



FUNDACJA PTA



Trener Profilaktyki Zdrowia

Numer usługi 2025/03/10/48579/2611672

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 26.04.2025 do 25.05.2025

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, dietetyków, naturoterapeutów, nauczycieli, terapeutów, life coachów, fizjoterapeutów i innych profesjonalistów dbających o zdrowie człowieka.</p> <p>Wsparcie w ramach projektu zostaną objęte osoby fizyczne (dorosłe), które uczą się lub pracują, lub zamieszkują w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego na terenie województwa łódzkiego i z własnej inicjatywy chcą podnieść umiejętności, kompetencje lub nabyć kwalifikacje (w szczególności osoby w niekorzystnej sytuacji). Osoby dorosłe, które są zatrudnione i jednocześnie prowadzą działalność gospodarczą nie zostaną objęte wsparciem w projekcie.</p>
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	25-04-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	64
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie ma na celu przygotowanie uczestników do pracy jako Trener Profilaktyki Zdrowia. Szkolenie daje możliwość zdobycia kompetencji twardych niezbędnych do prowadzenia sesji treningowo-dietetyczno-psychologicznych oraz kompetencji miękkich umożliwiających skuteczną komunikację z podopiecznymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje podstawowe zasady naturopatii i jej wpływ na zdrowie.	Wymienia zasady naturopatii.	Test teoretyczny
	Przedstawia wpływ naturopatii na zdrowie człowieka.	Test teoretyczny
Wyróżnia metody naturalnych terapii w medycynie alternatywnej.	Wymienia popularne metody terapii naturalnych.	Test teoretyczny
	Przedstawia korzyści i zagrożenia związane z terapiami naturalnymi.	Test teoretyczny
Wykazuje znajomość różnych technik masażu i ich zastosowania.	Wymienia techniki masażu i ich zastosowanie w terapii.	Test teoretyczny
	Opisuje technikę masażu tkanek głębokich.	Test teoretyczny
Definiuje zasady i techniki aromaterapii.	Wymienia popularne olejki eteryczne i ich zastosowanie.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia zasady aplikacji olejków eterycznych w aromaterapii.	Test teoretyczny
Definiuje podstawowe zasady fitoterapii.	Wymienia zasady fitoterapii i zastosowanie ziół w leczeniu.	Test teoretyczny
	Określa przeciwwskazania do stosowania fitoterapii.	Test teoretyczny
Przedstawia zasady apiterapii oraz ozonoterapii.	Wymienia korzyści apiterapii.	Test teoretyczny
	Opisuje zastosowanie ozonoterapii.	Test teoretyczny
Wymienia chińskie metody leczenia i ich wpływ na zdrowie.	Wymienia zasady teorii pięciu elementów w chińskim leczeniu.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia rolę zegara energetycznego i teorii meridianów w zdrowiu.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Indentyfikuje procesy grupowe i zasady skutecznej komunikacji.	Wymienia podstawowe zasady współpracy w grupach.	Test teoretyczny
	Opisuje techniki komunikacji dostosowane do preferencji uczestników.	Test teoretyczny
Stosuje zasady Neurolingwistycznego Programowania (NLP) w pracy z grupą.	Wymienia zasady NLP wykorzystywane w pracy trenera.	Test teoretyczny
	Przedstawia techniki NLP wspierające skuteczną komunikację.	Test teoretyczny
Rozpoznaje znaczenie przekonań w realizacji celów i rozwoju osobistym. Wdraża techniki zarządzania uwagą i wpływania na cele.	Wymienia podstawowe zasady tworzenia przekonań.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia, jak przekonania wpływają na osiągnięcie celów.	Test teoretyczny
	Wymienia strategie zarządzania uwagą w kontekście realizacji celów.	Test teoretyczny
	Opisuje "ramę celu" i "ramę problemu" w NLP.	Test teoretyczny
Rozróżnia, jak emocje wpływają na ciało i zdrowie.	Wymienia emocje, które mogą mieć wpływ na zdrowie fizyczne.	Test teoretyczny
	Przedstawia metody przekształcania ukrytych emocji poprzez ruch.	Test teoretyczny
Określa podstawy mindfulness oraz techniki radzenia sobie z wypaleniem zawodowym.	Wymienia techniki mindfulness w pracy z ciałem i umysłem.	Test teoretyczny
	Opisuje motywy wypalenia zawodowego i metody zapobiegania.	Test teoretyczny
Wykazuje umiejętność tworzenia zindywidualizowanych planów treningowych i dietetycznych.	Wymienia elementy, które należy uwzględnić przy tworzeniu planu treningowego i diety.	Test teoretyczny
	Określa różnice w planach treningowych i dietach dla różnych grup wiekowych.	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, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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 zostanie 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

