



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★ 4,8 / 5
140 ocen

Samoświadomość - jak znaleźć sens w obecnej pracy lub inną sensowną pracę w zgodzie ze sobą, swoimi wartościami, talentami, potencjałem i zasobami - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/06/13/166223/2815108

📍 Nekla / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 27 h

📅 30.01.2026 do 02.02.2026

6 543,60 PLN brutto
5 320,00 PLN netto
242,36 PLN brutto/h
197,04 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa przeznaczona jest dla osób, które:

- mają ukończone 18 lat, ale nie przekroczyły wieku aktywności zawodowej, tj. 89 lat;
- poszukują zrozumienia własnych potrzeb, motywacji, wartości i celów, co pozwoli podejmować świadome decyzje zawodowe, reskilling i upskilling
- poszukują sensu w wykonywanej pracy lub zaplanowania zmiany w karierze w sposób spójny z wewnętrznymi przekonaniem, zasobami, mocnymi stronami i predyspozycjami,
- planują zwiększyć odporność psychiczną i uzupełnić umiejętność adaptacji do zmian, które są kluczowe na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy
- potrzebują odbudowania poczucia zaangażowania i wpływu na swoje życie zawodowe, co przełoży się na większą efektywność i satysfakcję z pracy.
- rozważają zmianę ścieżki kariery lub poszukują nowego kierunku zawodowego zgodnego ze swoimi wartościami i potencjałem,
- doświadczają wypalenia zawodowego, spadku motywacji lub poczucia stagnacji w pracy,
- wchodzi lub powraca na rynek pracy po przerwie zawodowej

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

29-01-2026

Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	27
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

Usługa przygotowuje do samodzielnego analizowania własnych mocnych i słabych stron, identyfikowania motywatorów oraz wyznaczania celów zawodowych, a także do tworzenia profilu kompetencyjnego i określania obszarów rozwoju w celu świadomego planowania ścieżki kariery. Uczestnik po zakończeniu usługi jest przygotowany do świadomego zarządzania emocjami i stosowania technik wzmacniających odporność psychiczną w celu efektywnego funkcjonowania w środowisku pracy i podejmowania właściwych decyzji.

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	Wywiad swobodny
	przedstawia własny profil zawodowy w formie mapy kompetencji lub planu rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zarządza stresem i buduje swoją odporność psychiczną	rozpoznaje swoje mocne strony, talenty i zasoby, a także ograniczenia, które utrudniają realizację celów	Wywiad swobodny
	identyfikuje swoje główne stresory zawodowe i opracowuje strategię radzenia sobie z nimi	Wywiad swobodny
	stosuje wybrane techniki relaksacyjne, oddechowe lub mentalne wzmacniające rezyliencję	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Skuteczne wyznacza i realizuje cele zawodowe	formułuje konkretne, mierzalne i realistyczne cele zawodowe oraz opracowuje indywidualny plan ich realizacji	Wywiad swobodny
	prezentuje swój plan działania, uwzględniając możliwe wyzwania oraz sposoby ich przezwyciężenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
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
Prezentuje postawę opartą o pogłębioną samoświadomość w kontekście życia zawodowego i osobistego	świadomie identyfikuje swoje wartości, potrzeby i motywacje zawodowe, rozumiejąc, jak wpływają one na jego decyzje, poczucie sensu i zaangażowanie w pracy	Wywiad swobodny
	analizuje swoje doświadczenia zawodowe i emocje, by określać źródła satysfakcji oraz sygnały wypalenia lub utraty sensu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	podejmuje decyzje zawodowe w sposób spójny z własnymi wartościami i priorytetami życiowymi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prezentuje siebie w sposób autentyczny i spójny, budując wizerunek zawodowy oparty na tożsamości, wartościach i mocnych stronach	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

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

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Poznaję siebie

- **Krąg** – otwarcie, poznanie się, ustalenie potrzeb i oczekiwań
- **Intencje i cele indywidualne** – pierwsze spotkanie z Kołem Życia
- **Ćwiczenie: Medytacja wartości** – co dla mnie naprawdę ważne, co mnie porusza?
- **Praca z wartościami** – jak wpływają na moje wybory zawodowe?
- **Podsumowanie** – co mnie dziś poruszyło, jakie wnioski?

