



"LUGA" AGNIESZKA
GLIŃSKA



Szkolenie- Trening mentalny oraz Joga Kundalini i system czakr (48 x 45 min.)

Numer usługi 2025/03/13/7321/2619891

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

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 02.07.2025 do 31.10.2025

11 100,00 PLN brutto

11 100,00 PLN netto

231,25 PLN brutto/h

231,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Uroda

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

Osoby zainteresowane rozwojem osobistym

- Osoby walczące z prokrastynacją
- Ludzie chcący poprawić motywację i pewność siebie
- Osoby dążące do lepszego zarządzania emocjami

Studenci i uczniowie

- Osoby przygotowujące się do egzaminów
- Studenci chcący poprawić koncentrację i pamięć
- Uczniowie z problemami ze stresem

Artyści i twórcy

Pracownicy korporacyjni i menedżerowie

Sportowcy i osoby aktywne fizycznie

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

01-07-2025

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie
rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

48

Cel

Cel edukacyjny

Program treningu mentalnego ma na celu rozwój samoświadomości, umiejętności zarządzania emocjami i myślami oraz budowanie odporności psychicznej. Uczestnik identyfikuje swoje zasoby, uczy się pracy z przekonaniami, rozwija umiejętność radzenia sobie ze stresem i budowania motywacji. Program kształtuje także kompetencje związane z wyznaczaniem celów, zarządzaniem czasem oraz rozwijaniem nawyków wspierających efektywność i dobrostan. Całość kończy się opracowaniem strategii dalszego rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje świadomość swoich zasobów i wartości.	- identyfikuje swoje mocne strony i obszary wymagające rozwoju, - określa osobiste wartości i ich wpływ na podejmowane decyzje, - analizuje swoje dotychczasowe sukcesy i wyciąga z nich wnioski, - opracowuje mapę osobistych zasobów.	Test teoretyczny
Stosuje techniki regulacji emocji i stresu.	- stosuje techniki oddechowe wspomagające redukcję napięcia, - omawia mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na organizm, - demonstruje praktykę mindfulness w warunkach symulowanych, - analizuje skuteczność zastosowanych technik w radzeniu sobie z trudnymi emocjami.	Test teoretyczny
Wyznacza i realizuje cele zgodne z metodą SMART.	- wyjaśnia zasady wyznaczania celów zgodnie z metodą SMART, - formułuje cele krótkoterminowe i długoterminowe, - opracowuje plan działania wspierający realizację wyznaczonych celów, - monitoruje i ocenia postępy w realizacji celów.	Test teoretyczny
Buduje pewność siebie i wzmacnia poczucie własnej wartości.	- identyfikuje przekonania ograniczające i formułuje alternatywne wspierające przekonania, - stosuje techniki wzmacniające pewność siebie, - analizuje sytuacje, w których przełamał bariery wynikające z niskiego poczucia wartości, - opracowuje indywidualny plan budowania pewności siebie.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady Jogi Kundalini w codziennym życiu.	opracowuje indywidualny plan praktyki Kundalini dostosowany do swoich potrzeb, • stosuje techniki Jogi Kundalini w celu podniesienia poziomu energii i harmonii, • analizuje wpływ regularnej praktyki na samopoczucie i rozwój osobisty, • monitoruje postępy i identyfikuje obszary wymagające dalszej pracy.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Certyfikat ukończenia szkolenia zawiera opis efektów uczenia się. Efekty te przedstawiają konkretne umiejętności, wiedzę i kompetencje, które osoba zdobyła podczas nauki.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument (certyfikat) potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji. Ocena bazuje na wcześniej określonych kryteriach, które jasno wskazują, czy osiągnięto zamierzone cele edukacyjne.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Po odbytych szkoleniu, uczestnik przystępuje do zdobycia egzaminu końcowego. Na certyfikacie znajduje się informacja o zaliczeniu egzaminu. Implementowane mechanizmy zapewniają niezależność i obiektywność procesu walidacji, co gwarantuje jego wiarygodność i przejrzystość.

Program

Program:

- Wprowadzenie do współpracy

Uczestnik zostaje wprowadzony w podstawy treningu mentalnego, a także wspólnie określone są cele i plan działania.

- Zasoby i mocne strony

Osoba biorąca udział w spotkaniu identyfikuje swoje zasoby wewnętrzne, mocne strony oraz wartości, które wspierają rozwój.

- Praca z przekonaniami

Uczestnik uczy się rozpoznawać ograniczające przekonania i przekształcać je w przekonania wspierające.

- Umysł, emocje i ciało

Uczestnik odkrywa powiązania między myślami, emocjami i ciałem oraz poznaje sposoby na skuteczne nimi zarządzanie.

- Techniki oddechowe i relaksacyjne

Osoba korzystająca z programu poznaje podstawowe techniki oddechowe i relaksacyjne, które wspierają redukcję napięcia.

- Wprowadzenie do mindfulness

Uczestnik dowiaduje się, jak praktyka mindfulness pomaga w radzeniu sobie ze stresem i zwiększa świadomość.

