



Never Average  
Sajdak Adrian



## Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce - MODUŁ I

Numer usługi 2025/04/17/46295/2696867

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 06.05.2025 do 13.05.2025

1 080,00 PLN brutto

1 080,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm, pracowników firm, menadżerów, osób prywatnych, którzy chcieliby pogłębić swoją wiedzę z zakresu BIOHACKINGU<br><br>Usługa skierowana do uczestników programu Małopolski pociąg do kariery oraz Nowy start w Małopolsce z EURESem. |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 50                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 05-05-2025                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | zdalna w czasie rzeczywistym                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 12                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                              |

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie "Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce - MODUŁ I" przygotowuje uczestników do 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 | <ul style="list-style-type: none"><li>- definiuje biohacking i wymienia jego główne założenia</li><li>- przedstawia przykłady, jak biohacking wpływa na codzienne funkcjonowanie</li><li>- opisuje wpływ biohackingu na efektywność zawodową z wykorzystaniem konkretnych przypadków</li></ul>                                                                                                                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Identyfikuje błędy żywieniowe i złe nawyki                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- wymienia najczęstsze błędy żywieniowe wpływające na układ nerwowy</li><li>- identyfikuje złe nawyki życiowe, które ograniczają możliwości układu nerwowego</li><li>- proponuje konkretne zmiany w diecie i stylu życia, które poprawią funkcjonowanie układu nerwowego</li><li>- przedstawia skutki długotrwałego utrzymywania złych nawyków żywieniowych i życiowych</li></ul> | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Poznał strategie na efektowny początek dnia                    | <ul style="list-style-type: none"><li>- wypisuje i opisuje strategie na optymalne rozpoczęcie dnia</li><li>- dostosowuje strategie rozpoczęcia dnia do własnych potrzeb i stylu życia</li></ul>                                                                                                                                                                                                                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Rozróżnia techniki maksymalizacji przerw i planowania pracy    | <ul style="list-style-type: none"><li>- wymienia techniki maksymalizacji efektu przerw w pracy</li><li>- ocenia skuteczność różnych technik maksymalizacji przerw na podstawie własnych doświadczeń</li><li>- identyfikuje metody planowania pracy, które ułatwiają poprawę efektywności zawodowej</li></ul>                                                                                                            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Planuje czas pracy                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- przedstawia podstawowe zasady planowania czasu pracy</li><li>- opracowuje własny plan pracy z wykorzystaniem poznanych technik</li><li>- monitoruje i ocenia efektywność swojego planu pracy w kontekście optymalizacji pracy układu nerwowego</li><li>- dostosowuje swój plan pracy na podstawie zdobytych doświadczeń</li></ul>                                               | 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, zawiera opis.

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

Tak, potwierdza.

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

Tak, potwierdza.

## Program

Szkolenie kierowane jest do: Przedsiębiorcy, właściciele firm , pracownicy wyższego i niższego szczebla.

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 jest w trybie godzin dydaktycznych (45 minut). Przerwy nie są wliczane w koszt usługi.

W ostatnim dniu szkolenia zostanie przeprowadzona walidacja w formie testu teoretycznego, który odbędzie się zdalnie.

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.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                             | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 18</div> Rozpoczęcie szkolenia<br>MODUŁ I, przywitanie uczestników szkolenia, wprowadzenie i omówienie tematów poruszanych w tym module                                                                    | Adrian Sajdak | 06-05-2025            | 17:00               | 17:45               | 00:45         |
| <div>2 z 18</div> Przerwa                                                                                                                                                                                           | Adrian Sajdak | 06-05-2025            | 17:45               | 17:50               | 00:05         |
| <div>3 z 18</div> 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         |
| <div>4 z 18</div> 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         |
| <div>5 z 18</div> Przerwa                                                                                                                                                                                           | Adrian Sajdak | 06-05-2025            | 19:20               | 19:25               | 00:05         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                           | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>6 z 18</div> <p>Jak zaczynać dzień?<br/>Rozpocznij dzień tak aby twój mózg przez cały dzień pracował na maksymalnych obrotach - strategię i praktyczne porady (wykład, udostępnianie ekranu)</p>             | Adrian Sajdak | 06-05-2025            | 19:25               | 20:10               | 00:45         |
| <div>7 z 18</div> <p>Zasługujesz na odpoczynek, przerwa w pracy oraz odpoczynek na co dzień jako gwarant dobrego funkcjonowania układu nerwowego w kontekście pracy (wykład, udostępnianie</p>                    | Adrian Sajdak | 08-05-2025            | 17:00               | 17:45               | 00:45         |
| <div>8 z 18</div> <p>Przerwa</p>                                                                                                                                                                                  | Adrian Sajdak | 08-05-2025            | 17:45               | 17:50               | 00:05         |
| <div>9 z 18</div> <p>Techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu maksymalizowanie efektu przerw w pracy oraz metody planowania ułatwiające poprawę efektywności zawodowej (wykład, udostępnianie ekranu)</p> | Adrian Sajdak | 08-05-2025            | 17:50               | 18:35               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                             | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>10 z 18</b> 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         |
| <b>11 z 18</b> Przerwa                                                                                                                                                                                              | Adrian Sajdak | 08-05-2025            | 19:20               | 19:25               | 00:05         |
| <b>12 z 18</b> 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         |
| <b>13 z 18</b> 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         |
| <b>14 z 18</b> Przerwa                                                                                                                                                                                              | Adrian Sajdak | 13-05-2025            | 17:45               | 17:50               | 00:05         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                   | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>15 z 18</div> 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         |
| <div>16 z 18</div> 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         |
| <div>17 z 18</div> Test teoretyczny online z odpowiedziami generowanymi automatycznie przeprowadzony w ramach walidacji                                                                   | Adrian Sajdak | 13-05-2025            | 19:20               | 19:35               | 00:15         |
| <div>18 z 18</div> Sesja Q&A - zakończenie i podsumowanie szkolenia                                                                                                                       | Adrian Sajdak | 13-05-2025            | 19:35               | 20:05               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|-------------|------|
|-------------|------|

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 080,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 080,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 90,00 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 90,00 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### 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 dostosowany do szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Od uczestników szkolenia nie są wymagane żadne umiejętności ani doświadczenie. Wymagane są jedynie podstawowe umiejętności komunikacyjne i obsługi komputera.

Usługa prowadzona z użyciem metod aktywizujących uczestników.

### 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 794 412 212**

**Zawarto umowę z WUP Kraków na rozliczanie Usług z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem**

## 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)

## Kontakt



**Adrian Sajdak**

**E-mail** trener.adriansajdak@gmail.com

**Telefon** (+48) 574 310 015