



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★ 4,7 / 5
88 ocen

Warsztat rozwojowy z elementami jogi kundalini, oddechu i pracy z wartościami - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/06/27/166223/2841368

6 543,60 PLN brutto
5 320,00 PLN netto
181,77 PLN brutto/h
147,78 PLN netto/h

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

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 36 h

📅 08.09.2025 do 21.09.2025

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,
- zamierzają zdobyć umiejętność odporności w wykonywanej pracy lub zaplanowania zmiany w karierze w sposób spójny z wewnętrznymi przekonaniami i wartościami,
- planują zwiększyć odporność psychiczną i uzupełnić umiejętność adaptacji do zmian, które są kluczowe na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy,
- potrzebują odbudowanie poczucia zaangażowania i wpływu na swoje życie zawodowe, co przełoży się na większą efektywność i satysfakcję z pracy
- planują zwiększyć odporność psychiczną i zdolność do zachowania spokoju w sytuacjach kryzysowych,
- chcą lepiej zarządzać energią osobistą w warunkach intensywnej pracy
- chcą wzmocnić klarowność podejmowanych decyzji poprzez umiejętność wyciszenia umysłu i regulacji emocji,
- chcą poprawić zdolność koncentracji

Minimalna liczba uczestników

15

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

07-09-2025

Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	36
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 ukończeniu szkolenia uczestnik będzie gotów świadomie stosować narzędzia budowania odporności psychicznej i umiejętności zarządzania emocjami. Zwiększy także samoświadomość, będzie precyzyjnie identyfikował wartości i źródła wewnętrznej motywacji. Będzie rozpoznawał ograniczające go przekonania i ich wpływ na życie zawodowe. Wzmocni umiejętności radzenia sobie z wewnętrznym krytykiem i stresem poprzez stosowanie praktycznych technik pracy z ciałem, oddechem i umysłem w dowolnym zawodzie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadome określa zarządza potencjałem zawodowym	identyfikuje wartości, które stanowią podstawę decyzji życiowych i zawodowych	Wywiad swobodny
	rozpoznaje własne ograniczenia (mentalne, emocjonalne) oraz stosuje metody ich przekraczania	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki zarządzania sobą w zmianie: oddech, joga, uważność, wizualizacja	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje umiejętność pracy z emocjami i stresem, co wpływa na efektywność zawodową	Obserwacja w warunkach symulowanych
	projektuje działania rozwojowe w oparciu o analizę własnego życia i potrzeb (Koło życia, plan działania)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera narzędzia wzmocnienia odporności psychicznej i elastyczności w kontekście zawodowym	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zarządza stresem, buduje trwałą odporność psychiczną i reakcję na zmiany	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
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

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

Program łączy elementy **pracy nad wartościami, praktyki jogi kundalini, technik oddechowych, samoobserwacji i rozwoju samoświadomości**. Celem usługi jest wzmocnienie umiejętności samoregulacji, odporności psychicznej i skutecznego zarządzania własnym życiem – niezależnie od sytuacji zawodowej uczestnika usługi.

Zajęcia prowadzą do identyfikacji wartości, potrzeb i wewnętrznych ograniczeń oraz budują spójność wewnętrzną, co wpływa na **zwiększenie gotowości do podejmowania wyzwań i adaptacji do zmian**.

Warsztat odbywa się w spokojnym otoczeniu natury, co sprzyja procesowi głębokiej pracy rozwojowej. Usługa obejmuje także przygotowanie online.

CZĘŚĆ I - zdalnie w czasie rzeczywistym

1. Wprowadzenie do pracy z wartościami i kołem życia
2. Identyfikacja kluczowych wartości osobistych i zawodowych.
3. Wstęp do narzędzia „Koło życia” – refleksja nad poziomem satysfakcji w różnych obszarach funkcjonowania.
4. Zadanie własne: Wypełnienie „Koła życia” i przygotowanie refleksji na temat rozbieżności między rzeczywistością a potrzebami.
5. Wprowadzenie do praktyki świadomego oddechu i jogi kundalini
6. Znaczenie pracy z ciałem i oddechem w budowaniu odporności psychicznej.
7. Ćwiczenia oddechowe jako narzędzia regulacji emocjonalnej i koncentracji.