Motywacja i sens w pracy

- **Motywacja a utrata sensu** – co mnie napędza, a co osłabia?
- **Ćwiczenia oddechowe i medytacja w ruchu** – redukcja napięcia, koncentracja
- **Cele zawodowe i osobiste – metoda SMART**
- **Autodiagnoza:** Co działa, a co wymaga zmiany?
- **Praca indywidualna + refleksja grupowa** – tworzymy mapę dalszych działań

Ścieżka zmiany i job crafting

- **Insights Discovery** – poznanie swoich predyspozycji, kolorów energii
- **Job crafting** – jak nadać sens obecnej pracy bez zmieniania jej?
- **Scenariusze zmiany zawodowej** – czy inna praca to moja droga?
- **Ćwiczenie: Koło Życia** – aktualizacja i refleksja
- **Praca warsztatowa** – mapa drogi zawodowej
- **Zamykająca medytacja/oddech** – kontakt ze sobą

Wyróżnij się i zostań zauważona

- **Jak wyróżnić się na rynku pracy?** – moje mocne strony, wartości, styl pracy
- **Twój LinkedIn i CV, które pokazują prawdziwą Ciebie**
- **Ćwiczenie: Pisanie własnego bio i sekcji „O mnie”**
- **Scenki rozmów kwalifikacyjnych** – ćwiczenia praktyczne
- **Informacja zwrotna i feedback od grupy i trenerki**
- **Ćwiczenia oddechowe i medytacja na zakończenie dnia**

Moja droga – świadome planowanie przyszłości

- **Krąg** – omówienie zmian, które zaszły
- **Tworzenie realnego planu działania** – 90 dni transformacji
- **Jak się wspierać i nie poddawać? Metody automotywacji i self-care**
- **Zamykanie procesu** – nowa wersja Koła Życia, nowe cele i wizja przyszłości
- **Zakończenie kręgu, wdzięczność, wspólna medytacja**

Planowanie i zarządzanie zmianą - wnioski, omówienie dalszych kroków i wdrożenia zmiany

Walidacja usługi - wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych

W dynamicznie zmieniającym się świecie, w którym technologia, rynek i oczekiwania wobec pracowników ewoluują w błyskawicznym tempie, kluczową kompetencją staje się **zdolność do adaptacji** – świadomego reagowania na zmiany, rozwijania nowych umiejętności (reskilling) i doskonalenia już posiadanych (upskilling).

Warsztat pomaga uczestnikom odkryć swoje **mocne strony i wewnętrzne zasoby**, które mogą stać się fundamentem dalszego rozwoju zawodowego i osobistego. Uczy, jak widzieć **sens w zmianie**, dostrzegać w niej możliwości, a nie zagrożenia. Uczestnicy dowiadują się, jak budować odporność i elastyczność w obliczu nowych wyzwań, jak utrzymywać motywację oraz jak świadomie zarządzać własnym potencjałem, by rozwijać się w zgodzie ze sobą – z energią, poczuciem sensu i gotowością.

Usługa zaplanowana jest do realizacji w formule mieszanej. Do realizacji szkolenia stacjonarnego niezbędna jest komfortowa przestrzeń ok. 4m2 na osobę do ćwiczeń praktycznych, projektor, siedziska, dostęp do światła dziennego, sanitariatów oraz przestrzeni do regeneracji podczas przerw.

Forma zajęć

Całkowity czas trwania usługi: 27 godzin warsztatowych (1 godzina = 45 min).

Usługa jest realizowana w w godzinach warsztatowych tj. 1 godzina = 45 min

Usługa realizowana jest w formule mieszanej:

Szkolenie realizowane jest w formie hybrydowej:

- **część zdalna szkolenia w czasie rzeczywistym (180 min.) + część zdalna walidacji szkolenia w czasie rzeczywistym (135 min.)** – spotkania online prowadzone z wykorzystaniem platformy umożliwiającej interaktywną pracę z grupą (prezentacja, praca w podgrupach, dyskusje, ćwiczenia),
- **część stacjonarna (29 jednostek lekcyjnych)** – warsztaty rozwojowe w przestrzeni umożliwiającej pracę indywidualną, grupową oraz elementy ruchu i uważności.

W ramach każdej jednostki szkoleniowej przewidziane są krótkie przerwy regeneracyjne. **Przerwy są wliczone w czas trwania usługi**, zgodnie z definicją godziny warsztatowej (45 min) i ujęte w harmonogramie usługi. Występują w przypadku zajęć trwających dłużej niż 4 godziny jednego dnia.

