



Zakłady Badań i
Atestacji "ZETOM"
im. prof. F. Stauba w
Katowicach Spółka
z ograniczoną
odpowiedzialnością



Harmonia Rozwoju: Kompleksowe Szkolenie z Medytacji, Jogi, Zarządzania Stresem oraz Rozwoju Zielonych i Cyfrowych Kompetencji. Usługa mieszana stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym.

Numer usługi 2025/03/14/7675/2622514

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

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 23 h

📅 24.04.2025 do 26.04.2025

5 092,20 PLN brutto

5 092,20 PLN netto

221,40 PLN brutto/h

221,40 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	<p>Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób zainteresowanych harmonijnym rozwojem osobistym, poprawą zdrowia psychicznego i fizycznego oraz rozwijaniem kompetencji zielonych i cyfrowych. W szczególności dedykowane jest osobom dorosłym biorącym udział w projektach realizowanych w ramach działań 10.17 oraz 6.06 w województwie śląskim.</p> <p>Program szkolenia został dostosowany do założeń Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 oraz Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego, uwzględniając aspekty transformacji cyfrowej, zielonej gospodarki oraz innowacyjnych podejść do zdrowia psychicznego i fizycznego. Szkolenie wspiera rozwój kompetencji związanych z adaptacją do zmian, zarządzaniem stresem oraz umiejętnościami związanymi z efektywnością i świadomością osobistą.</p> <p>Dzięki temu uczestnicy będą przygotowani do wdrażania harmonijnych rozwiązań w swoim życiu oraz środowisku pracy, z korzyścią dla ich własnego dobrostanu oraz otoczenia.</p>
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	23-04-2025

Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	23
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 przygotowuje uczestników do skutecznego zarządzania stresem, rozwoju osobistego oraz harmonijnego łączenia medytacji, jogi i technik relaksacyjnych w codziennym życiu. Uczestnicy rozwiną kompetencje zielone i cyfrowe, które wspierają adaptację do zmian oraz poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. Po zakończeniu szkolenia uczestnicy będą w stanie praktykować mindfulness, zarządzać emocjami, wprowadzać pozytywne nawyki oraz efektywnie organizować czas, dbając o własny dobrostan.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcia: mindfulness, neuroplastyczność mózgu, zielone i cyfrowe kompetencje.	Prawidłowe określenie kluczowych pojęć z zakresu mindfulness, neurobiologii oraz kompetencji w kontekście ekosystemów rozwoju osobistego.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje wpływ technik medytacyjnych na funkcjonowanie mózgu oraz regulację emocji.	Wyjaśnienie procesów neuroplastycznych oraz zastosowania medytacji w poprawie zdrowia psychicznego i emocjonalnego.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje podstawowe techniki relaksacyjne i ich zastosowanie w codziennym życiu.	Wskazanie i opisanie technik takich jak relaksacja progresywna, pranajama oraz techniki oddechowe.	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje swoje nawyki i planuje strategie ich pozytywnej zmiany.	Opracowanie strategii budowania nowych nawyków opartych na wiedzy o mechanizmach ich powstawania.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik ocenia swoją organizację czasu pracy i planuje jej usprawnienie	Sformułowanie planu organizacji czasu z uwzględnieniem priorytetów oraz technik eliminacji prokrastynacji.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik uzasadnia znaczenie współpracy i empatii w zespołach praktykujących mindfulness.	Wskazanie przykładów, jak empatia i współpraca wspierają budowanie harmonii i efektywności w grupie.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

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?

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?

Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Część zdalna

1. Efektywne zarządzanie czasem

Opis: Przedstawienie zasad zarządzania czasem, w tym wyznaczania priorytetów i stosowania technik wspierających efektywność.