CZĘŚĆ II - stacjonarnie (18-21 września 2025, ośrodek Long-Vita, Czapielski Młyn)

1. Krąg otwarcia i kontrakt grupowy – integracja, określenie celów.
2. Spacer z sesją oddechową – praktyka uważności i obserwacji ciała.
3. Warsztat: „Co mnie blokuje? Wewnętrzny krytyk, społeczne uwarunkowania, własne przekonania” – diagnoza barier rozwojowych.
4. Praktyka jogi kundalini i medytacja na usunięcie blokad w życiu – praca z ciałem jako forma wsparcia procesu zmiany.
5. Odkrywanie i definiowanie tożsamości
6. Joga kundalini: „Docieranie do korzeni podświadomej depresji” + medytacja „Mahan Kal Kal Ka”.
7. Warsztat: „Prawdziwe JA – kim jestem, jak siebie słyszeć, jak za sobą podążać” – rozwój samoświadomości i tożsamości.
8. Ćwiczenia: Tantryczna praktyka uważności + warsztat: „Czy moje wartości są obecne w moim życiu i pracy?”
9. Koło życia – analiza stanu i planowania zmiany.
10. Praktyka jogi: „Be like an Angel” + medytacja „Gan Puttem Krija” – rozwijanie energii do działania i przełamywania ograniczeń.
11. Integracja, decyzja i planowanie.
12. Sesja oddechowa wg Wima Hoffa, kąpiel, joga kundalini: „Rzuć wyzwanie Ego” + medytacja równoważąca ciało, umysł i ducha.
13. Spacer boso i praktyka medytacji uzdrawiającej Ra Ma Da Sa – praca w grupach.
14. Warsztat: „Czego chcę naprawdę – własne życie a oczekiwania z zewnątrz” – redefinicja celów życiowych.
15. Planowanie zmiany: Praca z wartościami i kołem życia – określenie działań wspierających rozwój i zmiany zawodowe/osobiste.
16. Joga i medytacja: Krija równoważenia emocji + medytacja „Uśmiechniętego Buddy” – stabilizacja i wdzięczność.
17. Domykanie procesu
18. Joga kundalini: „Przywoływanie miłości własnej” + medytacja „Adi Shakti” – budowanie wewnętrznego wsparcia.
19. Krąg zamknięcia: podsumowanie, integracja doświadczeń, indywidualna refleksja i plan działania.

Walidacja usługi rozwojowej - wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 21 CZĘŚĆ I - zdalnie w czasie rzeczywistym	Maria Szlachciak	08-09-2025	18:00	20:00	02:00	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
2 z 21 Krąg otwarcia i kontrakt grupowy – integracja, określenie celów.	Maria Szlachciak	18-09-2025	12:00	14:00	02:00	Tak
3 z 21 Spacer z sesją oddechową – praktyka uważności i obserwacji ciała.	Maria Szlachciak	18-09-2025	15:00	17:00	02:00	Tak
4 z 21 Warsztat: „Co mnie blokuje? Wewnętrzny krytyk, społeczne uwarunkowa- nia, własne przekonania” – diagnoza barier rozwojowych.	Maria Szlachciak	19-09-2025	09:30	11:30	02:00	Tak
5 z 21 Praktyka jogi kundalini i medytacja na usunięcie blokad w życiu – praca z ciałem jako forma wsparcia procesu zmiany.	Maria Szlachciak	19-09-2025	11:30	13:00	01:30	Tak
6 z 21 Odkrywanie i definiowania tożsamości	Maria Szlachciak	19-09-2025	13:30	14:30	01:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
7 z 21 Joga kundalini: „Docieranie do korzeni podświadomej depresji” + medytacja „Mahan Kal Kal Ka”.	Maria Szlachciak	19-09-2025	14:30	15:00	00:30	Tak
8 z 21 Warsztat: „Prawdziwe JA – kim jestem, jak siebie słyszeć, jak za sobą podążać” – rozwój samoświadomości i tożsamości.	Maria Szlachciak	19-09-2025	15:00	16:30	01:30	Tak
9 z 21 Ćwiczenia: Tantryczna praktyka uważności + warsztat: „Czy moje wartości są obecne w moim życiu i pracy?”	Maria Szlachciak	19-09-2025	16:30	17:15	00:45	Tak
10 z 21 Koło życia – analiza stanu i planowania zmiany.	Maria Szlachciak	19-09-2025	18:30	19:15	00:45	Tak
11 z 21 Praktyka jogi: „Be like an Angel” + medytacja „Gan Puttem Krija” – rozwijanie energii do działania i przełamywania ograniczeń.	Maria Szlachciak	20-09-2025	08:00	09:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
12 z 21 Integracja, decyzja i planowanie.	Maria Szlachciak	20-09-2025	09:00	09:30	00:30	Tak
13 z 21 Sesja oddechowa wg Wima Hoffa, kąpiel, joga kundalini: „Rzuć wyzwanie Ego” + medytacja równoważąca ciało, umysł i ducha.	Maria Szlachciak	20-09-2025	09:30	10:30	01:00	Tak
14 z 21 Spacer boso i praktyka medytacji uzdrowiającej Ra Ma Da Sa – praca w grupach.	Maria Szlachciak	20-09-2025	10:30	12:00	01:30	Tak
15 z 21 Warsztat: „Czego chcę naprawdę – własne życie a oczekiwania z zewnątrz” – redefinicja celów życiowych.	Maria Szlachciak	20-09-2025	12:00	13:30	01:30	Tak
16 z 21 Planowanie zmiany: Praca z wartościami i kołem życia – określenie działań wspierających rozwój i zmiany zawodowe/os obiste.	Maria Szlachciak	20-09-2025	14:00	15:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
17 z 21 Joga i medytacja: Krija równoważenia emocji + medytacja „Uśmiechnięt ego Buddy” – stabilizacja i wdzięczność.	Maria Szlachciak	20-09-2025	17:00	18:00	01:00	Tak
18 z 21 Domykanie procesu	Maria Szlachciak	20-09-2025	18:00	18:30	00:30	Tak
19 z 21 Joga kundalini: „Przywoływan ie miłości własnej” + medytacja „Adi Shakti” – budowanie wewnętrznego o wsparcia.	Maria Szlachciak	21-09-2025	07:45	09:45	02:00	Tak
20 z 21 Krąg zamknięcia: podsumowani e, integracja doświadczeń, indywidualna refleksja i plan działania.	Maria Szlachciak	21-09-2025	09:45	10:45	01:00	Tak
21 z 21 Walidacja usługi	-	21-09-2025	11:00	13:00	02:00	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