- Wyznaczanie celów

Osoba biorąca udział w treningu formułuje cele zgodnie z metodą SMART i opracowuje plan ich realizacji.

- Zarządzanie czasem

Uczestnik zapoznaje się z technikami planowania czasu i priorytetyzacji, by zwiększyć efektywność swoich działań.

- Motywacja i automotywacja

Uczestnik poznaje mechanizmy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej oraz uczy się je wykorzystywać do osiągnięcia celów.

- Pewność siebie i samoakceptacja

Osoba korzystająca z programu uczy się technik wzmacniających pewność siebie i budujących pozytywny dialog wewnętrzny.

- Praca z energią

Uczestnik zdobywa wiedzę o zarządzaniu własną energią i technikach jej podnoszenia w codziennym życiu.

- Radzenie sobie z emocjami

Uczestnik poznaje skuteczne metody pracy z trudnymi emocjami, takimi jak stres, lęk czy frustracja.

- Uwaga w ruchu

Osoba biorąca udział w programie doświadcza praktyki uważnego ruchu, np. poprzez jogę lub ćwiczenia rozciągające.

- Nawyki i rytuały

Uczestnik dowiaduje się, jak wprowadzać pozytywne nawyki i rytuały, które wspierają codzienny rozwój.

- Wizja przyszłości

Uczestnik definiuje swoją wizję przyszłości oraz wartości, które będą ją wspierać na dalszej drodze rozwoju.

- Strategie pokonywania przeszkód

Osoba korzystająca z programu opracowuje strategie radzenia sobie z wyzwaniami, takimi jak prokrastynacja i rozpraszacze.

- Odporność psychiczna

Uczestnik zdobywa wiedzę i praktyczne umiejętności wzmacniające elastyczność psychiczną w trudnych sytuacjach.

- Budowanie długoterminowej skuteczności

Uczestnik ćwiczy utrzymywanie wytrwałości oraz długoterminowej skuteczności w realizacji swoich celów.

- Podsumowanie pracy

Osoba biorąca udział w programie analizuje dotychczasową pracę i podsumowuje najważniejsze zmiany, które zaszły.

- Plan działania na przyszłość

Uczestnik opracowuje indywidualną strategię dalszego rozwoju oraz utrwalania efektów uzyskanych podczas spotkań.

Joga Kundalini i system czakr

- Wprowadzenie do Jogi Kundalini i systemu czakr

Uczestnik poznaje historię i filozofię Jogi Kundalini oraz podstawowe założenia praktyki. Omawiane są kluczowe elementy, takie jak oddech, ruch, mantry, mudry i medytacja. Dodatkowo wprowadzany jest system czakr – ich znaczenie oraz wpływ na ciało i umysł.

Spotkanie

- Czakra podstawy (Muladhara) – stabilność i poczucie bezpieczeństwa

Osoba biorąca udział w szkoleniu poznaje rolę czakry podstawy w budowaniu stabilności i bezpieczeństwa. Identyfikuje objawy jej blokady i harmonii oraz dowiaduje się, jakie praktyki wspierają jej równowagę.

Praktyka:

- Krija wzmacniająca nogi i uziemiająca.
- Pranajama: długi, głęboki oddech.
- Medytacja z mantrą LAM.

Spotkanie

- Czakra sakralna (Swadhisthana) – kreatywność i emocje

Uczestnik zdobywa wiedzę na temat czakry sakralnej, jej wpływu na emocje, twórczość i relacje. Analizuje objawy zablokowania oraz sposoby na ich przezwyciężenie.

Praktyka:

- Krija zwiększająca elastyczność bioder i pobudzająca przepływ energii.
- Pranajama: Oddech Ognia.
- Medytacja na otwarcie czakry sakralnej z mantrą VAM.

Spotkanie

- Czakra splotu słonecznego (Manipura) – siła woli i pewność siebie

Osoba biorąca udział w programie dowiaduje się, jak czakra Manipura wpływa na motywację i siłę woli. Rozpoznaje objawy jej osłabienia i uczy się technik wzmacniających energię tej czakry.

Praktyka:

- Krija wzmacniająca mięśnie brzucha i pobudzająca ogień wewnętrzny.
- Pranajama: Oddech Ognia dla aktywacji Manipury.
- Medytacja na pewność siebie z mantrą RAM.

Spotkanie

- Czakra serca (Anahata) – miłość i współczucie

Uczestnik poznaje znaczenie czakry serca w budowaniu relacji i poczuciu miłości. Analizuje objawy blokady oraz sposoby na otwarcie tej przestrzeni.

Praktyka:

- Krija otwierająca klatkę piersiową i wzmacniająca płuca.
- Pranajama: oddech harmonizujący serce.
- Medytacja na miłość i wdzięczność z mantrą YAM.

Spotkanie

- Czakra gardła (Vishuddha) – komunikacja i ekspresja

Osoba korzystająca z programu zdobywa wiedzę o wpływie czakry gardła na wyrażanie siebie i autentyczność. Rozpoznaje blokady w komunikacji i uczy się technik wspierających swobodny przepływ energii.

