



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★

Harmonia w relacjach i ciele – warsztaty zawodowe dla świadomych kobiet na bazie indywidualnych profili osobowości Insights Discovery - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/04/26/166223/2711566

📍 Poznań / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną
w czasie rzeczywistym)
📅 Usługa szkoleniowa
🕒 37 h
📅 08.09.2025 do 15.09.2025

6 543,60 PLN brutto
5 320,00 PLN netto
176,85 PLN brutto/h
143,78 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Usługa przeznaczona jest dla osób, które: • chcą lepiej poznać siebie, odkryć nową drogę zawodową i nauczyć się skutecznych technik radzenia sobie ze stresem; • mają ukończone 18 lat, ale nie przekroczyły wieku aktywności zawodowej, tj. 89 lat; • uczą się i/lub mieszkają i/lub pracują i/lub przebywają na terenie podregionu poznańskiego w województwie wielkopolskim; • nie prowadzą działalności gospodarczej • osób, które chcą lepiej rozumieć siebie i swoje reakcje – szczególnie w trudnych, stresujących sytuacjach • osób odczuwających napięcia emocjonalne i fizyczne, wynikające z codziennego tempa życia, relacji czy pracy • osób, które pragną zadbać o swoje ciało i dobrostan psychiczny – ucząc się prostych technik redukcji stresu • osób, które chcą poprawić jakość swoich relacji zawodowych i osobistych – poprzez poznanie stylów komunikacji i empatyczne podejście. • osób, które czują potrzebę zwolnienia, zatrzymania się • liderek i kobiet aktywnych zawodowo, które chcą budować spójność w działaniu
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	07-09-2025

Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	37
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

Po zakończeniu szkolenia uczestniczki będą gotowe do świadomego zarządzania emocjami i napięciami w relacjach interpersonalnych oraz w swoim ciele. Zyskają wiedzę i narzędzia pomagające lepiej rozumieć siebie i innych (m.in. dzięki modelowi Insights Discovery), nauczą się redukować stres poprzez proste techniki relaksacyjne oraz zadbają o swój dobrostan fizyczny i psychiczny w codziennym życiu i pracy. Warsztaty wspierają rozwój kompetencji miękkich, komunikacyjnych i intrapersonalnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadome określa swój potencjał zawodowy	samodzielnie analizuje wyniki swojego profilu osobowościowego i na ich podstawie określa swoje mocne strony, preferencje zawodowe oraz kluczowe obszary do rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przedstawia własny profil zawodowy w formie mapy kompetencji lub planu rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zarządza stresem i budowania odporności psychicznej	identyfikuje swoje główne stresory zawodowe i opracowuje strategię radzenia sobie z nimi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje wybrane techniki relaksacyjne, oddechowe lub mentalne wzmacniające rezyliencję	Obserwacja w warunkach symulowanych
Skuteczne wyznacza i realizuje cele zawodowe	formułuje konkretne, mierzalne i realistyczne cele zawodowe oraz opracowuje indywidualny plan ich realizacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prezentuje swój plan działania, uwzględniając możliwe wyzwania oraz sposoby ich przezwyciężenia	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
buduje pewność siebie i autentyczne przywództwo	angażuje się w symulacje i ćwiczenia z zakresu autoprezentacji oraz komunikacji asertywnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przedstawia swoją wizję zawodową i strategię jej realizacji w formie krótkiej prezentacji lub rozmowy mentoringowej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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?

tak, 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?

tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

Program

Dzień 1 (online, 4 godziny): Poznaj siebie – styl komunikacji i relacji

- Wprowadzenie: krąg kobiet, cele i potrzeby uczestniczek
- **Model Insights Discovery** – wprowadzenie do 4 typów energii
- **Ćwiczenia:** rozpoznaj swój styl komunikacji i reakcje na stres
- Jakie style komunikacji mają inni? Jak ich nie brać „do siebie”?
- Pierwsze kroki do budowania relacji w harmonii
- Refleksja: co mnie poruszyło, z czym zostaję?