Fragment dokumentu: "Rozwój kompetencji cyfrowych jest kluczowy dla zwiększenia efektywności zarządzania procesami zawodowymi i czasem pracy. Technologie cyfrowe pozwalają na monitorowanie i automatyzację zadań, co redukuje marnotrawstwo czasu oraz pozwala lepiej organizować pracę." (RSI 2030, str. 49)

2. Wprowadzenie do technik relaksacyjnych

Opis: Teoretyczne omówienie technik relaksacyjnych wspierających odprężenie i regenerację psychofizyczną. **Fragment dokumentu:**

"Zdrowie psychiczne staje się jednym z priorytetów rozwojowych w ekosystemie innowacji. Techniki relaksacyjne, w tym praktyki oddechowe i trening relaksacji progresywnej, są coraz częściej wykorzystywane jako wsparcie dla zdrowia psychicznego." (RSI 2030, str. 51)

3. Jak budować nawyki?

Opis: Analiza mechanizmów budowania nawyków, w tym metody kształtowania trwałych i pozytywnych wzorców zachowań. **Fragment dokumentu:**

"Badania nad mechanizmami kształtowania nawyków wskazują na istotną rolę powtarzalnych wzorców zachowań. Innowacyjne podejścia do psychologii nawyków opierają się na wykorzystaniu technologii wspierających analizę i modyfikację tych zachowań." (PRT, str. 50)

4. Praca z emocjami i techniki oddechowe (teoria)

Opis: Teoretyczne omówienie roli oddechu w regulacji emocji oraz jego zastosowania w praktykach relaksacyjnych. **Fragment dokumentu:**

"Techniki oddechowe stanowią ważny element specjalizacji zdrowotnych, których celem jest wspieranie równowagi emocjonalnej. Badania wskazują, że kontrolowany oddech może znacząco wpłynąć na redukcję stresu i poprawę samopoczucia psychicznego." (RSI 2030, str. 73)

5. Organizacja przestrzeni pracy w domu

Opis: Omówienie zasad ergonomii i organizacji przestrzeni domowej w celu zwiększenia efektywności pracy oraz zmniejszenia stresu.

Fragment dokumentu: "Praca zdalna wymaga odpowiedniego dostosowania przestrzeni domowej. Technologie ICT mogą wspierać ergonomiczne rozwiązania poprzez inteligentne systemy oświetlenia, biurka z regulowaną wysokością i inne innowacje zapewniające

komfort pracy." (RSI 2030, str. 77)

6. Teoretyczne wprowadzenie do mindfulness

Opis: Wprowadzenie do podstaw teorii mindfulness, w tym znaczenia uważności w codziennym życiu oraz technik wspierających jej praktykowanie. **Fragment dokumentu:** "Transformacja cyfrowa i edukacja wspierają rozwój uważności jako narzędzia do radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata." (RSI 2030, str. 34)

7. Mindfulness w codziennym życiu

Opis: Praktyka uważności w codziennych czynnościach, takich jak jedzenie czy rozmowy, skupiająca uwagę na chwili obecnej. **Fragment dokumentu:** "Inteligentne specjalizacje w dziedzinie medycyny wspierają nowe podejścia do zdrowia psychicznego, umożliwiając integrację mindfulness jako narzędzia wspomagającego proces leczenia." (RSI 2030, str. 73)

8. Zarządzanie emocjami przez ruch i oddech

Opis: Połączenie technik oddechowych z delikatnym ruchem, aby wspierać zarządzanie emocjami i redukcję napięcia. **Fragment dokumentu:** "Zdrowie jako priorytet ekosystemu innowacji obejmuje rozwijanie metod wspierających równowagę emocjonalną, takich jak techniki oddechowe i ruchowe." (RSI 2030, str. 51)

9. Praktyka ciszy i refleksji

Opis: Ćwiczenia w ciszy i introspekcji, umożliwiające uczestnikom głębsze zrozumienie własnych emocji i potrzeb. **Fragment dokumentu:** "Transformacja cyfrowa wspiera edukację i rozwój równowagi emocjonalnej poprzez innowacyjne metody introspekcji." (RSI 2030, str. 34)

