



Never Average
Sajdak Adrian



Warsztaty oddechowe

Numer usługi 2025/04/28/46295/2713028

📍 Brody / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 31.05.2025 do 31.05.2025

900,00 PLN brutto

900,00 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, liderów zespołów, specjalistów HR, przedsiębiorców, freelancerów oraz wszystkich osób, które chcą zwiększyć swoją efektywność osobistą i zawodową, poprawić kondycję fizyczną i mentalną, a także optymalizować swoją energię i koncentrację w pracy. Usługa skierowana do uczestników programu Małopolski pociąg do kariery oraz Nowy start w Małopolsce z EURESem.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	30-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Warsztat „Warsztaty oddechowe” ma na celu przekazanie wiedzy i praktycznych umiejętności w zakresie optymalizacji oddechu, w celu poprawy zdrowia, zwiększenia energii, koncentracji oraz regeneracji organizmu.

Podczas spotkania uczestnicy nauczą się rozpoznawać prawidłowe wzorce oddechowe, poznają mechanizmy wpływające na dotlenienie tkanek oraz opanują techniki oddechowe wspierające walkę ze stresem, bezdechem sennym, astmą i innymi dolegliwościami.

Warsztat łączy teorię z praktyką.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcie prawidłowego oddychania i jego wpływu na zdrowie	- przedstawia definicję prawidłowego oddechu - opisuje rolę oddechu w utrzymaniu zdrowia i wydolności organizmu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozróżnia poprawne i niepoprawne wzorce oddechowe	- identyfikuje cechy nieprawidłowego oddychania - wyjaśnia skutki zdrowotne wynikające z błędnych wzorców oddechowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje techniki oddechowe poprawiające funkcjonowanie organizmu	- prezentuje podstawowe ćwiczenia oddechowe - wyznacza pauzę kontrolną	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dopasowuje techniki oddechowe do codziennych sytuacji prywatnych i zawodowych	- dobiera odpowiednie ćwiczenia oddechowe do różnych aktywności (praca, sport, sen)	Wywiad swobodny
Stosuje poznane informacje w praktyce w sposób zrównoważony	- opisuje strategie wdrażania technik oddechowych w codziennym życiu bez przeciążenia organizmu	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 skierowane jest do osób, które chcą poprawić jakość snu i jego wpływ na zdrowie, produktywność oraz samopoczucie. Dedykowane jest przedsiębiorcom, menedżerom, sportowcom i wszystkim, którzy funkcjonują w wymagającym środowisku i szukają skutecznych metod optymalizacji regeneracji.

Szkolenie będzie prowadzone w formie warsztatów z angażowaniem uczestników w formie pytań, ćwiczeń.

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

1. Wprowadzenie do treningu oddechowego

Uczestnicy poznają podstawowe założenia pracy z oddechem i jego wpływ na zdrowie oraz samopoczucie. Omówione zostaną cele treningu i korzyści płynące z prawidłowego oddychania.

2. Mechanizm oddechowy człowieka

Omówienie fizjologii oddychania oraz budowy układu oddechowego. Wskazanie kluczowych procesów odpowiadających za wymianę gazową w organizmie.

3. Prawidłowe wzorce oddechowe

Przedstawienie optymalnych wzorców oddychania zgodnych z fizjologią. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznać i korygować błędne nawyki oddechowe.

4. Problemy zdrowotne wynikające z nieprawidłowego oddychania

Analiza chorób i dolegliwości związanych z zaburzeniami oddechowymi, takich jak astma czy bezdech senny. Uczestnicy poznają zależności między stylem oddychania a zdrowiem.

5. Fizjologiczne podstawy metody redukcji oddechowej

Wprowadzenie do naukowych podstaw zmniejszania objętości oddechowej. Omówienie wpływu tej metody na dotlenienie tkanek i funkcjonowanie organizmu.

6. Wyznaczanie pauzy kontrolnej (ćwiczenia praktyczne)

Nauka mierzenia zdolności organizmu do kontrolowania oddechu poprzez pauzę kontrolną. Uczestnicy ocenią swój aktualny stan oddechowy.

