



Never Average
Sajdak Adrian



Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce - MODUŁ II

Numer usługi 2025/04/24/46295/2706161

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 15.05.2025 do 22.05.2025

1 080,00 PLN brutto

1 080,00 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, osób prywatnych, którzy chcieliby pogłębić swoją wiedzę z zakresu BIOHACKINGU Usługa skierowana do uczestników programu Małopolski pociąg do kariery oraz Nowy start w Małopolsce z EURESem.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	50
Data zakończenia rekrutacji	14-05-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	12
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 - MODUŁ II" ma na celu zapoznanie uczestników z podstawowymi zasadami żywienia oraz fizjologią organizmu w kontekście poprawy zdrowia fizycznego i

psychicznego oraz zwiększenia zdolności kognitywnych. Uczestnicy będą zdolni do świadomego podejmowania decyzji żywieniowych oraz wyboru odpowiednich produktów, aby wspierać efektywność osobistą i menadżerską w pracy poprzez biohacking.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

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

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. 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.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Rozpoczęcie szkolenia MODUŁ II, przywitanie, wprowadzenie, omówienie tematów	Szymon Cisowski	15-05-2025	17:00	17:45	00:45
2 z 18 Przerwa	Szymon Cisowski	15-05-2025	17:45	17:50	00:05
3 z 18 Biohacking a żywienie - rola odpowiedniej diety w procesie rozwoju możliwości kognitywnych	Szymon Cisowski	15-05-2025	17:50	18:35	00:45
4 z 18 Podstawy dietetyki i fizjologii organizmu jako baza do świadomego podejścia do rozwoju możliwości kognitywnych	Szymon Cisowski	15-05-2025	18:35	19:20	00:45
5 z 18 Przerwa	Szymon Cisowski	15-05-2025	19:20	19:25	00:05
6 z 18 Najczęstsze błędy żywieniowe w kontekście zdrowia fizycznego i psychicznego	Szymon Cisowski	15-05-2025	19:25	20:10	00:45
7 z 18 Analiza modeli dietetycznych w kontekście zdrowia i zdolności kognitywnych	Szymon Cisowski	20-05-2025	17:00	17:45	00:45
8 z 18 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
9 z 18 Węglowodany w diecie – produkty zalecane i niezalecane dla zdolności kognitywnych	Szymon Cisowski	20-05-2025	17:50	18:35	00:45
10 z 18 Białko w diecie – produkty zalecane i niezalecane dla zdolności kognitywnych	Szymon Cisowski	20-05-2025	18:35	19:20	00:45
11 z 18 Przerwa	Szymon Cisowski	20-05-2025	19:20	19:25	00:05
12 z 18 Tłuszcze w diecie – produkty zalecane i niezalecane dla zdolności kognitywnych	Szymon Cisowski	20-05-2025	19:25	20:10	00:45
13 z 18 Dobre produkty 'gotowe' – praktyczne rozwiązania w biohackingu i pracy	Szymon Cisowski	22-05-2025	17:00	17:45	00:45
14 z 18 Przerwa	Szymon Cisowski	22-05-2025	17:45	17:50	00:05
15 z 18 Dobre produkty 'gotowe' – praktyczne rozwiązania w biohackingu i pracy c.d	Szymon Cisowski	22-05-2025	17:50	18:35	00:45
16 z 18 „Mikroelementy i witaminy – ich wpływ na funkcje poznawcze i samopoczucie	Szymon Cisowski	22-05-2025	18:35	19:20	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 18 Test teoretyczny online z odpowiedziami generowanymi automatycznie przeprowadzony w ramach walidacji	Szymon Cisowski	22-05-2025	19:20	19:35	00:15
18 z 18 Sesja Q&A - zakończenie i podsumowanie szkolenia	Szymon Cisowski	22-05-2025	19:35	20:05	00:30

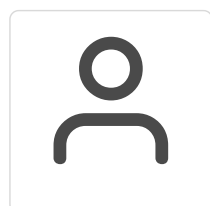
Cennik

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: 2



1 z 2

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 Pyszką-Bazan, "Periodyzacja węglowodanami w sporcie" z dr. Mateuszem Gawęłczykiem, 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

uksztaltowały 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 2

Adrian Sajdak

Jako trener/szkoleniowiec pracuję nieprzerwanie od 2013 roku. Posiadam wykształcenie oraz doświadczenie pedagogiczne. W swojej karierze zawodowej wielokrotnie szkoliłem i doradzałem właścicielom firm w różnych dziedzinach związanych z efektywnością w pracy i życiu codziennym. Jako prowadzący zajęcia znam teoretyczne aspekty zagadnień związanych ze szkoleniem oraz posiadam ponad 10-letnie doświadczenie dydaktyczne oraz praktyczne w dziedzinie.

Jestem jednocześnie przedsiębiorcą prowadzącym od 2015 roku kilka własnych firm w różnych sektorach gospodarki, przez co nabyłem szeroko zakrojonych umiejętności związanych z marketingiem, sprzedażą i wieloma umiejętnościami związanymi z każdą z branż, w których prowadzę z sukcesami swoje biznesy.

W życiu codziennym i w kontekście zawodowym koncentruję się na zagadnieniach związanych z biohackingiem - i przede wszystkim z tym zbiorem metod poprawiających efektywność i skuteczność w życiu codziennym oraz w pracy. Jako praktyk w dziedzinie oraz osoba przez wiele lat zajmująca się profilaktyką zdrowia przekazuję wiedzę w sposób prosty i możliwy do wdrożenia podczas usługi szkoleniowej.

Jestem członkiem Klastra LIFE SCIENCE, który zrzesza firmy i organizacje prowadzące badania w kontekście biohackingu.

W ciągu 10 lat działalności szkoleniowej wypracowałem sobie mocną markę w wielu branżach, a ponad 2700 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.

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

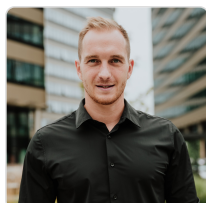
Warunki techniczne

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