Część stacjonarna

1. 1. Warsztaty oddechowe i relaksacyjne

Opis: Zajęcia praktyczne z technik oddechowych wspierających relaksację i redukcję stresu. **Fragment dokumentu:** "Techniki oddechowe są kluczowe w procesach terapeutycznych wspierających równowagę emocjonalną." (RSI 2030, str. 51)

1. 1. Joga i ruch dla zdrowia psychofizycznego

Opis: Ćwiczenia łączące elementy jogi i ruchu jako wsparcie w redukcji napięcia i stresu. **Fragment dokumentu:** "Ruch i aktywność fizyczna stanowią ważny element zdrowia psychicznego i fizycznego." (RSI 2030, str. 73)

1. 1. Praca z emocjami przez ciało **Opis:** Warsztat ukazujący, jak ruch i oddech pomagają w regulacji emocji. **Fragment dokumentu:** "Zarządzanie emocjami z wykorzystaniem pracy z ciałem to innowacyjne podejście do zdrowia psychicznego." (PRT, str. 50)
2. Sesje mindfulness w ruchu **Opis:** Zajęcia z uważności połączonej z aktywnością fizyczną i ćwiczeniami oddechowymi. **Fragment dokumentu:** "Integracja mindfulness z ruchem wspiera procesy poznawcze i emocjonalne." (RSI 2030, str. 34)
3. Ćwiczenia oddechowe dla relaksacji **Opis:** Praktyka pranajamy (techniki oddechowe), aby wzmocnić zdolność odprężenia i zmniejszenia stresu w codziennym życiu. **Fragment dokumentu:** "Innowacje w medycynie wspierające zdrowie psychiczne obejmują techniki oddechowe jako efektywne narzędzie regulacji emocji." (RSI 2030, str. 51)
4. Warsztaty z zarządzania czasem (część praktyczna) **Opis:** Uczestnicy uczą się planowania i organizacji działań, eliminując prokrastynację oraz chaos w harmonogramie. **Fragment dokumentu:** "Zarządzanie zasobami ludzkimi w organizacji wymaga wdrożenia skutecznych metod planowania czasu i procesów." (RSI 2030, str. 10)
5. Joga dla początkujących: podstawowe asany **Opis:** Praktyka podstawowych pozycji jogi, które poprawiają postawę i elastyczność ciała, wspierając jego regenerację. **Fragment dokumentu:** "Inteligentne specjalizacje w obszarze medycyny obejmują metody wspierające zdrowie fizyczne, w tym podejścia rehabilitacyjne." (RSI 2030, str. 73)
6. Relaksacja progresywna **Opis:** Uczestnicy uczą się metody stopniowego rozluźniania poszczególnych partii ciała w celu osiągnięcia głębokiego odprężenia. **Fragment dokumentu:** "Zdrowie psychiczne jako element innowacyjnych rozwiązań wymaga wprowadzania technik relaksacyjnych wspomagających procesy terapeutyczne." (RSI 2030, str. 51)
7. Joga: zdrowie pleców i kręgosłupa **Opis:** Specjalistyczne sesje jogi z naciskiem na wzmocnienie i rozluźnienie pleców oraz poprawę postawy ciała. **Fragment dokumentu:** "Innowacyjne podejścia do zdrowia fizycznego obejmują metody rehabilitacji skoncentrowane na zdrowiu kręgosłupa." (RSI 2030, str. 73)
8. Grupowe warsztaty mindfulness **Opis:** Zajęcia grupowe mające na celu wspieranie uważności i współpracy uczestników poprzez ćwiczenia interaktywne. **Fragment dokumentu:** "Innowacje w tworzeniu ekosystemów współpracy promują metody wspierające interaktywne formy edukacji i praktyki mindfulness." (RSI 2030, str. 56)
9. Warsztat pracy z intencją **Opis:** Uczestnicy definiują swoje cele i wartości życiowe, tworząc mapę intencji jako przewodnik do działania. **Fragment dokumentu:** "Analiza potrzeb w kontekście innowacji wskazuje na istotność definiowania osobistych celów i wartości w procesie rozwoju." (PRT, str. 49)
10. Zarządzanie stresem – narzędzia i metody **Opis:** Omówienie mechanizmów stresu i prezentacja narzędzi wspierających radzenie sobie z napięciem psychicznym i fizycznym. **Fragment dokumentu:** "Zarządzanie zmianą i adaptacja do nowych warunków wymagają wprowadzenia metod radzenia sobie ze stresem." (RSI 2030, str. 41)

