

grantUp Alicja  
Nowak**Szkolenie: Work-Life Balance: jak zadbać o równowagę i satysfakcję z życia i pracy**

Numer usługi 2025/06/04/145277/2792060

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 25.06.2025 do 25.06.2025

**1 200,00 PLN** brutto

1 200,00 PLN netto

133,33 PLN brutto/h

133,33 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <p>Grupa docelowa szkolenia: właściciele firm oraz pracownicy, którzy mają potrzebę rozwinięcia umiejętności godzenia życia zawodowego z prywatnym i zachowania odpowiedniej równowagi pomiędzy nimi.</p> <p>Nie występują dodatkowe wymagania.</p> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 1                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 8                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 24-06-2025                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | zdalna w czasie rzeczywistym                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 9                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                 |

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa pn. Szkolenie: Work-Life Balance: jak zadbać o równowagę i satysfakcję z życia i pracy przygotowuje uczestników do świadomego zarządzania równowagą między życiem zawodowym a prywatnym.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                        | Metoda walidacji                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik definiuje pojęcie work-life balance oraz identyfikuje najczęstsze mity z nim związane | Uczestnik rozróżnia definicję WLB i wskazuje 2-3 popularne mity                             | Test teoretyczny                    |
| Uczestnik odróżnia pojęcie „work-life fit” od klasycznego „work-life balance”                   | Uczestnik wskazuje minimum jedną różnicę między podejściami                                 | Test teoretyczny                    |
| Uczestnik rozumie wpływ czynników kulturowych i osobistych przekonań na postrzeganie WLB        | Uczestnik wskazuje 1–2 przykłady wpływu środowiska lub przekonań na sposób ustalania granic | Test teoretyczny                    |
| Uczestnik samodzielnie diagnozuje poziom satysfakcji w kluczowych sferach życia                 | Uczestnik oznacza i interpretuje obszary wysokie i niskie na wykresie                       | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik dokonuje autodiagnozy aktualnego poziomu satysfakcji życiowej                         | Uczestnik dokonuje samooceny i wyciąga indywidualne wnioski                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik identyfikuje i nazywa własne granice czasowe, emocjonalne i fizyczne                  | Uczestnik wskazuje konkretne sygnały przekraczania granic u siebie                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik stosuje 3-etapową technikę pracy z przeciążeniem                                      | Uczestnik wykorzystuje każdy z etapów samodzielnie                                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik rozpoznaje pełnione role i analizuje ich wpływ na czas i energię                      | Uczestnik wskazuje co najmniej 3 role i określić ich udział w tygodniu                      | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik ustala cele w oparciu o wartości, nie tylko obowiązki                                 | Uczestnik wskazuje minimum 3 wartości i przypisuje do nich działania                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik planuje proste rytuały wspierające regenerację                                        | Wskazuje co najmniej 1 poranny i 1 wieczorny rytuał                                         | Test teoretyczny                    |
| <p>Uczestnik świadomie odcina się od pracy</p> <p>Uczestnik tworzy własny plan WLB</p>          | Uczestnik wykorzystuje sposoby zamykania dnia pracy i przejścia do życia prywatnego         | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                 | Uczestnik potrafi zastosować wybraną technikę uważności lub koncentracji                    | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                 | Uczestnik planuje dzień zgodny z własnymi potrzebami i wartościami                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                 | Uczestnik tworzy uproszczoną mapę obszarów życia wymagających troski                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                 | Uczestnik formułuje 1 realną zmianę, którą wdroży po szkoleniu                              | 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?**

Na zaświadczeniach ukończenia szkolenia znajdują się efekty uczenia się.

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

Na zaświadczeniach ukończenia szkolenia znajduje się informacja, 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?**

Na zaświadczeniach ukończenia szkolenia znajduje się informacja o zastosowaniu rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

## Program

Usługa pn. Szkolenie: Work-Life Balance: jak zadbać o równowagę i satysfakcję z życia i pracy przygotowuje uczestników do świadomego zarządzania równowagą między życiem zawodowym a prywatnym.

Grupa docelowa szkolenia: właściciele firm oraz pracownicy, którzy mają potrzebę rozwinięcia umiejętności godzenia życia zawodowego z prywatnym i zachowania odpowiedniej równowagi pomiędzy nimi.

Nie występują dodatkowe wymagania.

Aby osiągnąć efekty uczenia się uczestnicy powinni wziąć pełen udział w zajęciach.

Program szkolenia:

### MODUŁ 1: Czym jest Work-Life Balance?

- Definicje i mity
- Work-life fit vs. work-life balance
- Wzorce kulturowe i indywidualne granice

### MODUŁ 2: Autoanaliza – gdzie jesteś dziś?

- Koło równowagi życiowej
- Szybki test satysfakcji z życia
- Identyfikacja sfer przeciążonych i zaniedbanych

### MODUŁ 3: Granice i priorytety (2h)

- Jak rozpoznawać własne granice
- Technika „Zatrzymaj–Zdefiniuj–Zaplanuj”
- Role życiowe i ich równoważenie
- Ustalanie priorytetów wg wartości, nie obowiązków

### MODUŁ 4: Rytuały codziennej równowagi (2h)

- Poranne i wieczorne rytuały wspierające balans
- Jak świadomie odcinać się od pracy
- Techniki koncentracji na „tu i teraz”

## MODUŁ 5: Tworzenie własnego planu WLB (2h)

- Praca warsztatowa: „Mój dzień idealny”
- Mini mapa równowagi życiowej
- Indywidualne zobowiązanie – 1 konkretna zmiana

## MODUŁ 6: Walidacja - test wiedzy

### Forma szkolenia:

- warsztat praktyczny
- praca na własnych urządzeniach (smartfony, laptopy)
- wymiana doświadczeń, konsultacje z trenerem.