7. Fundamentalne ćwiczenia oddechowe – nauka (ćwiczenia praktyczne)

Poznanie podstawowych ćwiczeń regulujących oddech i poprawiających jego jakość. Instruktor poprowadzi uczestników przez techniki zwiększające wydolność.

8. Ćwiczenia oddechowe w parach (praktyka)

Praktyczne zastosowanie technik oddechowych w pracy zespołowej. Wzajemna obserwacja i korygowanie wzorców oddychania.

9. Techniki adaptacyjne – oddech w codziennym życiu

Wykład i ćwiczenia pokazujące, jak świadomie stosować techniki oddechowe w pracy, sporcie i sytuacjach stresowych. Praktyczne strategie na wdrożenie oddechu do codziennych czynności.

10. Podsumowanie technik – Q&A

Otwarta sesja pytań i odpowiedzi oraz powtórzenie kluczowych ćwiczeń. Utrwalenie wiedzy i przygotowanie do samodzielnej praktyk, dodatkowo zostanie przeprowadzany test walidacyjny.

11. Test walidacyjny

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Wprowadzenie do treningu oddechowego (wykład, prezentacja)	Maciej Szyszka	31-05-2025	10:00	10:45	00:45
2 z 12 Prawidłowe wzorce oddechowe	Maciej Szyszka	31-05-2025	10:45	11:30	00:45
3 z 12 Problemy zdrowotne wynikające z nieprawidłowego oddychania	Maciej Szyszka	31-05-2025	11:30	12:15	00:45
4 z 12 Przerwa	Maciej Szyszka	31-05-2025	12:15	12:20	00:05
5 z 12 Fundamentalne ćwiczenia oddechowe	Maciej Szyszka	31-05-2025	12:20	13:05	00:45
6 z 12 Ćwiczenia praktyczne	Maciej Szyszka	31-05-2025	13:05	13:50	00:45
7 z 12 Ćwiczenia oddechowe w parach - praktyka	Maciej Szyszka	31-05-2025	13:50	14:35	00:45
8 z 12 Techniki adaptacyjne – oddech w codziennym życiu	Maciej Szyszka	31-05-2025	14:35	15:20	00:45
9 z 12 Przerwa	Maciej Szyszka	31-05-2025	15:20	15:25	00:05
10 z 12 Mechanizm oddechowy człowieka	Maciej Szyszka	31-05-2025	15:25	16:10	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 12 Wyznaczanie pauzy kontrolnej (ćwiczenia praktyczne)	Maciej Szyszka	31-05-2025	16:10	16:55	00:45
12 z 12 Przeprowadzenie walidacji usługi	-	31-05-2025	16:55	17:40	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 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

Maciej Szyszka

Od najmłodszych lat związany ze sportem, swoją drogę rozpoczął od żeglarstwa, pływania i koszykówki, odnosząc sukcesy w wielu dyscyplinach. Absolwent fizjoterapii, pasjonat holistycznego podejścia do zdrowia i treningu, od 15 lat nieprzerwanie związany ze sztukami walki. Zawodowo prowadzi treningi oddechowe i mentalne, szkoląc się u takich mistrzów jak Wim Hof (Ice Man), Patrick McKeown (metoda Butejko) czy Tulku Lobsang (techniki medytacyjne). Prywatny uczeń Mistrza Wing Tsun Kung Fu w Hong Kongu, trener personalny i instruktor samoobrony. Nieustannie pogłębia wiedzę z zakresu oddechu, motoryki i sprawności fizycznej, by skutecznie wspierać rozwój sportowców oraz wszystkich, którzy chcą poprawić zdrowie, koncentrację i wyniki treningowe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warsztat będą prowadzone w formie wykładowej oraz praktycznej.

Warunki uczestnictwa

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

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.

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

Pomoc techniczna w trakcie szkolenia pod numerem telefonu 794 412 212

Adres

Brody 94A
34-130 Brody
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Adrian Sajdak

E-mail trener.adriansajdak@gmail.com

Telefon (+48) 574 310 015