



Never Average
Sajdak Adrian



Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce

Numer usługi 2025/02/06/46295/2544919

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 60 h

📅 06.05.2025 do 24.06.2025

5 400,00 PLN brutto

5 400,00 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	Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm, pracowników firm, menadżerów, liderów zespołów, specjalistów HR, przedsiębiorców, freelancerów oraz wszystkich osób, które chcą zwiększyć swoją efektywność osobistą i zawodową, poprawić kondycję fizyczną i mentalną, a także optymalizować swoją energię i koncentrację w pracy.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	30-04-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	60
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" przygotowuje uczestników do optymalizacji funkcjonowania organizmu, 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 biohacking i jego wpływ na efektywność zawodową	- definiuje biohacking i wymienia jego główne założenia - przedstawia przykłady, jak biohacking wpływa na codzienne funkcjonowanie - opisuje wpływ biohackingu na efektywność zawodową z wykorzystaniem konkretnych przypadków	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje błędy żywieniowe i złe nawyki	- wymienia najczęstsze błędy żywieniowe wpływające na układ nerwowy - identyfikuje złe nawyki życiowe, które ograniczają możliwości układu nerwowego - proponuje konkretne zmiany w diecie i stylu życia, które poprawią funkcjonowanie układu nerwowego - przedstawia skutki długotrwałego utrzymywania złych nawyków żywieniowych i życiowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poznaje strategie na efektowny początek dnia	- wymienia i opisuje strategie na optymalne rozpoczęcie dnia - stosuje przynajmniej jedną z poznanych strategii w praktyce - dostosowuje strategie rozpoczęcia dnia do własnych potrzeb i stylu życia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia techniki maksymalizacji przerw i planowania pracy	- wymienia techniki maksymalizacji efektu przerw w pracy - planuje przerwy w swoim harmonogramie pracy z uwzględnieniem poznanych technik - ocenia skuteczność różnych technik maksymalizacji przerw na podstawie własnych doświadczeń - identyfikuje metody planowania pracy, które ułatwiają poprawę efektywności zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje czas pracy	- przedstawia podstawowe zasady planowania czasu pracy - opracowuje własny plan pracy z wykorzystaniem poznanych technik - monitoruje i ocenia efektywność swojego planu pracy w kontekście optymalizacji pracy układu nerwowego - dostosowuje swój plan pracy na podstawie zdobytych doświadczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje rolę diety w biohackingu	- wyjaśnia w jaki sposób dieta wpływa na funkcjonowanie mózgu i zdolności kognitywne - opisuje korzyści płynące z odpowiedniego odżywiania dla zdrowia psychicznego i fizycznego - przedstawia przykłady dietetycznych interwencji, które mogą poprawić wydajność umysłową	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje podstawową wiedzę z dietetyki i fizjologii	- wymienia podstawowe makro i mikroskładniki odżywcze oraz ich rolę w organizmie - tłumaczy procesy fizjologiczne związane z przyswajaniem i wykorzystaniem składników odżywczych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje błędy żywieniowe	- rozpoznaje najczęstsze błędy żywieniowe, takie jak niedobory i nadmiary poszczególnych składników - analizuje skutki zdrowotne wynikające z nieprawidłowych nawyków żywieniowych - proponuje sposoby korekty błędów żywieniowych w celu poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje modele dietetyczne	- porównuje różne modele dietetyczne pod kątem ich wpływu na zdrowie i zdolności kognitywne - ocenia zalety i wady popularnych diet, takich jak dieta ketogeniczna, wegańska - formułuje rekomendacje dotyczące wyboru odpowiedniego modelu dietetycznego w zależności od indywidualnych potrzeb	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera odpowiednie produkty spożywcze	- tworzy listę produktów bogatych w tłuszcze, białka i węglowodany korzystne dla funkcjonowania mózgu - identyfikuje produkty spożywcze, które należy unikać w celu utrzymania wysokiej wydajności kognitywnej - proponuje zdrowe alternatywy dla powszechnie spożywanych, mniej korzystnych produktów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje wpływ stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne	- 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 z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przyswaja strategie radzenia sobie z przewlekłym stresem	- 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 z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje sygnały ostrzegawcze depresji Uzasadnia wzrost motywacji i samoświadomości	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 - 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 z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Pracuje nad zdrowymi nawykami żywieniowymi	- wymienia co najmniej trzy zdrowe nawyki żywieniowe, które chce wprowadzić - przedstawia plan działania dotyczący wprowadzenia tych zdrowych nawyków w swoim życiu codziennym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje potrzeby organizmu i wybiera odpowiednie suplementy Uzasadnia wybór odpowiednich suplementów dla profilaktyki zdrowia	- opisuje proces identyfikacji deficytów mikroskładników w organizmie - przedstawia różne metody oceny potrzeb organizmu - opracowuje suplementy zalecane dla różnych typów deficytów - opisuje różne suplementy i ich wpływu na ogólny stan zdrowia - omawia korzyści i potencjalne zagrożenia związanych z długotrwałym stosowaniem suplementów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje suplementację do optymalizacji wydajności fizycznej i umysłowej	- przedstawia suplementy poprawiające funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego i układu nerwowego - monitoruje badania naukowe potwierdzające skuteczność stosowania suplementów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje personalizowany zestawów suplementów i strategii biohackingowych	- omawia proces tworzenia własnych zestawów suplementów, uwzględniając indywidualne potrzeby i cele - prezentuje strategie biohackingowe oparte na poznanych informacjach oraz ich potencjalnych efektów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje podstawy biohackingu w kontekście fizjologii snu	- wyjaśnia znaczenie snu dla procesów regeneracji organizmu, w tym jego wpływ na funkcje fizjologiczne - opisuje strategie biohackingu związane z poprawą jakości snu, uwzględniając mechanizmy biologiczne odpowiedzialne za sen i regenerację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia najczęściej popełniane błędy zakłócające sen	- identyfikuje czynniki mogące zaburzać sen i regenerację organizmu, zarówno przed pójściem spać, jak i po przebudzeniu - wskazuje różnice między szkodliwymi nawykami a tymi, które wspierają zdrowy sen	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje jak stosować najlepsze praktyki przed snem i po przebudzeniu	- wskazuje konkretne nawyki i zachowania sprzyjające zdrowemu snu i regeneracji organizmu - tworzy spersonalizowany plan działań przed snem i po przebudzeniu, uwzględniający zalecenia dotyczące diety, aktywności fizycznej i higieny snu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Obsługuje narzędzia monitorujące jakość snu	- korzysta z różnych narzędzi i aplikacji do monitorowania snu - interpretuje dane dotyczące jakości snu, w tym czasu trwania snu, etapów snu itp.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia suplementy i produkty żywieniowe wspierające sen	- wymienia suplementy diety i produkty spożywcze, które mogą wpłynąć pozytywnie na sen i regenerację organizmu - opisuje mechanizmy działania tych suplementów i produktów żywieniowych oraz ich potencjalne korzyści dla snu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument 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

Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm, pracowników firm, menadżerów, liderów zespołów, specjalistów HR, przedsiębiorców, freelancerów oraz wszystkich osób, które chcą zwiększyć swoją efektywność osobistą i zawodową, poprawić kondycję fizyczną i mentalną, a także optymalizować swoją energię i koncentrację w pracy.

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 z użyciem metod aktywizujących uczestników.

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 on line z odpowiedziami generowanymi komputerowo. Test udostępniony zostanie przez osobę prowadzącą usługę - rozdzielenie funkcji zostaje zachowane z uwagi na rodzaj testu (test on line z odpowiedziami generowanymi automatycznie).

Program:

MODUŁ BIOHACKING

1. Czym jest BIOHACKING oraz na ile jest to metoda potwierdzona naukowo a na ile moda - jak biohacking może wpływać na nasze codzienne funkcjonowanie oraz efektywność zawodową?
2. Podstawowe błędy żywieniowe i złe nawyki życia powodujące ograniczenie możliwości układu nerwowego.
3. Jak zaczynać dzień? Rozpocznij dzień tak aby twój mózg przez cały dzień pracował na maksymalnych obrotach - strategie i praktyczne porady.
4. Zasługujesz na odpoczynek, przerwa w pracy oraz odpoczynek na co dzień jako gwarant dobrego funkcjonowania układu nerwowego w kontekście pracy.
5. Techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu maksymalizowanie efektu przerw w pracy oraz metody planowania ułatwiające poprawę efektywności zawodowej.
6. Jak wiele zależy od nas? Wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych w kontekście odpowiedniej pracy układu nerwowego oraz możliwości optymalizacji swojej pracy.
7. Telefon komórkowy czy aby na pewno potrzebny w pracy? Narzędzia i techniki ułatwiające ograniczenie ilości rozpraszaczy podczas pracy mające na celu maksymalną poprawę efektywności.
8. Środowisko pracy - jak bardzo najbliższe otoczenie, towarzystwo oraz współpracownicy wpływają na naszą efektywność? Jak się chronić przed negatywnym wpływem osób trzecich?
9. Podstawowe zasady planowania czasu pracy oraz techniki umożliwiające optymalizację pracy układu nerwowego.

MODUŁ ŻYWIENIE

1. Biohacking a żywienie - rola odpowiedniej diety w procesie rozwoju swoich możliwości kognitywnych
2. Podstawy diety i fizjologii organizmu jako baza do świadomego podejścia do rozwoju swoich możliwości kognitywnych
3. Najczęstsze błędy żywieniowe w kontekście utrzymania zdrowia fizycznego oraz psychicznego
4. Analiza najpopularniejszych modeli dietetycznych w kontekście poprawy stanu zdrowia oraz zwiększenia zdolności kognitywnych w pracy
5. Tłuszcze w diecie - niezbędne paliwo dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne
6. Białko w diecie - niezbędne paliwo i budulec dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne
7. Węglowodany w diecie - niezbędne paliwo dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne
8. Dobre produkty "gotowe" dostępne w sklepach - propozycje praktycznych rozwiązań w biohackingu i pracy
9. Podsumowanie poznanych wiadomości. Blok pytań i odpowiedzi.

MODUŁ RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

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.

MODUŁ SUPLEMENTACJA

1. BIOHACKING - wprowadzenie. Ogólne pojęcie suplementacji w odniesieniu do sportu oraz ogólnej profilaktyki zdrowia.
2. Czy suplementy diety są niezbędne? Fakty i mity na temat suplementacji.
3. Jak określać deficyty mikroskładników w organizmie? Panel podstawowych badań oraz propozycje suplementacji wspomagających leczenie dysfunkcji związanych z układem nerwowym i pracą mózgu.
4. Suplementy, które z powodzeniem można stosować przez cały rok w celu profilaktyki ogólnego stanu zdrowia. Podstawowe protokoły suplementacyjne ukierunkowane na utrzymanie stanu zdrowia dla osób zdrowych.
5. Suplementy poprawiające funkcjonowanie naszego układu mięśniowo-szkieletowego jako bazy do biohackingu w praktyce.
6. Suplementy poprawiające pracę naszego układu pokarmowego jako bazy do biohackingu w praktyce.

- 7. Suplementy poprawiające regenerację i sen jako baza do biohackingu w praktyce.
- 8. Suplementy poprawiające funkcjonowanie układu nerwowego jako bazy do biohackingu w praktyce. Adaptogeny, nootropiki, peptydy oraz inne popularne suplementy diety.
- 9. Gotowe STACKI oraz własne zestawy suplementów pomagające dbać o własne zdolności kognitywne w praktyce.
- 10. Jak nie zwariować? Praktyczne porady oraz materiały własne prowadzącego dotyczące zastosowania poznanych wcześniej informacji w praktyce.

Podsumowanie poznanych wiadomości. Blok pytań i odpowiedzi.