Podział treści:

- **Część teoretyczna (ok. 20%)** – miniwykłady, prezentacje, omówienia narzędzi (Koło Życia, Job Crafting, Insights Discovery, mapa wartości, metody SMART), wprowadzenia do pracy z motywacją i sensotwórczością,
- **Część praktyczna (ok. 80%)** – ćwiczenia indywidualne i grupowe, autodiagnoza, scenki rozmów kwalifikacyjnych, praca warsztatowa nad mapą drogi zawodowej, medytacje i ćwiczenia oddechowe, refleksja i feedback.

Metodyka pracy

Szkolenie realizowane jest metodami warsztatowymi i rozwojowymi, z wykorzystaniem:

- miniwykładów opartych na wiedzy z psychologii, neuronauki i coachingu kariery,
- pracy z narzędziami autorefleksji (Koło Życia, testy wartości, mapa motywacji, analiza potencjału),
- facylitowanych dyskusji i wymiany doświadczeń między uczestnikami,
- ćwiczeń praktycznych: scenki, autoprezentacja, pisanie bio, plan 90 dni transformacji,
- technik mindfulness, pracy z oddechem i elementów medytacji dla zwiększenia koncentracji i samoświadomości,
- refleksji indywidualnej i dzielenia się w kręgu – praktyki wspierającej samoakceptację i rozwój kompetencji emocjonalnych.

Warunki realizacji i wyposażenie sali

Szkolenie stacjonarne realizowane będzie w przestrzeni umożliwiającej pracę warsztatową:

- minimum **2,5–4 m² na osobę**, z możliwością pracy w podgrupach,
- dostęp do **światła dziennego, wentylacji i regulacji temperatury**,
- wyposażenie: **projektor, ekran, flipchart, markery, krzesła i stoliki do pracy indywidualnej i grupowej**,
- dostęp do **wody, sanitariatów i strefy przerw**,
- w przypadku ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych – **maty, poduszki, koce lub miękkie siedziska** umożliwiające komfortowy udział.

Część zdalna realizowana będzie w formule online w czasie rzeczywistym, zgodnie z warunkami technicznymi opisanymi w karcie usługi, z wykorzystaniem platformy umożliwiającej interakcję z uczestnikami (kamera, czat, praca w grupach, udostępnianie ekranu).

Walidacja efektów uczenia się – opis procesu

Walidacja usługi rozwojowej zostanie przeprowadzona **online w czasie rzeczywistym, po zakończeniu merytorycznej części szkolenia**, w obecności osoby walidującej posiadającej doświadczenie zawodowe i dydaktyczne w obszarze coachingu kariery, rozwoju kompetencji psychospołecznych, samoświadomości i motywacji wewnętrznej.

Celem walidacji jest potwierdzenie nabycia przez uczestników wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych zdefiniowanych w efektach uczenia się dla tej usługi.

Proces walidacji obejmuje dwa etapy:

1. Wywiad swobodny (rozmowa walidacyjna)

Każdy uczestnik weźmie udział w rozmowie z osobą walidującą, podczas której:

- opíše, jakie wartości i motywacje są dla niego kluczowe w pracy,
- wskaże w jaki sposób określa sens i cele zawodowe w zgodzie z sobą,
- zinterpretuje, jakie zmiany planuje w swojej ścieżce zawodowej w oparciu o zdobytą wiedzę i autorefleksję,
- odniesie się do narzędzi poznanych w trakcie szkolenia (np. Koło Życia, Job Crafting, mapa wartości, plan 90 dni).

Rozmowa ma charakter refleksyjno-praktyczny i pozwoli ocenić stopień zrozumienia treści oraz gotowość do zastosowania ich w praktyce.

2. Obserwacja w warunkach symulowanych

Uczestnicy zostaną zaproszeni do krótkiego ćwiczenia symulacyjnego – autoprezentacji, rozmowy rekrutacyjnej lub przedstawienia mapy swojej ścieżki zawodowej.

Osoba walidująca będzie obserwować:

- poziom świadomości wartości, mocnych stron i zasobów,
- umiejętność komunikowania celów i motywacji zawodowych,
- spójność między deklarowanymi wartościami a stylem wypowiedzi i zachowaniem,
- postawę otwartości, refleksyjności i gotowości do rozwoju.