Szkolenie będzie prowadzone metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom/-czkom na ćwiczenie umiejętności, np. chat, dyskusja, analiza case-study, ćwiczenia.

Jedna godzina szkolenia trwa 45 minut i jest godziną lekcyjną. Przerwy wliczają się w czas szkolenia. Czas poświęcony na walidację wlicza się do czasu szkolenia.

Łączna liczba godzin szkolenia - 18 godzin lekcyjnych, w tym 4 godzin teorii (w tym walidacja i 1 przerwa 15 min.) i 14 godzin praktyki (w tym 1 przerwa 15 min.).

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                         | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 7</b> MODUŁ 1:<br>Czym jest Work-Life Balance?<br>Wykład, prezentacja multimedialna, chat                                | Alicja Nowak | 25-06-2025            | 08:30               | 09:15               | 00:45         |
| <b>2 z 7</b> MODUŁ 2:<br>Autoanaliza – gdzie jesteś dziś? test, ćwiczenia indywidualne, chat                                    | Alicja Nowak | 25-06-2025            | 09:15               | 10:00               | 00:45         |
| <b>3 z 7</b> MODUŁ 3:<br>Granice i priorytety - wykład + prezentacja multimedialna 30 min, ćwiczenia indywidualne+ chat 60 min. | Alicja Nowak | 25-06-2025            | 10:00               | 11:30               | 01:30         |
| <b>4 z 7</b> przerwa                                                                                                            | Alicja Nowak | 25-06-2025            | 11:30               | 11:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                 | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>5 z 7</b> MODUŁ 4:<br>Rytuały codziennej równowagi - wykład + prezentacja multimedialna 15 min, ćwiczenia indywidualne+ chat 60 min. | Alicja Nowak | 25-06-2025            | 11:45               | 13:00               | 01:15         |
| <b>6 z 7</b> MODUŁ 5:<br>Tworzenie własnego planu WLB - wykład + prezentacja multimedialna 30 min, ćwiczenia indywidualne+ chat 60 min. | Alicja Nowak | 25-06-2025            | 13:00               | 14:30               | 01:30         |
| <b>7 z 7</b> Walidacja - test wiedzy, chat                                                                                              | -            | 25-06-2025            | 14:30               | 15:15               | 00:45         |

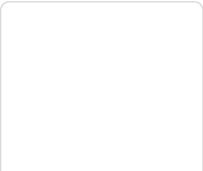
# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 200,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 133,33 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 133,33 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**  
**Alicja Nowak**



Trener prowadzący szkolenie jest specjalistą w zakresie zarządzania i sprzedaży, pedagogiem oraz doradcą zawodowym, posiadającym wieloletnie doświadczenie w pracy z zespołami handlowymi i kierowniczymi. Specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji psychospołecznych oraz umiejętności związanych z efektywnym zarządzaniem firmą, procesami, jakością i zespołem – również w kontekście pracy pod presją i w warunkach stresu.

Od ponad 10 lat prowadzi szkolenia z zakresu: zarządzania firmą, sprzedaży, komunikacji interpersonalnej, budowania zespołów oraz radzenia sobie ze stresem i profilaktyki wypalenia zawodowego. W swojej praktyce szkoleniowej łączy wiedzę zarządczą z podejściem pedagogicznym i doradczym, wspierając uczestników w rozwijaniu odporności psychicznej i kompetencji emocjonalnych.

Posiada również doświadczenie menedżerskie – przez 6 lat pełniła funkcję wiceprezesa Stowarzyszenia Lokalny Ośrodek Rozwoju Doradztwa i Szkoleń, a przez 2 lata – dyrektora oddziału w firmie EMAT, gdzie odpowiadała m.in. za rozwój sprzedaży, obsługę kluczowych klientów oraz budowanie i zarządzanie zespołem.

W ostatnich 24 miesiącach zrealizowała ponad 200 godzin wsparcia o tematyce zbliżonej do niniejszej usługi. Jej wykształcenie obejmuje tytuł magistra zarządzania w specjalności menadżer personalny.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie skryptu, zostaną przesłane mailowo 1 dzień przed szkoleniem.

### Informacje dodatkowe

Usługodawca nie jest płatnikiem podatku VAT. W związku z tym usługa jest zwolniona z VAT.

W przypadku uczestników, którzy mają dofinansowanie za środków publicznych, w wysokości min. 70%, zwolnienie z VAT następuje na podstawie: art. 43 ust. 1 pkt 26-29 ustawy o VAT oraz § 3 ust. 1 pkt 13 i 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r. poz. 701).

W pozostałych przypadkach zwolnienie z VAT następuje na podstawie: art. 113 ust. 1 ustawy o VAT.

## Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

- a) szkolenie będzie realizowane za pośrednictwem platformy ClickMeeting.
- b) Wymagania techniczne, które muszą zostać spełnione:

Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);

System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z najaktualniejszych oficjalnych wersji Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.

ClickMeeting współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami oraz większością kamer internetowych. Bardziej zaawansowana lub profesjonalna kamera może wymagać instalacji dodatkowego oprogramowania. Aby móc korzystać z usługi na urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store. Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu podczas konferencji, konieczne jest posiadanie kamery internetowej, mikrofonu lub zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez Twoje urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.

c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik, by odtwarzać dźwięk i obraz wideo: 512 kbps + 1 Mbps

d) Uczestnik nie musi zakładać konta na Click Meeting, ani ściągać oprogramowania na komputer

e) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w szkoleniu - do czasu zakończenia szkolenia w danym dniu.

## Kontakt



**Alicja Nowak**

**E-mail** alicja.mnowak@gmail.com

**Telefon** (+48) 730 891 919