamin: walidacja i certyfikacja umiejętności animatora

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 20</b> Pre test, wstęp do szkolenia	-	03-04-2025	15:00	15:15	00:15	Nie
<b>2 z 20</b> Zasady zrównoważonego rozwoju na podstawie Agendy ONZ 2030	Jolanta Reisch-Klose	03-04-2025	15:15	16:00	00:45	Nie
<b>3 z 20</b> Mindfulness, czyli trening uważności - wprowadzenie do ćwiczenia umysłu,	Jolanta Reisch-Klose	03-04-2025	16:00	17:00	01:00	Nie
<b>4 z 20</b> Edukacja o ekologii poprzez uważność	Jolanta Reisch-Klose	03-04-2025	17:00	18:00	01:00	Nie
<b>5 z 20</b> Koncepcja odporności psychicznej - model 4C:	Jolanta Reisch-Klose	03-04-2025	18:00	19:00	01:00	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
6 z 20 Przerwa	Jolanta Reisch-Klose	03-04-2025	19:00	19:15	00:15	Nie
7 z 20 Autodiagnoza funkcjonowania w stresie	Jolanta Reisch-Klose	03-04-2025	19:15	21:00	01:45	Nie
8 z 20 Harmonia ciała i umysłu z wykorzystaniem zumbi	Justyna Olber	04-04-2025	16:00	19:45	03:45	Tak
9 z 20 Przerwa	Justyna Olber	04-04-2025	19:45	20:00	00:15	Tak
10 z 20 Edukacja o zdrowym stylu życia	Justyna Olber	04-04-2025	20:00	21:00	01:00	Tak
11 z 20 Muzyka z przesłaniem ekologicznym	Zbigniew Krakowiak	04-04-2025	21:00	22:00	01:00	Tak
12 z 20 Harmonia ciała i umysłu z wykorzystaniem jogi: Warsztaty „Zielona Joga”	Zbigniew Krakowiak	05-04-2025	07:00	08:00	01:00	Tak
13 z 20 Przerwa	Justyna Olber	05-04-2025	08:00	08:30	00:30	Nie
14 z 20 Program „Joga dla Ziemi	Justyna Olber	05-04-2025	08:30	09:30	01:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>15 z 20</b> Joga w sali treningowej lub na świeżym powietrzu z elementami ekologii	Justyna Olber	05-04-2025	09:30	11:00	01:30	Tak
<b>16 z 20</b> Zajęcia z elementami jogi	Justyna Olber	05-04-2025	11:00	12:00	01:00	Tak
<b>17 z 20</b> Uwaga w ruchu i naturze	Justyna Olber	05-04-2025	12:00	13:00	01:00	Tak
<b>18 z 20</b> Przerwa	Zbigniew Krakowiak	05-04-2025	13:00	13:15	00:15	Tak
<b>19 z 20</b> Techniki oddechowe i relaksacyjne	Zbigniew Krakowiak	05-04-2025	13:15	14:30	01:15	Tak
<b>20 z 20</b> Walidacja, post test	-	05-04-2025	14:30	15:00	00:30	Tak

## 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



# Prowadzący

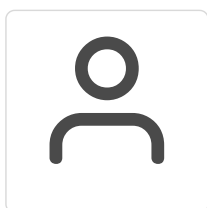
Liczba prowadzących: 3



1 z 3

## Jolanta Reisch-Klose

Trenerka posiada ponad 120godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w minionych 24 miesiącach. Wykształcenie wyższe podypl. trener psychologii biznesu, certyfikowany coach i trener organizacji VCC, (biznes/life coach), certyfikowany konsultant testu odporności psychicznej MTQ48 (Mental Toughness Questionnaire, by AQR International, UK). Współpracuje (jako trener i ko-trener) z firmami doradczymi, trenerskimi i coachingowymi na Śląsku. Autorka wielu projektów rozwojowych. Od ośmiu lat prowadzi zainicjowane przez siebie w Bielsku-Białej Bielskie Śniadania Biznesowe, podczas których wspiera lokalnych przedsiębiorców w rozwoju ich biznesów na takich płaszczyznach jak: networking, szkolenia rozwojowe, doradztwo/coaching biznesowy. Prowadzi coaching oraz indywidualne konsultacje dla kadry zarządzającej różnego szczebla. Specjalistka w dziedzinie komunikacji oraz budowania długofalowych relacji opartych na zaufaniu. Dziennikarka, redaktorka, tłumaczka z języka angielskiego (w tym języka biznesowego), mentorka. Łączy umiejętności tai chi/qui gong oraz jogi śmiechu (śmiechoterapii) w tworzeniu autorskiej metody zarządzania stresem i relaksacji. Zwolenniczka strategii "błękitnego oceanu" oraz pracy na relacjach i wartościach. Inicjatorka wielu działań (szkoleń, konferencji, kursów) w zakresie równouprawnienia kobiet



