



Never Average
Sajdak Adrian



Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING - MODUŁ IV = SUPLEMENTACJA

Numer usługi 2025/04/24/46295/2706814

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 05.06.2025 do 12.06.2025

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	04-06-2025
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 IV - SUPLEMENTACJA" 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
Definiuje pojęcia biohackingu i jego zastosowania w codziennym życiu	- opisuje główne założenia biohackingu - przedstawia przykład praktycznych zastosowań biohackingu - wyjaśnienia korzyści wynikające z praktykowania biohackingu dla zdrowia i codziennej wydajności	Test teoretyczny
Rozpoznaje potrzeby organizmu i wybiera odpowiednie suplementy	- opisuje proces identyfikacji deficytów mikroskładników w organizmie - przedstawia różne metody oceny potrzeb organizmu - opracowuje suplementy zalecane dla różnych typów deficytów	Test teoretyczny
Uzasadnia wybór odpowiednich suplementów dla profilaktyki zdrowia	- opisuje różne suplementy i ich wpływu na ogólny stan zdrowia - omawia korzyści i potencjalne zagrożenia związanych z długotrwałym stosowaniem suplementów	Test teoretyczny
Wykorzystuje suplementację do optymalizacji wydajności fizycznej i umysłowej	- przedstawia suplementy poprawiające funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego i układu nerwowego - monitoruje badania naukowe potwierdzające skuteczność stosowania suplementów	Wywiad swobodny
Projektuje personalizowany zestawów suplementów i strategii biohackingowych	- omawia proces tworzenia własnych zestawów suplementów, uwzględniając indywidualne potrzeby i cele - prezentuje strategie biohackingowe oparte na poznanych informacjach oraz ich potencjalnych efektów	Wywiad swobodny

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 - wprowadzenie. Ogólne pojęcie suplementacji w odniesieniu do sportu oraz ogólnej profilaktyki zdrowia.
2. Czy suplementy diety są niezbędne? Fakty i mity na temat suplementacji.
3. Jak określać deficyty mikrośladników w organizmie? Panel podstawowych badań oraz propozycje suplementacji wspomagających leczenie dysfunkcji związanych z układem nerwowym i pracą mózgu.
4. Suplementy, które z powodzeniem można stosować przez cały rok w celu profilaktyki ogólnego stanu zdrowia. Podstawowe protokoły suplementacyjne ukierunkowane na utrzymanie stanu zdrowia dla osób zdrowych.
5. Suplementy poprawiające funkcjonowanie naszego układu mięśniowo-szkieletowego jako bazy do biohackingu w praktyce.
6. Suplementy poprawiające pracę naszego układu pokarmowego jako bazy do biohackingu w praktyce.
7. Suplementy poprawiające regenerację i sen jako baza do biohackingu w praktyce.
8. Suplementy poprawiające funkcjonowanie układu nerwowego jako bazy do biohackingu w praktyce. Adaptogeny, nootropiki, peptydy oraz inne popularne suplementy diety.
9. Gotowe STACKI oraz własne zestawy suplementów pomagające dbać o własne zdolności kognitywne w praktyce.
10. Jak nie zwariować? Praktyczne porady oraz materiały własne prowadzącego dotyczące zastosowania poznanych wcześniej informacji w praktyce.

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 MODUŁ IV. Ogólne pojęcie suplementacji w odniesieniu do sportu oraz ogólnej profilaktyki zdrowia (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	05-06-2025	17:00	17:45	00:45
2 z 18 Przerwa	Szymon Cisowski	05-06-2025	17:45	17:50	00:05
3 z 18 Czy suplementy diety są niezbędne? Fakty i mity na temat suplementacji (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	05-06-2025	17:50	18:35	00:45
4 z 18 Jak określać deficyty mikroskładników w organizmie? Panel badań i propozycje suplementacji (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	05-06-2025	18:35	19:20	00:45
5 z 18 Przerwa	Szymon Cisowski	05-06-2025	19:20	19:25	00:05
6 z 18 Protokoły suplementacyjne dla zdrowych osób + Q&A (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	05-06-2025	19:25	20:10	00:45
7 z 18 Suplementy, które można stosować cały rok (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	10-06-2025	17:00	17:45	00:45
8 z 18 Przerwa	Szymon Cisowski	10-06-2025	17:45	17:50	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 18 Suplementy dla układu mięśniowo-szkieletowego – biohacking (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	10-06-2025	17:50	18:35	00:45
10 z 18 Suplementy dla układu pokarmowego – biohacking (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	10-06-2025	18:35	19:20	00:45
11 z 18 Przerwa	Szymon Cisowski	10-06-2025	19:20	19:25	00:05
12 z 18 Suplementy wspomagające regenerację i sen – biohacking (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	10-06-2025	19:25	20:10	00:45
13 z 18 Suplementy dla układu nerwowego – adaptogeny, nootropiki, peptydy (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	12-06-2025	17:00	17:45	00:45
14 z 18 Przerwa	Szymon Cisowski	12-06-2025	17:45	17:50	00:05
15 z 18 Gotowe STACKI i własne zestawy wspierające kognicję (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	12-06-2025	17:50	18:35	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 18 Jak nie zwariować? Materiały własne, praktyczne wdrożenia (wykład, udostępnianie ekranu)	Szymon Cisowski	12-06-2025	18:35	19:20	00:45
17 z 18 Test teoretyczny online z odpowiedziami generowanymi automatycznie przeprowadzony w ramach walidacji	Szymon Cisowski	12-06-2025	19:20	19:35	00:15
18 z 18 Sesja Q&A - zakończenie i podsumowanie szkolenia	Szymon Cisowski	12-06-2025	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

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.



2 z 2

Szymon Cisowski

Jestem ambitnym i zaangażowanym pasjonatem dietytyki i sportu, nieustannie dążącym do rozwoju osobistego. Obecnie studiuję dietytykę 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 Pyski-Bazan, "Periodyzacja węglowodanami w sporcie" z dr. Mateuszem Gawelczykiem, 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 doskonałem umiejętności obsługi klienta i komunikacji interpersonalnej. Te doświadczenia ukształtowały 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 dietytyce, zdrowym odżywianiu i suplementacji, a codziennie pogłębam 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 dietytyki.

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 podstawowe umiejętności komunikacyjne i obsługi komputera. Wymaga się również wypełnienie testu teoretycznego w ramach sprawdzenia wiedzy po szkoleniu.

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