MODUŁ SEN

- 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: 87

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 87 Rozpoczęcie szkolenia MODUŁ I, przywitanie uczestników szkolenia, wprowadzenie i omówienie tematów poruszanych w tym module	Adrian Sajdak	06-05-2025	17:00	17:45	00:45
2 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	06-05-2025	17:45	17:50	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 87 Czym jest BIOHACKING oraz na ile jest to metoda potwierdzona naukowo a na ile moda- jak biohacking może wpływać na nasze funkcjonowanie oraz efektywność zawodową? (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	06-05-2025	17:50	18:35	00:45
4 z 87 Podstawowe błędy żywieniowe i złe nawyki życia powodujące ograniczenie możliwości układu nerwowego (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	06-05-2025	18:35	19:20	00:45
5 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	06-05-2025	19:20	19:25	00:05
6 z 87 Jak zacząć dzień? Rozpocznij dzień tak aby twój mózg przez cały dzień pracował na maksymalnych obrotach - strategię i praktyczne porady (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	06-05-2025	19:25	20:10	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 87 Zasługujesz na odpoczynek, przerwa w pracy oraz odpoczynek na co dzień jako gwarant dobrego funkcjonowania układu nerwowego w kontekście pracy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	08-05-2025	17:00	17:45	00:45
8 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	08-05-2025	17:45	17:50	00:05
9 z 87 Techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu maksymalizowanie efektu przerw w pracy oraz metody planowania ułatwiające poprawę efektywności zawodowej (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	08-05-2025	17:50	18:35	00:45
10 z 87 Jak wiele zależy od nas? Wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych w kontekście odpowiedniej pracy układu nerwowego oraz możliwości optymalizacji swojej pracy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	08-05-2025	18:35	19:20	00:45
11 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	08-05-2025	19:20	19:25	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 87 Jak wiele zależy od nas? Wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych w kontekście odpowiedniej pracy układu nerwowego oraz możliwości optymalizacji swojej pracy - cd (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	08-05-2025	19:25	20:10	00:45
13 z 87 Telefon komórkowy czy aby na pewno potrzebny w pracy? Narzędzia i techniki ułatwiające ograniczenie ilości rozpraszaczy podczas pracy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	13-05-2025	17:00	17:45	00:45
14 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	13-05-2025	17:45	17:50	00:05
15 z 87 Podstawowe zasady planowania czasu pracy oraz techniki umożliwiające optymalizację pracy układu nerwowego (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	13-05-2025	17:50	18:35	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 87 Środowisko pracy - jak bardzo najbliższe otoczenie wpływa na naszą efektywność? Jak się chronić przed negatywnym wpływem osób trzecich? (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	13-05-2025	18:35	19:20	00:45
17 z 87 Sesja pytań Q&A podsumowująca MODUL I	Adrian Sajdak	13-05-2025	19:20	20:10	00:50
18 z 87 Rozpoczęcie szkolenia MODUŁ II, przywitanie uczestników szkolenia, wprowadzenie i omówienie tematów poruszanych w tym module	Szymon Cisowski	15-05-2025	17:00	17:45	00:45
19 z 87 Przerwa	Szymon Cisowski	15-05-2025	17:45	17:50	00:05
20 z 87 Biohacking a żywienie - rola odpowiedniej diety w procesie rozwoju swoich możliwości kognitywnych (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	15-05-2025	17:50	18:35	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 87 Podstawy dietetyki i fizjologii organizmu jako baza do świadomego podejścia do rozwoju swoich możliwości kognitywnych (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	15-05-2025	18:35	19:20	00:45
22 z 87 Przerwa	Szymon Cisowski	15-05-2025	19:20	19:25	00:05
23 z 87 Najczęstsze błędy żywieniowe w kontekście utrzymania zdrowia fizycznego oraz psychicznego (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	15-05-2025	19:25	20:10	00:45
24 z 87 Analiza najpopularniejszych modeli dietetycznych w kontekście poprawy stanu zdrowia oraz zwiększenia zdolności kognitywnych w pracy (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	20-05-2025	17:00	17:45	00:45
25 z 87 Przerwa	Szymon Cisowski	20-05-2025	17:45	17:50	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 87 Węglowodany w diecie - niezbędne paliwo dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	20-05-2025	17:50	18:35	00:45
27 z 87 Białko w diecie - niezbędne paliwo i budulec dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	20-05-2025	18:35	19:20	00:45
28 z 87 Przerwa	Szymon Cisowski	20-05-2025	19:20	19:25	00:05
29 z 87 Tłuszcze w diecie - niezbędne paliwo dla naszego organizmu. Produkty zalecane i niezalecane w kontekście dbałości o zdolności kognitywne (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	20-05-2025	19:25	20:10	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 87 Dobre produkty "gotowe" dostępne w sklepach - propozycje praktycznych rozwiązań w biohackingu i pracy (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	22-05-2025	17:00	17:45	00:45
31 z 87 Przerwa	Szymon Cisowski	22-05-2025	17:45	17:50	00:05
32 z 87 Dobre produkty "gotowe" dostępne w sklepach - propozycje praktycznych rozwiązań w biohackingu i pracy c.d (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	22-05-2025	17:50	18:35	00:45
33 z 87 Podsumowanie poznanych wiadomości. Blok pytań i odpowiedzi. (wykład oraz interakcja z uczestnikami)	Szymon Cisowski	22-05-2025	18:35	19:20	00:45
34 z 87 Sesja pytań Q&A podsumowująca MODUL II	Szymon Cisowski	22-05-2025	19:20	20:10	00:50