Dzień 1:

1. Naturopatia- Wprowadzenie, definicja i zasady naturopatii. Omówienie holistycznego podejścia do zdrowia człowieka
2. Medycyna alternatywna – przykłady i popularne metody naturalnych terapii.
3. Masaż i automasaż- Omówienie różnych rodzajów masażu. Demonstracja różnych technik oraz ćwiczenia praktyczne.
4. Koncepcje terapeutyczne wywołujące mechanizmy samoleczenia organizmu- Masaż tkanek głębokich oraz pinoterapia-zajęcia warsztatowe.
5. Aromaterapia- Omówienie popularnych olejków eterycznych, ich korzyści zdrowotne i metody aplikacji.
6. Warsztat z tworzenia olejków eterycznych.

Dzień 2:

1. Podstawy fitoterapii
2. Ziołolecznictwo- przygotowanie, dobór ziół, przeciwwskazania
3. Terapie niekonwencjonalne- Apiterapia oraz ozonoterapia
4. Chińskie metody leczenia- Teoria pięciu elementów, zegar energetyczny
5. Teoria meridianów. Kanały energetyczne a układ nerwowy
6. Bańki Chińskie- terapia próżniowa.

Dzień 3:

1. Procesy grupowe - Wyłonienie i uwspólnianie wartości, norm i zasad współpracy
2. Rozpoznawanie indywidualnych preferencji uczestników i budowanie elastyczności w komunikacji. Wspierające założenia Neurolingwistycznego Programowania.
3. Model myślenia systemów ożywionych, czyli jak myśli człowiek. Poznanie podstawowego modelu budowania ludzkiego doświadczenia.
4. Zmiana submodalności audytywnych – techniki radzenia sobie z negatywnymi dialogami wewnętrznymi.
5. Strategie generowania nowych zachowań.
6. Rola i kluczowe znaczenie czasu, jego postrzegania, kodowania i organizowania życiowych doświadczeń na linii czasu.

Dzień 4:

1. Poznanie strukturalnego modelu tworzenia przekonań.
2. Rola i wpływ przekonań na rozwój umiejętności, osiągnięcie celów, budowania osobistej pewności i wiary.
3. Połączenie linii czasu i wspierających przekonań jako modelu do zwiększania skuteczności w realizowaniu celów.
4. Strategie kierowania uwagą – „rama celu” i „rama problemu”. Techniki kierowania uwagą z szukania problemów i ograniczeń w świecie na tworzenie celów i rozwiązań.
5. Świadomość wielorakich uwarunkowań i roli ludzkich emocji, potrzeb, przekonań, strategii i wartości.
6. Indywidualne strategie sukcesu i przekonań, aby działać w biznesie i życiu osobistym.