11. Zakończenie części stacjonarnej – refleksje i plany rozwojowe Opis: Podsumowanie zdobytej wiedzy i umiejętności, stworzenie indywidualnych planów dalszego rozwoju. Fragment dokumentu: "Bilans strategiczny w kontekście innowacji obejmuje refleksję nad osiągnięciami oraz planowanie przyszłych działań." (RSI 2030, str. 165)

14. WALIDACJA

Liczba uczestników umożliwia wszystkim uczestnikom interaktywną swobodę udziału we wszystkich przewidzianych elementach zajęć.

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia są realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

Uczestnikami szkolenia mogą być osoby bez wcześniejszego doświadczenia.

Szkolenie obejmuje 23 godzin dydaktycznych, przy czym każda godzina dydaktyczna trwa 45 minut. Każdego dnia zajęć przewidziana jest 15-minutowa przerwa a w pierwszym dniu dłuższa godzinna przerwa, niewliczająca się do całkowitego czasu trwania szkolenia. Program kończy się walidacją w formie testu teoretycznego, który weryfikuje osiągnięcie efektów uczenia się. Szkolenie jest w pełni zgodne z założeniami Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030, wspierając rozwój inteligentnych specjalizacji, transformację cyfrową oraz zieloną gospodarkę. Ponadto realizuje priorytety Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego 2019–2030, koncentrując się na promocji nowoczesnych technologii cyfrowych i wdrażaniu zrównoważonych rozwiązań przemysłowych, które ograniczają negatywny wpływ na środowisko i wspierają innowacyjne technologie w regionie.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 24 Efektywne zarządzanie czasem	Barbara Lozinszek	24-04-2025	08:00	08:45	00:45	Nie
2 z 24 Wprowadzenie do technik relaksacyjnych	Barbara Lozinszek	24-04-2025	08:45	09:30	00:45	Nie
3 z 24 Jak budować nawyki?	Barbara Lozinszek	24-04-2025	09:30	10:15	00:45	Nie
4 z 24 Praca z emocjami i techniki oddechowe (teoria)	Barbara Lozinszek	24-04-2025	10:15	11:00	00:45	Nie
5 z 24 Organizacja przestrzeni pracy w domu	Barbara Lozinszek	24-04-2025	11:00	11:45	00:45	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
6 z 24 Teoretyczne wprowadzenie do mindfulness	Barbara Lozinszek	24-04-2025	11:45	12:30	00:45	Nie
7 z 24 Przerwa	Barbara Lozinszek	24-04-2025	12:30	13:00	00:30	Nie
8 z 24 Mindfulness w codziennym życiu	Barbara Lozinszek	24-04-2025	13:00	13:45	00:45	Nie
9 z 24 Zarządzanie emocjami przez ruch i oddech	Barbara Lozinszek	24-04-2025	13:45	14:30	00:45	Nie
10 z 24 Praktyka ciszy i refleksji	Barbara Lozinszek	24-04-2025	14:30	15:15	00:45	Nie
11 z 24 Warsztaty oddechowe i relaksacyjne	Barbara Lozinszek	25-04-2025	10:00	10:45	00:45	Tak
12 z 24 Joga i ruch dla zdrowia psychofizycznego	Barbara Lozinszek	25-04-2025	10:45	11:30	00:45	Tak
13 z 24 Praca z emocjami przez ciało	Barbara Lozinszek	25-04-2025	11:30	12:15	00:45	Tak
14 z 24 Sesje mindfulness w ruchu	Barbara Lozinszek	25-04-2025	12:15	13:00	00:45	Tak
15 z 24 Ćwiczenia oddechowe dla relaksacji	Barbara Lozinszek	25-04-2025	14:00	14:45	00:45	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
16 z 24 Warsztaty z zarządzania czasem (część praktyczna)	Barbara Lozinszek	25-04-2025	14:45	15:30	00:45	Tak
17 z 24 Joga dla początkujących: podstawowe asany	Barbara Lozinszek	25-04-2025	15:30	16:15	00:45	Tak
18 z 24 Relaksacja progresywna	Barbara Lozinszek	25-04-2025	16:15	17:00	00:45	Tak
19 z 24 Joga: zdrowie pleców i kręgosłupa	Barbara Lozinszek	25-04-2025	17:00	17:45	00:45	Tak
20 z 24 Grupowe warsztaty mindfulness	Barbara Lozinszek	26-04-2025	09:00	09:45	00:45	Tak
21 z 24 Warsztat pracy z intencją	Barbara Lozinszek	26-04-2025	09:45	10:30	00:45	Tak
22 z 24 Zarządzanie stresem – narzędzia i metody	Barbara Lozinszek	26-04-2025	10:30	11:15	00:45	Tak
23 z 24 Zakończenie części stacjonarnej – refleksje i plany rozwojowe	Barbara Lozinszek	26-04-2025	11:15	12:00	00:45	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
24 z 24 Walidacja-test teoretyczny i analiza dowodów i deklaracji	Barbara Lozinszek	26-04-2025	12:00	12:45	00:45	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 092,20 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 092,20 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	221,40 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Barbara Lozinszek