Wynik walidacji

Na podstawie połączonych wyników rozmowy i obserwacji osoba walidująca oceni, czy uczestnik:

- potrafi zidentyfikować swoje wartości, potrzeby i mocne strony,
- rozumie, w jaki sposób nadać sens swojej pracy i planować dalszy rozwój,
- wykazuje postawę otwartą, refleksyjną i gotową do zmiany zawodowej w zgodzie z sobą.

Pozytywne przejście procesu walidacji zostanie potwierdzone w zakresie samoświadomości zawodowej, budowania sensu pracy i planowania rozwoju w oparciu o własne wartości i potencjał.

Szkolenie jest adresowane do **osób, które:**

- stoją na progu zmiany zawodowej lub jej poszukują,
- chcą określić swoje predyspozycje, mocne strony i zasoby,
- doświadczają spadku motywacji lub utraty sensu w pracy,
- odczuwają potrzebę odzyskania równowagi, pewności siebie i kierunku działań,
- chcą świadomie planować swoją dalszą ścieżkę zawodową.

Uczestnicy nie muszą mieć doświadczenia w pracy rozwojowej – ważna jest chęć refleksji i gotowość na proces.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 12 Poznaję siebie	Marta Tyc	30-01-2026	17:00	19:00	02:00	Tak
2 z 12 Motywacja i sens w pracy	Marta Tyc	30-01-2026	19:00	21:00	02:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 12 Ścieżka zmiany i job crafting	Marta Tyc	31-01-2026	09:30	11:30	02:00	Tak
4 z 12 Przerwa	Marta Tyc	31-01-2026	11:30	12:00	00:30	Tak
5 z 12 Wyróżnij się i zostań zauważona/y	Maria Szlachciak	31-01-2026	12:00	14:00	02:00	Tak
6 z 12 Przerwa	Maria Szlachciak	31-01-2026	14:00	15:00	01:00	Tak
7 z 12 Moja droga – świadome planowanie przyszłości cz.I	Marta Tyc	31-01-2026	15:00	17:00	02:00	Tak
8 z 12 Moja droga – świadome planowanie przyszłości - cz.II	Marta Tyc	01-02-2026	09:30	11:30	02:00	Tak
9 z 12 Przerwa	Marta Tyc	01-02-2026	11:30	12:00	00:30	Tak
10 z 12 Moja droga – świadome planowanie przyszłości - cz.III	Marta Tyc	01-02-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
11 z 12 Planowanie i zarządzanie zmianą - wnioski, omówienie dalszych kroków i wdrożenia zmiany	Marta Tyc	02-02-2026	13:00	16:00	03:00	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
12 z 12 Walidacja usługi - wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych	-	02-02-2026	16:00	18:15	02:15	Nie

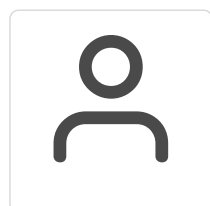
Cennik

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	242,36 PLN
Koszt osobogodziny netto	197,04 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

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. W ostatnich 5 latach czynny trener kompetencji, w tym: przeprowadzone dla pracowników różnych branż warsztaty, szkolenia, mentoringi z obszaru HR, tj. samoświadomość, poszukiwanie sensu w obecnej pracy lub poszukiwanie nowej ścieżki zawodowej w zgodzie ze sobą, swoimi wartościami, zasobami i talentami.



2 z 2

Maria Szlachciak

Trenerka rozwoju osobistego, mentorka i coach z ponad 20-letnim doświadczeniem w zarządzaniu zespołami, rekrutacji, budowaniu kultury organizacyjnej oraz rozwijaniu potencjału pracowników. Od ponad 5 lat koncentruje się zawodowo na obszarze wellbeingu, odporności psychicznej i odnajdywania sensu w pracy, prowadząc liczne szkolenia, warsztaty i procesy mentoringowe dla firm, liderów i osób indywidualnych.