Dzień 5:

1. Połączenie emocji z ciałem i wprowadzenie do ruchu
2. Analiza emocji i ich wpływ na ciało
3. Ukryte emocje i ruch jako narzędzie przekształcania emocji
4. Zdrowie psychiczne – wyzwanie XXI wieku
5. Profilaktyka zaburzeń lękowych i depresyjnych
6. Techniki na rozwijanie uważności poprzez ruch

Dzień 6:

1. Zaawansowane techniki mindfulness- Wprowadzenie do zaawansowanych technik mindfulness (teoria)
2. Ćwiczenia oddechowe i medytacyjne dla głębokiej uważności
3. Mindfulness w ruchu
4. Dlaczego się wypalamy – omówienie 5 głównych motywów wypalenia: Nadmierna praca bez wystarczającego odpoczynku
5. Integracja nauczanych technik- ćwiczenia praktyczne
6. Tworzenie planu treningowego uwzględniającego mindfulness

Dzień 7:

1. Ćwiczenia ruchowe dla określonych grup wiekowych
2. Motywacja i zachęcanie do aktywności fizycznej - praca z grupami wiekowymi
3. Tworzenie planu treningowego i diety dostosowanego do różnych grup wiekowych
4. Integracja teorii z praktyką

Dzień 8:

1. Połączenie ćwiczeń ruchowych z poradami dietetycznymi. Jak zintegrować ćwiczenia fizyczne z doradztwem dietetycznym, aby uzyskać najlepsze efekty zdrowotne.
2. Zachęcanie do aktywności fizycznej – budowanie długoterminowej motywacji
3. Podsumowanie szkolenia oraz wnioski
4. Walidacja efektów uczenia się

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 26h 15min jak i praktycznej oraz case study 37h 45min.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 68