181,77 PLN

Koszt osobogodziny netto

147,78 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maria Szlachciak

Certyfikowana trenerka odporności psychicznej MTQ (AQR), trenerka oddechu, Chief Wellbeing Officer oraz certyfikowany life & business coach z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z narzędziami mindfulness, technikami oddechowymi i metodami regulacji emocji. W ciągu ostatnich 5 lat zrealizowała liczne warsztaty rozwojowe dla osób indywidualnych i zespołów w firmach z różnych branż, zarówno w formie stacjonarnej, jak i wyjazdowej, w Polsce i za granicą. Od 2019 roku nieprzerwanie prowadzi autorskie szkolenia z zakresu: budowania odporności psychicznej, pracy z wartościami i wewnętrzną motywacją, radzenia sobie z ograniczającymi przekonaniami, technik pracy z ciałem, oddechem i umysłem w kontekście redukcji stresu. Jej metodyka łączy 20-letnie doświadczenie menedżerskie w korporacjach z praktyką instruktora jogi kundalini, co pozwala na skuteczne łączenie wiedzy biznesowej z narzędziami wspierającymi dobrostan psychofizyczny. Regularnie prowadzi warsztaty dla firm oraz sesje indywidualne, wspierając uczestników w zwiększaniu samoświadomości, zarządzaniu emocjami i poprawie jakości życia zawodowego. W ostatnich latach współpracowała m.in. przy realizacji programów rozwojowych i wellbeingowych dla zespołów w dużych organizacjach, konferencjach branżowych oraz w ramach kursów online, takich jak „Jak nie zwariować i nie dać się stresowi” przygotowany we współpracy z „Wysokimi Obcasami”. Prowadząca posiada doświadczenie zgodne z zakresem usługi rozwojowej, w ostatnich 5 latach.

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 36 godzin warsztatowych, które są równe 27 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

Platforma do realizacji zajęć to: Google Meet. Link do usługi jest przekazany uczestnikom na 5 dni przed rozpoczęciem. Należy posiadać stabilne łącze internetowe, kamerę, głośniki, mikrofon lub słuchawki. Rekomenduje się uczestnictwo w zajęciach za pomocą komputera stacjonarnego lub przenośnego na większym ekranie niż ekran smartfona.

Adres

Brodnica Górna 44
83-324 Brodnica Górna
woj. pomorskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia warunki dla osób z ograniczeniami. Adres: Przewóz 44
83-324 Brodnica Górna , PL

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014