Dzień 2 (online, 4 godziny): Teoria + praktyka uważności i zarządzania napięciem

- Emocje a ciało – jak napięcia z relacji odkładają się fizycznie
- **Ćwiczenia oddechowe** – wprowadzenie do technik redukujących stres
- Uważność w relacjach: jak nie eskalować napięć i zadbać o siebie
- Domowa apteczka relaksu – przegląd technik i narzędzi do stosowania na co dzień
- Medytacja prowadzona: „Jestem w sobie, jestem tu i teraz”

● Dzień 3 (stacjonarnie): Ciało i relacje – jak wracamy do równowagi

- **Krąg otwarcia** – co wydarzyło się od spotkania online?
- Relacja z ciałem – jak słucham siebie, jak reaguję na napięcie?
- **Ćwiczenia somatyczne i rozluźniające** – kark, barki, dolne plecy
- Ciało jako mapa emocji – nauka lokalizowania napięć i ich uwalniania
- **Spacer uważności + elementy jogi / stretchingu**
- Relaksacyjna medytacja wieczorna

● Dzień 4 (stacjonarnie): Budowanie harmonii w kontaktach z innymi

- Krąg – dzielenie się refleksją i doświadczeniem
- Warsztaty z komunikacji: słuchanie, mówienie, granice
- **Ćwiczenia w parach i grupie** – scenki z codziennych sytuacji
- Jak reagować, gdy ktoś przekracza moje granice?
- Praktyka asertywnej empatii
- Wieczorna sesja: medytacja wdzięczności i akceptacji

● Dzień 5 (stacjonarnie): Spokój i siła – Twoja codzienna rutyna harmonii

- Krąg zamykający – co zabieram ze sobą z tego czasu?
- Projektuję swoją rutynę – jak dbać o siebie na co dzień
- Mapa harmonii – indywidualny plan wzmacniania dobrostanu
- Techniki szybkiego resetu emocjonalnego
- Medytacja „Kotwiczenie w ciele i oddechu”
- Zakończenie: rytuał wdzięczności, wręczenie materiałów i certyfikatów

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	6 543,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	176,85 PLN
Koszt osobogodziny netto	143,78 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Tyc

Doświadczona ekspertka w obszarze HR i szkoleń, z 20-letnim doświadczeniem w projektowaniu i prowadzeniu programów rozwojowych. Jako certyfikowany facylitator oraz akredytowana trenerka Insights Discovery, wspiera jednostki i zespoły w odkrywaniu swojego potencjału, skutecznej komunikacji i budowaniu silnych relacji. Jej pasją jest Joga (ukończyła kurs nauczycielski jogi), a także medytacja i techniki oddechowe, które wplata w swoje szkolenia, pomagając uczestnikom osiągnąć większą uważność, lepsze zarządzanie stresem i wyższą efektywność w pracy i życiu codziennym. Jej podejście łączy głęboką wiedzę merytoryczną z praktycznym doświadczeniem, dzięki czemu tworzy inspirujące i skuteczne programy rozwojowe, dostosowane do indywidualnych i zespołowych potrzeb.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają wypracowane podczas warsztatów materiały szkoleniowe i prezentacje w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 37 godzin warsztatowych, które są równe 27h45min godzinom zegarowym wynikającym z harmonogramu usługi. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do węzła sanitarnego, ciepłych napojów i kuchni, w której można skorzystać z miejsca na posiłek. W ramach jednego dnia szkoleniowego (8 godz. zegarowych) obowiązują dwie przerwy po 15 min każda, lub jedna przerwa 30min po 4h zegarowych zajęć.

Podstawą do zwolnienia usługi z Vat jest:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Warunki techniczne

Google Meet

Adres

ul. Głogowska 216
60-104 Poznań

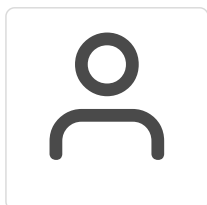
woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia warunki dla osób z ograniczeniami.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Emilia Sobusiak

E-mail emilia@hrstrategy.pl

Telefon (+48) 668 513 014