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 68 Naturopatia- Wprowadzenie, definicja i zasady naturopatii. Omówienie holistycznego podejścia do zdrowia człowieka	Aleksandra Lewandowska	26-04-2025	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 68 Medycyna alternatywna – przykłady i popularne metody naturalnych terapii.	Aleksandra Lewandowska	26-04-2025	10:00	11:00	01:00
3 z 68 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	26-04-2025	11:00	11:15	00:15
4 z 68 Masaż i automasaż- Omówienie różnych rodzajów masażu. Demonstracja różnych technik oraz ćwiczenia praktyczne. Warsztat praktyczny/case study.	Aleksandra Lewandowska	26-04-2025	11:15	12:15	01:00
5 z 68 Koncepcje terapeutyczne wywołujące mechanizmy samoleczenia organizmu- Masaż tkanek głębokich oraz pinoterapia- zajęcia warsztatowe. Warsztat praktyczny/case study.	Aleksandra Lewandowska	26-04-2025	12:15	13:30	01:15
6 z 68 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	26-04-2025	13:30	14:00	00:30
7 z 68 Aromaterapia- Omówienie popularnych olejków eterycznych, ich korzyści zdrowotne i metody aplikacji.	Aleksandra Lewandowska	26-04-2025	14:00	15:45	01:45
8 z 68 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	26-04-2025	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 68 Warsztat z tworzenia olejków eterycznych. Warsztat praktyczny/case study.	Aleksandra Lewandowska	26-04-2025	16:00	17:00	01:00
10 z 68 Podstawy fitoterapii	Aleksandra Lewandowska	27-04-2025	09:00	10:00	01:00
11 z 68 Ziołolecznictwo- przygotowanie, dobór ziół, przeciwwskazania	Aleksandra Lewandowska	27-04-2025	10:00	11:00	01:00
12 z 68 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	27-04-2025	11:00	11:15	00:15
13 z 68 Terapie niekonwencjonalne- Apiterapia oraz ozonoterapia	Aleksandra Lewandowska	27-04-2025	11:15	12:15	01:00
14 z 68 Chińskie metody leczenia- Teoria pięciu elementów, zegar energetyczny	Aleksandra Lewandowska	27-04-2025	12:15	13:30	01:15
15 z 68 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	27-04-2025	13:30	14:00	00:30
16 z 68 Teoria meridianów. Kanały energetyczne a układ nerwowy	Aleksandra Lewandowska	27-04-2025	14:00	15:45	01:45
17 z 68 Przerwa	Aleksandra Lewandowska	27-04-2025	15:45	16:00	00:15
18 z 68 Bańki Chińskie- terapia próżniowa.	Aleksandra Lewandowska	27-04-2025	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>19 z 68 Procesy grupowe - Wyłonienie i uwspólnianie wartości, norm i zasad współpracy. Warsztat praktyczny/case study.</p>	Łukasz Małgowski	10-05-2025	09:00	10:00	01:00
<p>20 z 68 Rozpoznawanie indywidualnych preferencji uczestników i budowanie elastyczności w komunikacji. Wspierające założenia Neurolingwistycznego Programowania. Warsztat praktyczny/case study.</p>	Łukasz Małgowski	10-05-2025	10:00	11:00	01:00
<p>21 z 68 Przerwa</p>	Łukasz Małgowski	10-05-2025	11:00	11:15	00:15
<p>22 z 68 Model myślenia systemów ożywionych, czyli jak myśli człowiek. Poznanie podstawowego modelu budowania ludzkiego doświadczenia. Warsztat praktyczny/case study.</p>	Łukasz Małgowski	10-05-2025	11:15	12:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 68 Zmiana submodalności audytywnych – techniki radzenia sobie z negatywnymi dialogami wewnętrznymi. Warsztat praktyczny/case study.	Łukasz Małgowski	10-05-2025	12:15	13:30	01:15
24 z 68 Przerwa	Łukasz Małgowski	10-05-2025	13:30	14:00	00:30
25 z 68 Strategie generowania nowych zachowań. Warsztat praktyczny/case study.	Łukasz Małgowski	10-05-2025	14:00	15:45	01:45
26 z 68 Przerwa	Łukasz Małgowski	10-05-2025	15:45	16:00	00:15
27 z 68 Rola i kluczowe znaczenie czasu, jego postrzegania, kodowania i organizowania życiowych doświadczeń na linii czasu. Warsztat praktyczny/case study.	Łukasz Małgowski	10-05-2025	16:00	17:00	01:00
28 z 68 Poznanie strukturalnego modelu tworzenia przekonań.	Łukasz Małgowski	11-05-2025	09:00	10:00	01:00
29 z 68 Rola i wpływ przekonań na rozwój umiejętności, osiąganie celów, budowania osobistej pewności i wiary.	Łukasz Małgowski	11-05-2025	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 68 Przerwa	Łukasz Małgowski	11-05-2025	11:00	11:15	00:15
31 z 68 Połączenie linii czasu i wspierających przekonań jako modelu do zwiększania skuteczności w realizowaniu celów.	Łukasz Małgowski	11-05-2025	11:15	12:15	01:00
32 z 68 Strategie kierowania uwagą – „rama celu” i „rama problemu”. Techniki kierowania uwagą z szukania problemów i ograniczeń w świecie na tworzenie celów i rozwiązań. Warsztat praktyczny/case study.	Łukasz Małgowski	11-05-2025	12:15	13:30	01:15
33 z 68 Przerwa	Łukasz Małgowski	11-05-2025	13:30	14:00	00:30