Jako certyfikowana life & business coach oraz akredytowana trenerka MTQ (AQR) – Mental Toughness Questionnaire, specjalizuje się w towarzyszeniu ludziom w zmianie zawodowej, procesie odnajdywania własnych wartości i redefiniowania sukcesu zawodowego. W ostatnich latach zrealizowała dziesiątki warsztatów dla zespołów z branży technologicznej, medycznej, edukacyjnej i kreatywnej, łącząc praktykę coachingu, mindfulness, pracy z oddechem i metod rozwojowych opartych o badania psychologii pozytywnej. W latach 2020–2025 aktywnie wspierała osoby w procesach reskillingu i upskillingu, pomagając im odnaleźć kierunek rozwoju zgodny z indywidualnymi wartościami i stylem życia. Jej autorskie programy dotyczące sensu pracy i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu realizowane były m.in. w ramach firmowych akademii rozwoju i projektów wellbeingowych. Prowadzi też autorskie miejsca rozwoju – MAJURTE, gdzie odbywają się warsztaty, sesje indywidualne i wydarzenia integrujące rozwój ciała, umysłu i ducha. W swoich działaniach łączy wiedzę z zakresu psychologii, neurobiologii, mindfulness.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w postaci prezentacji przygotowanej przez prowadzącego oraz wypracowanych podczas usługi materiałów dydaktycznych w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

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

Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 27 godzin warsztatowych (dydaktycznych), które są równe 20h15min godzinom zegarowym wynikającym z harmonogramu usługi. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do wężla sanitarnego, ciepłych napojów i kuchni, w której można skorzystać z miejsca na posiłek.

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

Warunki techniczne realizacji usługi zdalnej w czasie rzeczywistym:

Forma realizacji:

Szkolenie prowadzone w formule on-line (zdalnej, w czasie rzeczywistym) z wykorzystaniem narzędzi do komunikacji audiowizualnej w czasie rzeczywistym (np. Microsoft Teams, Zoom, Google Meet lub inne równoważne oprogramowanie).

Wymagania techniczne po stronie uczestnika:

- komputer lub laptop z aktualną przeglądarką internetową,
- stabilne łącze internetowe (min. 2 Mb/s dla przesyłu wideo),
- kamera internetowa i mikrofon (wbudowane lub zewnętrzne),
- możliwość odtwarzania dźwięku (głośniki lub słuchawki),
- dostęp do poczty elektronicznej w celu otrzymania materiałów i linku do spotkania.

Wymagania techniczne po stronie realizatora:

- zapewnienie bezpiecznego środowiska transmisji (szyfrowane połączenie, linki z ograniczonym dostępem),
- możliwość udostępniania ekranu, prezentacji, filmów, tablicy interaktywnej, czatu i ankiet,
- nagrywanie sesji (na potrzeby weryfikacji i/lub monitoringu, jeśli jest to wymagane),
- bieżąca kontrola obecności uczestników (lista obecności elektroniczna, logowanie, monitorowanie czasu aktywności).

Warunki merytoryczne i organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w czasie rzeczywistym z możliwością interakcji uczestników z trenerem,
- trener ma stały kontakt wizualny i głosowy z uczestnikami,
- uczestnicy mogą zadawać pytania, brać udział w ćwiczeniach, quizach i dyskusjach,
- zapewniona moderacja spotkania i wsparcie techniczne w przypadku problemów z połączeniem.

Materiały szkoleniowe:

- przekazywane w wersji elektronicznej (PDF, prezentacje, karty pracy),
- udostępniane uczestnikom przed rozpoczęciem lub po zakończeniu zajęć.

Potwierdzenie uczestnictwa:

- uczestnik potwierdza udział w szkoleniu poprzez obecność on-line, logowanie w systemie i aktywność w trakcie zajęć swoim imieniem i nazwiskiem
- po zakończeniu szkolenia generowany jest raport logowań

Adres

Nekla 12

62-330 Nekla

woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi może ulec zmianie. Każdorazowo będzie zapewniało warunki dostępne i przyjazne dla wszystkich uczestników, w tym osób z ograniczeniami mobilności. Przestrzeń będzie dostosowana do charakteru warsztatu rozwojowego, łączącego część teoretyczną i praktyczną, umożliwiającą pracę indywidualną, w parach i w grupach.

Część teoretyczna będzie realizowana w sali wyposażonej w: stoły i wygodne siedziska, dostęp do światła dziennego, oświetlenie sztuczne o neutralnej barwie oraz możliwość regulacji temperatury, sprzęt multimedialny (projektor, ekran lub monitor, flipchart z markerami) do prezentacji treści i narzędzi rozwojowych, nagłośnienie i mikrofon, które umożliwią prowadzenie interaktywnych części warsztatu.

Część praktyczna (ćwiczenia oddechowe, medytacyjne i refleksyjne) będzie realizowana w tej samej lub sąsiadującej przestrzeni z zapewnieniem minimum 2,5–4 m² powierzchni na osobę, co umożliwi komfortowe i bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014