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 87 Rozpoczęcie szkolenia MODUŁ III, przywitanie uczestników szkolenia, wprowadzenie i omówienie tematów poruszanych w tym module	Adrian Sajdak	27-05-2025	17:00	17:45	00:45
36 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	27-05-2025	17:45	17:50	00:05
37 z 87 Biohacking a stres- wprowadzenie.D efinicje rodzajów stresu oraz fizjologicznych reakcji na trudne sytuacje. Podstawy psychologii w odniesieniu do pracy i życia codziennego(wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	27-05-2025	17:50	18:35	00:45
38 z 87 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	27-05-2025	18:35	19:20	00:45
39 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	27-05-2025	19:20	19:25	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
40 z 87 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	27-05-2025	19:25	20:10	00:45
41 z 87 Jak określić swoje emocje? (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	29-05-2025	17:00	17:45	00:45
42 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	29-05-2025	17:45	17:50	00:05
43 z 87 Strategie radzenia sobie z trudnymi bodźcami wewnętrznymi i zewnętrznymi w kontekście pracy i życia codziennego(wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	29-05-2025	17:50	18:35	00:45
44 z 87 Stany depresyjne- efekt ekspozycji. Podstawowe definicje i strategie autoanalizy w kontekście potencjalnych epizodów depresyjnych i spadków motywacji w pracy(wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	29-05-2025	18:35	19:20	00:45
45 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	29-05-2025	19:20	19:25	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
46 z 87 Stany depresyjne w pracy i życiu codziennym - strategie budowania mocnej psychiki w codziennych trudnościach (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	29-05-2025	19:25	20:10	00:45
47 z 87 Motywacja i samoświadomość w pracy i życiu codziennym - podstawowe definicje oraz ćwiczenia i testy określające poziom i typy motywacji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	03-06-2025	17:00	17:45	00:45
48 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	03-06-2025	17:45	17:50	00:05
49 z 87 Wpływ złych nawyków żywieniowych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności? (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	03-06-2025	17:50	18:35	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
50 z 87 Wpływ złych nawyków życiowych i behawioralnych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności? (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	03-06-2025	18:35	19:20	00:45
51 z 87 Sesja pytań Q&A podsumowująca MODUL III	Adrian Sajdak	03-06-2025	19:25	20:10	00:45
52 z 87 Rozpoczęcie szkolenia MODUL IV. Ogólne pojęcie suplementacji w odniesieniu do sportu oraz ogólnej profilaktyki zdrowia (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	05-06-2025	17:00	17:45	00:45
53 z 87 Przerwa	Szymon Cisowski	05-06-2025	17:45	17:50	00:05
54 z 87 Czy suplementy diety są niezbędne? Fakty i mity na temat suplementacji (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	05-06-2025	17:50	18:35	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
55 z 87 Jak określać deficyty mikroskładników w organizmie? Panel podstawowych badań oraz propozycje suplementacji wspomagających leczenie dysfunkcji (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	05-06-2025	18:35	19:20	00:45
56 z 87 Przerwa	Szymon Cisowski	05-06-2025	19:20	19:25	00:05
57 z 87 Podstawowe protokoły suplementacyjne ukierunkowane na utrzymanie stanu zdrowia dla osób zdrowych (wykład, udostępnianie ekranu) Blok Q&A.	Szymon Cisowski	05-06-2025	19:25	20:10	00:45
58 z 87 Suplementy, które z powodzeniem można stosować przez cały rok w celu profilaktyki ogólnego stanu zdrowia (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	10-06-2025	17:00	17:45	00:45
59 z 87 Przerwa	Szymon Cisowski	10-06-2025	17:45	17:50	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
60 z 87 Suplementy poprawiające funkcjonowanie naszego układu mięśniowo-szkieletowego jako bazy do biohackingu w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	10-06-2025	17:50	18:35	00:45