34 z 68 Świadomość wielorakich uwarunkowań i roli ludzkich emocji, potrzeb, przekonań, strategii i wartości. Warsztat praktyczny/case study.	Łukasz Małgowski	11-05-2025	14:00	15:45	01:45
35 z 68 Przerwa	Łukasz Małgowski	11-05-2025	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
36 z 68 Indywidualne strategie sukcesu i przekonai, aby dzialac w biznesie i zyciu osobistym. Warsztat praktyczny/case study.	Łukasz Małgowski	11-05-2025	16:00	17:00	01:00
37 z 68 Połączenie emocji z ciałem i wprowadzenie do ruchu. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	17-05-2025	09:00	10:00	01:00
38 z 68 Analiza emocji i ich wpływ na ciało. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	17-05-2025	10:00	11:00	01:00
39 z 68 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	17-05-2025	11:00	11:15	00:15
40 z 68 Ukryte emocje i ruch jako narzędzie przekształcania emocji. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	17-05-2025	11:15	12:15	01:00
41 z 68 Zdrowie psychiczne – wyzwanie XXI wieku	Edyta Bartejczuk Wolak	17-05-2025	12:15	13:30	01:15
42 z 68 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	17-05-2025	13:30	14:00	00:30
43 z 68 Profilaktyka zaburzeń lękowych i depresyjnych. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	17-05-2025	14:00	15:45	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
44 z 68 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	17-05-2025	15:45	16:00	00:15
45 z 68 Techniki na rozwijanie uważności poprzez ruch. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	17-05-2025	16:00	17:00	01:00
46 z 68 Zaawansowane techniki mindfulness- Wprowadzenie do zaawansowanych technik mindfulness (teoria). Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	18-05-2025	09:00	10:00	01:00
47 z 68 Ćwiczenia oddechowe i medytacyjne dla głębokiej uważności. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	18-05-2025	10:00	11:00	01:00
48 z 68 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	18-05-2025	11:00	11:15	00:15
49 z 68 Mindfulness w ruchu. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	18-05-2025	11:15	12:15	01:00
50 z 68 Dlaczego się wypalamy – omówienie 5 głównych motywów wypalenia: Nadmierna praca bez wystarczającego odpoczynku	Edyta Bartejczuk Wolak	18-05-2025	12:15	13:30	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
51 z 68 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	18-05-2025	13:30	14:00	00:30
52 z 68 Integracja nauczanych technik- ćwiczenia praktyczne. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	18-05-2025	14:00	15:45	01:45
53 z 68 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	18-05-2025	15:45	16:00	00:15
54 z 68 Tworzenie planu treningowego uwzględniającego o mindfulness. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	18-05-2025	16:00	17:00	01:00
55 z 68 Ćwiczenia ruchowe dla określonych grup wiekowych. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	24-05-2025	09:00	11:00	02:00
56 z 68 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	24-05-2025	11:00	11:15	00:15
57 z 68 Motywacja i zachęcanie do aktywności fizycznej - praca z grupami wiekowymi. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	24-05-2025	11:15	13:30	02:15
58 z 68 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	24-05-2025	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
59 z 68 Tworzenie planu treningowego i diety dostosowanego do różnych grup wiekowych. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	24-05-2025	14:00	15:45	01:45
60 z 68 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	24-05-2025	15:45	16:00	00:15
61 z 68 Integracja teorii z praktyką. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	24-05-2025	16:00	17:00	01:00
62 z 68 Połączenie ćwiczeń ruchowych z poradami dietetycznymi. Jak zintegrować ćwiczenia fizyczne z doradztwem dietetycznym, aby uzyskać najlepsze efekty zdrowotne. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	25-05-2025	09:00	11:30	02:30
63 z 68 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	25-05-2025	11:30	11:45	00:15
64 z 68 Zachęcanie do aktywności fizycznej – budowanie długoterminowej motywacji. Warsztat praktyczny/case study.	Edyta Bartejczuk Wolak	25-05-2025	11:45	14:15	02:30
65 z 68 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	25-05-2025	14:15	14:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
66 z 68 Podsumowanie szkolenia oraz wnioski	Edyta Bartejczuk Wolak	25-05-2025	14:45	15:45	01:00
67 z 68 Przerwa	Edyta Bartejczuk Wolak	25-05-2025	15:45	16:00	00:15
68 z 68 Walidacja efektów uczenia się	-	25-05-2025	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Łukasz Małgowski