Prowadząca szkolenie to doświadczona praktyczka i ekspertka w dziedzinie zrównoważonego rozwoju, zielonych kompetencji oraz technologii cyfrowych. Posiada ponad 5 lat doświadczenia w prowadzeniu szkoleń i warsztatów edukacyjnych, pomagając uczestnikom skutecznie rozwijać umiejętności niezbędne do funkcjonowania w dynamicznie zmieniającym się świecie. Specjalizuje się w adaptacji do zmian, zarządzaniu stresem oraz wdrażaniu innowacyjnych rozwiązań związanych z gospodarką ekologiczną i cyfryzacją.

Od lat prowadzi własną działalność gospodarczą, co sprawia, że doskonale rozumie wyzwania związane z wdrażaniem nowych kompetencji zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Jako praktyczka łączy teorię z realnym doświadczeniem, pomagając uczestnikom efektywnie wykorzystywać zdobytą wiedzę w codziennej pracy.

Jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego, co pozwala jej integrować aspekty zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej oraz zarządzania energią i stresem z nowoczesnymi metodami edukacyjnymi. W swojej pracy kładzie nacisk na praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy, dostosowując program do realnych potrzeb uczestników. Dzięki holistycznemu podejściu wspiera

rozwój kompetencji kluczowych dla harmonijnego życia i pracy w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Informacje dodatkowe

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz zaliczenia zajęć w formie uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi.

Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom . Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Warunki techniczne

Usługa w formie zdalnej poprzez platformę: ZOOM

Wymagania komputer:

Procesor Jednordzeniowy 1 GhZ lub wyższy

Rekomendowane wymagania sprzętowe:

Dwurdzeniowy procesor 2Ghz lub wyższy (i3/i5/i7) lub AMD equivalent;

Przeglądarki:

- Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30
- Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+Linux: Firefox 27+, Chrome 30+;
- Linux: Firefox 27+, Chrome 30+;

Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G or 4G/LTE/5G); 8.1 Surface PRO 3 z systemem Win 10 iOS i urządzenia AndroidBlackberry

Link do programu: <https://zoom.us/support/download>. Link będzie wysłany uczestnikom drogą mailową dwa dni przed rozpoczęciem usługi. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Adres

ul. Wyzwolenia 90
43-438 Brenna
woj. śląskie

Kontakt



Małgorzata Hajduk

E-mail m.hajduk@zetom.eu

Telefon (+48) 882 062 298