2 z 3

## Zbigniew Krakowiak

Trener posiada ponad 120-godzinne doświadczenie w zakresie prowadzenia szkoleń o tematyce pokrewnej w ostatnich minionych 24 miesiącach dla osób dorosłych. Wykształcenie wyższe - nauczyciel języka polskiego (WSP Kraków) oraz wychowania fizycznego (AWF Katowice). Ukończone kursy: Kinezylogia Edukacyjna Brain Gym, Instruktor Rekreacji Ruchowej, ćwiczenia psychofizyczne w oparciu o system hatha-joga (kurs na GWSH w Katowicach), kwalifikowany masażysta. Instruktor jogi. Prowadzi ćwiczenia holistyczne ciało-umysł. W zajęciach wplata wiedzę proekologiczną i zachęca do postaw proekologicznych.



3 z 3

## Justyna Olber

Trenerka posiada ponad 120 godzinne doświadczenie w minionych 24 miesiącach w prowadzeniu zajęć o podobnej tematyce szkolenia dla osób dorosłych. Certyfikowany instruktor fitness z wykształceniem w zakresie fizjologii ćwiczeń. Biegłość w projektowaniu spersonalizowanych zajęć dla wszystkich poziomów fitness. Dedykowany, aby pomóc klientom osiągnąć ich cele i utrzymać zdrowy styl życia. Ukończony kurs dietetyczny i zdrowego odżywiania. Prowadzi własny gabinet fitness. Ukończyła szkołę sportową w Skoczowie. Kreuje postawy proekologiczne.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna, próbne stemple, biskwit do zdobienia, uczestnik otrzymuje na własność wykonany przez siebie w ramach szkolenia przedmiot użytkowy.

## Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi być obecny na co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć, np. w formie testu wiedzy, testu kompetencyjnego, zadań praktycznych do wykonania lub innych form zaliczenia zajęć.

Uczestnik musi ukończyć walidację z wynikiem pozytywnym.

## Informacje dodatkowe

Szkolenie trwa 20 godzin zegarowych, w tym 6 godzin zajęć teoretycznych, 13 godzin praktyki oraz jedna godzina przerw łącznie.

W każdym dniu przewidziano przerwy.

Szkolenie odbywa się w formie mieszanej - zdalnej w czasie rzeczywistym (pierwszy dzień szkolenia) i stacjonarnej.

Link do szkolenia zdalnego w czasie rzeczywistym zostanie przekazany uczestnikom najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Dane dostępne do usługi zostaną przekazane Operatorowi nie później niż dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia.

## Warunki techniczne

PLATFORMA: Usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM - usługa zdalna w czasie rzeczywistym.

OKRES WAŻNOŚCI LINKU: od 03.04.2025 (godz. 15:00) do 03.04.2025 (godz. 21.00.).

MINIMALNE WYMAGANIA DOTYCZĄCE PARAMETRÓW ŁĄCZA SIECIOWEGO: Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE, 5G)

NIEZBĘDNE OPROGRAMOWANIE UMOŻLIWIAJĄCE UCZESTNIKOM DOSTĘP DO PREZENTOWANYCH TREŚCI I

MATERIAŁÓW: przeglądarka (Windows) IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Mac) Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Linux) Firefox 27+, Chrome 30+

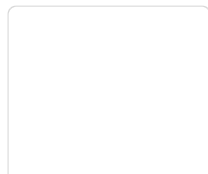
MINIMALNE WYMAGANIA SPRZĘTOWE: Ekran/Monitor, Głośniki – wbudowane lub podłączone na USB lub bezprzewodowe bluetooth, Klawiatura lub Mikrofon

## Adres

Istebna 1326  
43-470 Istebna  
woj. śląskie

Szkolenie odbędzie się w Centrum Szkoleniowo-Wypoczynkowym "Halniak" w Istebnej

## Kontakt



**Jolanta Reisch- Klose**

**E-mail** jola.resichklose11@interia.pl



**Telefon** (+48) 79 3278 971