61 z 87 Suplementy poprawiające pracę naszego układu pokarmowego jako bazy do biohackingu w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	10-06-2025	18:35	19:20	00:45
62 z 87 Przerwa	Szymon Cisowski	10-06-2025	19:20	19:25	00:05
63 z 87 Suplementy poprawiające regenerację i sen jako baza do biohackingu w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	10-06-2025	19:25	20:10	00:45
64 z 87 Suplementy poprawiające funkcjonowanie układu nerwowego jako bazy do biohackingu w praktyce. Adaptogeny, nootropiki, peptydy oraz inne popularne suplementy diety (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	12-06-2025	17:00	17:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
65 z 87 Przerwa	Szymon Cisowski	12-06-2025	17:45	17:50	00:05
66 z 87 Gotowe STACKI oraz własne zestawy suplementów pomagające dbać o własne zdolności kognitywne w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	12-06-2025	17:50	18:35	00:45
67 z 87 Jak nie zwariować? Praktyczne porady oraz materiały własne prowadzącego dotyczące zastosowania poznanych wcześniej informacji w praktyce (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	12-06-2025	18:35	19:20	00:45
68 z 87 Przerwa	Szymon Cisowski	12-06-2025	19:20	19:25	00:05
69 z 87 Sesja pytań Q&A podsumowująca MODUL IV	Szymon Cisowski	12-06-2025	19:25	20:10	00:45
70 z 87 Przywitanie uczestników szkolenia, rozpoczęcie szkolenia, omówienie tematów poruszanych na szkoleniu	Adrian Sajdak	17-06-2025	17:00	17:45	00:45
71 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	17-06-2025	17:45	17:50	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
72 z 87 BIOHACKING - podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii snu oraz wszelkich procesów wpływających na jego efektywność (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	17-06-2025	17:50	18:35	00:45
73 z 87 BIOHACKING - podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii snu oraz wszelkich procesów wpływających na jego efektywność - ciąg dalszy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	17-06-2025	18:35	19:20	00:45
74 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	17-06-2025	19:20	19:25	00:05
75 z 87 Najczęstsze błędy popełniane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni lub niewystarczający poziom regeneracji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	17-06-2025	19:25	20:10	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
76 z 87 Najlepsze nawyki i zachowania polecane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni poziom regeneracji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	18-06-2025	17:00	17:45	00:45
77 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	18-06-2025	17:45	17:50	00:05
78 z 87 Najlepsze nawyki i zachowania polecane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni poziom regeneracji - ciąg dalszy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	18-06-2025	17:50	18:35	00:45
79 z 87 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	18-06-2025	18:35	19:20	00:45
80 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	18-06-2025	19:20	19:25	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
81 z 87 Suplementy poprawiające jakość snu (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	18-06-2025	19:25	20:10	00:45
82 z 87 Produkty żywieniowe poprawiające jakość snu (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	24-06-2025	17:00	17:45	00:45
83 z 87 Przerwa	Adrian Sajdak	24-06-2025	17:45	17:50	00:05
84 z 87 Produkty żywieniowe poprawiające jakość snu - ciąg dalszy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	24-06-2025	17:50	18:35	00:45
85 z 87 Gotowe strategie i schematy działania poprawiające jakość naszego snu. Sporządzenie planu wdrażania zdrowych nawyków regeneracji (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	24-06-2025	18:35	19:20	00:45
86 z 87 Sesja pytań Q&A podsumowująca MODUL V	Adrian Sajdak	24-06-2025	19:20	19:50	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
87 z 87 Test teoretyczny online z odpowiedziami generowanymi automatycznie przeprowadzony w ramach walidacji	Adrian Sajdak	24-06-2025	19:50	20:10	00:20