Praktyka:

- Krija otwierająca gardło i wzmacniająca głos.
- Pranajama: oddech ujjayi.
- Medytacja z mantrą HAM wspierająca komunikację.

Spotkanie

- Czakra trzeciego oka (Ajna) – intuicja i wewnętrzna mądrość

Uczestnik poznaje znaczenie czakry trzeciego oka w rozwijaniu intuicji i jasności umysłu. Uczy się technik wspierających świadome postrzeganie rzeczywistości.

Praktyka:

- Krija aktywująca szyszynkę i poprawiająca koncentrację.
- Pranajama: oddech przeponowy na wyciszenie umysłu.
- Medytacja na rozwój intuicji z mantrą OM.

Spotkanie

- Czakra korony (Sahasrara) – duchowość i połączenie z wszechświatem

Osoba biorąca udział w programie zdobywa wiedzę na temat czakry korony i jej roli w rozwoju duchowym. Uczy się, jak otworzyć się na wyższą świadomość i połączenie z energią wszechświata.

Praktyka:

- Krija na podniesienie energii kundalini.
- Pranajama: oddech w ciszy.
- Medytacja z mantrą SO HAM.

Spotkanie

- Integracja pracy z czakrami

Uczestnik analizuje, jak czakry współpracują ze sobą i jak można utrzymać równowagę w całym systemie energetycznym.

Praktyka:

- Krija harmonizująca wszystkie czakry.
- Medytacja pełnej równowagi.

Spotkanie

- Joga Kundalini w codziennym życiu

Osoba biorąca udział w programie dowiaduje się, jak zastosować techniki Jogi Kundalini w życiu codziennym. Opracowuje indywidualny plan praktyki.

Praktyka:

- Krija wzmacniająca energię na cały dzień.
- Medytacja na skupienie i uważność.

Spotkanie

- Podsumowanie transformacji

Uczestnik analizuje swoje postępy oraz efekty pracy z czakrami. Identyfikuje kluczowe zmiany i obszary do dalszej pracy.

Praktyka:

- Medytacja wdzięczności i refleksji.

Spotkanie

- Plan działania na przyszłość

Osoba biorąca udział w programie opracowuje strategię dalszego rozwoju oraz utrwalania efektów uzyskanych podczas spotkań.

Praktyka:

- Krija na pełnię energii i harmonii.
- Medytacja końcowa.

Walidacja

Szkolenie odbywa się w profesjonalnej szkole Jogi w Częstochowie. To miejsce, gdzie czas płynie inaczej. Tworzymy przestrzeń, w której możliwy jest rozwój w pełni holistyczny. Wiemy, że aby człowiek mógł się rozwijać, doskonalić, realizować swoje założenia, ale przede wszystkim żyć pełnią życia, potrzebna jest równowaga ciała i umysłu, a także rozwój mentalny. To kameralna i przytulna przestrzeń, sprzyjająca budowie spokoju i wewnętrznej harmonii. To ludzie, relacje i wspólna pasja. Zajęcia są realizowane w godzinach dydaktycznych. Przerwa nie jest wliczana w całkowity czas szkolenia. Minimalna liczba uczestników to 1 osoba, maksymalna 1 osoba- Zajęcia indywidualne.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
Brak wyników.						

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	11 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	11 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	231,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	231,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KATARZYNA CZAJKOWSKA

TRENERKA MENTALNOŚCI, PSYCHOLOG BIZNESU, WSPÓŁWAŚCICIELKA SZKOŁY JOGI,
NAUCZYCIELKA JOGI KUNDALINI.

Psycholog Biznesu z 10-letnim doświadczeniem na stanowiskach managerskich i szkoleniowych w międzynarodowej korporacji (145 000 pracowników). Specjalizuje się w rozwoju pracowników, budowaniu zaangażowania i strategiach szkoleniowych. Jako General HR działała na rynkach Europy Wschodniej (Polska, Czechy, Słowacja, Węgry, Ukraina, Rumunia).

Tworzyła innowacyjne projekty szkoleniowe, m.in.:

Leadership – Akademia Lidera (20+ szkoleń, 240 uczestników),

Feedback – Pozytywna informacja zwrotna (20+ szkoleń, 280 uczestników),

Budowanie i rozwój zespołu (10 szkoleń, 80 managerów).

Jako Trener Mentalny przeprowadziła 1500+ indywidualnych sesji z klientami biznesowymi i indywidualnymi. Obecnie wspiera MŚP w budowie polityki personalnej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypty

Warunki techniczne

Zajęcia w formie zdalnej prowadzone są przy wykorzystaniu platformy Clickmeeting, która pozwala min. na kontakt face to face oraz monitoring realizowanej usługi.

Wymagania techniczne:

Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);

System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Adres

al. Aleja Najświętszej Maryi Panny 49/8

42-202 Częstochowa

woj. śląskie

Kontakt



Anna Jaroszek



E-mail info@luga.pl

Telefon (+48) 663 770 804