malgowski@gmail.com Ukończył studia wyższe na kierunku politologii oraz studia wyższe na kierunku psychologii. Skończył studia podyplomowe trenera biznesu i coaching. Jest certyfikowanym trenerem NLP w The Society of Neuro-Linguistic Programming (USA) - najstarszej tego typu organizacji na świecie. Wiedzę i umiejętności zdobywał od wyjątkowych trenerów, m.in. od: Stephena Gilligana – ucznia Milтона Ericksona, Lucasa Derksa – twórcy panoramy społecznej, Boba Klausa i Christiny Hall – współtwórcy metody NLP.

O sobie pisze:

“Od 20 lat prowadzę szkolenia i warsztaty metodą neurolingwistycznego programowania. Tworzę praktyczne, użyteczne i uniwersalne narzędzia, aby ludzie mogli poszerzać swoją świadomość i wprowadzać zmiany tam, gdzie tego potrzebują. Specjalizuję się w obszarach inteligencji

emocjonalnej, budowania relacji i zarządzania poprzez wartości". Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.



2 z 3

Aleksandra Lewandowska

twojpunkt.lewandowscy@gmail.com Posiada dyplom naturopaty, akupunkturzystki, hirudoterapeuty, masażystki. Prywatnie jest mamą i pasjonatką wszystkiego co wiąże się z naturą oraz holistycznym spojrzeniem na świat.

O sobie pisze:

"Niekonwencjonalne podejście do osób, z którymi miałam przyjemność współpracować w swoim życiu w celach pozbycia się ich bólu czy też do poprawy jakości ich życia, utwierdza mnie w przekonaniu, że w życiu należy kierować się intuicją i słuchać swojego ciała, szukać takich rozwiązań, które może są nieoczywiste, ale sama natura nam je proponuje.

Moja przygoda z pracą z ludźmi zaczęła się w 2015 roku, kiedy praca z osobami starszymi obudziła we mnie chęć pomocy innym. Zadałam sobie wtedy pytanie „jak można jeszcze lepiej poprawić jakość ich życia?”. I tak się zaczęło. Masażysta otworzył kolejne horyzonty, TMC i akupunktura okazały się świetnie łączyć z terapią manualną i są ogromnie fascynującym tematem, więc nie było innego scenariusza – jak tylko zostać zawodowym naturopatą.

Uważam ten zawód za wspaniały, jest tak różnorodny i ciekawy, proponuje tyle ciekawych dróg do osiągnięcia Naszej równowagi, o której mówi sama koncepcja holistycznego podejścia do człowieka, którą staram się aktywnie promować swoją pracą i postawą". Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.



3 z 3

Edyta Bartejczuk Wolak

edytabartejczukwolak@gmail.com Ukończyła studia wyższe na kierunku ekonomia i finanse ze specjalnością w zarządzaniu zasobami ludzkimi, jest Instruktorem Fitness oraz Trenerem Personalnym z 28-letnim doświadczeniem, posiada dyplom naturoterapii i specjalizację anti-aging. Jest wieloletnim szkoleniowcem i autorką książki "365 dni dla Twojego kręgosłupa".

O sobie pisze:

"Moją pasją jest zgłębianie wiedzy z zakresu medycyny chińskiej, ze szczególnym uwzględnieniem akupunktury. Jako magister Ekonomii, w ostatnim czasie skupiam się na temacie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i jego wpływie na ekonomię biznesu. Łącząc wiedzę z ukończonych kursów i szkoleń, staram się podchodzić do tego tematu holistycznie, łącząc ciało i umysł w sprawnie działającą całość.

Jestem autorką wielu programów dydaktycznych, a jako Prezes stowarzyszenia REPs Polska dbam o rozwój i poziom fitness oraz wellness na polskim rynku. Oprócz pracy szkoleniowej, wspieram Trenerów Personalnych i Instruktorów Fitness, pomagając im w rozwoju zawodowym i doskonaleniu umiejętności.

Jestem entuzjastką holistycznego podejścia do człowieka, obejmującego trening, dietę, zdrowie psychiczne i ogólne zdrowie fizyczne. Wierzę, że każdy może czuć się i wyglądać dobrze na każdym etapie swojego życia. Jestem również autorką książki "365 dni dla Twojego kręgosłupa". Co najmniej 120h prowadzenia szkoleń z w.w. tematyki w ostatnich 24 miesiącach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały pomocnicze:

Prezentacje multimedialne

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/ certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, zaprojektowanych przez osobę walidującą.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Siewna 15, 94-250 Łódź (Vera Sport).

Adres

ul. Siewna 15

94-250 Łódź

woj. łódzkie

Vera Sport

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Szadkowska

E-mail aleksandra.sz@business-land.pl

Telefon (+48) 730 002 501