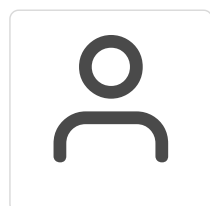
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Szymon Cisowski

Jestem ambitnym i zaangażowanym pasjonatem dietetyki i sportu, nieustannie dążącym do rozwoju osobistego. Obecnie studiuję dietetykę na Uniwersytecie Rzeszowskim z celem osiągnięcia tytułu magistra, a może nawet doktora. Wykazuję się nie tylko wiedzą teoretyczną, ale także praktycznymi umiejętnościami zdobytymi podczas licznych szkoleń i kursów, takich jak "Trening jelita" z Alicją Pyszki-Bazan, "Periodyzacja węglowodanami w sporcie" z dr. Mateuszem Gawelczykiem, czy "Budowanie masy mięśniowej" z Mikołajem Żeglińskim.

Moje doświadczenie zawodowe jest równie różnorodne, obejmując pracę w wojsku, gdzie nauczyłem się dyscypliny, organizacji i współpracy zespołowej, oraz w call center, gdzie doskonaliłem umiejętności obsługi klienta i komunikacji interpersonalnej. Te doświadczenia ukształtowały moje podejście do pracy, czyniąc mnie niezawodnym i gotowym do działania w trudnych sytuacjach.

Od września 2022 roku pełnię rolę moderatora grupy internetowej WK Dzik, gdzie nie tylko moderuję treści, ale także bezpłatnie doradzam w kwestiach żywienia i treningu. Prowadzę również profil na Instagramie (@strongmind_szymoncisowski), gdzie dzielę się wiedzą na temat żywienia

sportowców i zdrowego stylu życia.

Moje zainteresowania koncentrują się na dietetyce, zdrowym odżywianiu i suplementacji, a codziennie pogłębiam swoją wiedzę poprzez kursy, książki medyczne oraz powtórki materiału z uczelni. Dążę do tego, aby być na bieżąco z najnowszymi trendami i badaniami w dziedzinie dietetyki.



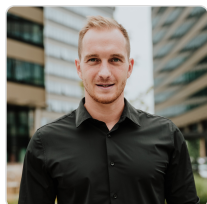
2 z 3

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.



3 z 3

Adrian Sajdak

Jako trener/szkoleniowiec pracuję nieprzerwanie od 2013 roku. Na początku swojej działalności szkoleniowej prowadziłem szkolenia związane z pracą trenerów personalnych i fizjoterapeutów nie tylko stricte związane z ich pracą, lecz również z rozwojem osobistym oraz sprzedażą. Jestem przedsiębiorcą prowadzącym od 2015 roku kilka własnych firm, przez co nabyłem szeroko zakrojonych umiejętności związanych z marketingiem i wieloma umiejętnościami związanymi z każdą z branż, w których prowadzę z sukcesami swoje biznesy. Sam jednocześnie regularnie uczestniczę w szkoleniach stacjonarnych oraz on-line w kraju i zagranicą, zwiększając swój warsztat i przekazując go następnie swoim kursantom. W ciągu 7 lat mojej działalności szkoleniowej wypracowałem sobie mocną markę w wielu branżach, a ponad 1800 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.

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)

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Pomoc techniczna w trakcie szkolenia pod numerem telefonu 666660364

Szkolenie będzie rejestrowane/ nagrywane w celu umożliwienia monitoringu i kontroli przez instytucję nadzorującą realizację usług z dofinansowaniem.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach.

Kontakt



Paulina Mliczek

E-mail p.mliczek@wsparciedotacyjne.org.pl

Telefon (+48) 666 660 364