



MSKG CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Jak mieć więcej energii i lepiej radzić sobie ze stresem – praktyczne techniki dla osób 55+

Numer usługi 2025/07/06/185729/2860517

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 04.10.2025 do 05.10.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób fizycznych w wieku 55+, które chcą:

- zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie,
- nauczyć się prostych technik radzenia sobie ze stresem,
- zwiększyć energię w codziennym życiu,
- poprawić koncentrację i lepiej radzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego.

Nie jest wymagane wykształcenie ani doświadczenie zawodowe. Szkolenie dostępne jest dla wszystkich chętnych – niezależnie od zawodu czy wcześniejszego przygotowania.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

18-07-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

- Kurs przygotowuje uczestnika do samodzielnego:
- stosowania prostych sposobów na odzyskiwanie energii i poprawę samopoczucia,
 - wykorzystywania technik oddechowych i ćwiczeń regeneracyjnych możliwych do wykonania w domu,
 - dbania o równowagę między ciałem a umysłem w codziennym życiu,
 - planowania i wdrażania drobnych zmian poprawiających jakość życia oraz zdrowie psychiczne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Określa i analizuje indywidualne czynniki wpływające na poziom energii	Wymienia co najmniej 5 czynników wpływających na energię i stres	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Demonstruje i stosuje techniki oddechowe, ruchowe i mentalne wspierające koncentrację, regenerację i odporność	Prezentuje minimum 4 techniki; wskazuje sytuacje zastosowania; opisuje efekty stosowania technik	Prezentacja
Projektuje indywidualny plan mikro-zmian i rytuałów zwiększających energię i dobrostan	Tworzy plan minimum 5 mikro-zmian; dobiera 3 rytuały do własnego stylu życia; opisuje sposób wdrożenia	Wywiad swobodny
Analizuje wpływ emocji i interakcji społecznych na efektywność i samopoczucie	Wskazuje minimum 2 narzędzia do budowania relacji; analizuje wpływ emocji; opracowuje plan działań relacyjnych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wymienia kluczowe składniki wpływające na pracę mózgu i samopoczucie; planuje drobne zmiany w diecie	Wymienia minimum 5 składników odżywczych wspierających mózg; wskazuje produkty do ograniczenia i włączenia; opracowuje plan 3 zmian	Test teoretyczny

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 szkolenia:

Moduł 1: Energia na starcie – co nas wzmacnia, co osłabia

- Poznanie 5 kluczowych czynników wpływających na poziom energii psychicznej, fizycznej i emocjonalnej
- Określenie własnych źródeł i „pożeraczy” energii w codziennym życiu

Moduł 2: Sen, ruch i regeneracja – fundamenty energii

- Analiza wpływu snu, odżywiania i ruchu na samopoczucie i koncentrację
- Ćwiczenie: stworzenie indywidualnej mapy źródeł energii

Moduł 3: Zatrzymaj się – techniki szybkiej regeneracji

- Poznanie i ćwiczenie 4 technik regeneracyjnych (oddechowych, ruchowych, mentalnych)
- Wskazanie skutecznych działań w sytuacjach zmęczenia, rozdrażnienia lub stresu

Moduł 4: Twój sposób na spokój – indywidualna recepta na przeciążenie

- Dobranie techniki relaksacyjnej dostosowanej do własnych potrzeb i możliwości
- Reagowanie na objawy przeciążenia poprzez stosowanie prostych metod dostępnych „od ręki”

Moduł 5: Mikro-zmiany, wielkie efekty

- Zaprojektowanie indywidualnego planu 5 mikro-zmian poprawiających energię i dobrostan
- Dobranie i opisanie codziennych rytuałów wspierających produktywność i regenerację

Moduł 6: Twój rytm dnia – planowanie energii z głową

- Opracowanie strategii wdrożenia zmian bez nadmiernego obciążenia i presji
- Ćwiczenie: tworzenie własnej ścieżki rytuałów porannych, dziennych i wieczornych

Moduł 7: Emocje i ludzie – jak budować atmosferę, która wspiera

- Analiza wpływu emocji i interakcji społecznych na poziom energii
- Wskazanie typowych mechanizmów „przenoszenia napięcia” i sposobów ich przerywania
- Dobranie 2 narzędzi wspierających pozytywną atmosferę w relacjach codziennych
- Ćwiczenie: reagowanie na trudne sytuacje międzyludzkie z wykorzystaniem poznanych narzędzi

Moduł 8: Jedzenie dla umysłu – co jeść, by myśleć lepiej

- Poznanie składników odżywczych wspierających pamięć, koncentrację i odporność psychiczną
- Wskazanie produktów korzystnych i szkodliwych dla funkcjonowania mózgu

Moduł 9: Twój plan żywienia – jedz mądrze, czuj się lepiej

- Dobranie produktów i nawyków żywieniowych do własnych możliwości i preferencji
- Ćwiczenie: zaplanowanie prostego, zdrowego jadłospisu
- Określenie potencjalnych suplementów diety po 55. roku życia (z zaznaczeniem konieczności konsultacji z lekarzem)

Moduł 10: EGZAMIN WEWNĘTRZNY

Przerwy są wliczone w czas trwania usługi szkoleniowej

Jedna godzina szkolenia odpowiada 60 minutom

Liczba godzin teoretycznych: 7 godzin zegarowych

Liczba godzin praktycznych: 8 godzin zegarowych

Przerwy łącznie 60 minut

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Moduł 1: Energia na starcie – co nas wzmacnia, co osłabia	Pamela Królikowska	04-10-2025	08:00	10:00	02:00
2 z 12 Moduł 2: Sen, ruch i regeneracja – fundamenty energii	Pamela Królikowska	04-10-2025	10:00	11:30	01:30
3 z 12 Moduł 3: Zatrzymaj się – techniki szybkiej regeneracji	Pamela Królikowska	04-10-2025	11:30	13:00	01:30
4 z 12 PRZERWA	Pamela Królikowska	04-10-2025	13:00	13:30	00:30
5 z 12 Moduł 4: Twój sposób na spokój – indywidualna recepta na przeciążenie	Pamela Królikowska	04-10-2025	13:30	15:00	01:30
6 z 12 Moduł 5: Mikro-zmiany, wielkie efekty	Pamela Królikowska	04-10-2025	15:00	16:00	01:00
7 z 12 Moduł 6: Twój rytm dnia – planowanie energii z głową	Pamela Królikowska	05-10-2025	08:00	10:00	02:00
8 z 12 Moduł 7: Emocje i ludzie – jak budować atmosferę, która wspiera	Pamela Królikowska	05-10-2025	10:00	11:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 12 Moduł 8: Jedzenie dla umysłu – co jeść, by myśleć lepiej	Pamela Królikowska	05-10-2025	11:30	13:00	01:30
10 z 12 PRZERWA	Pamela Królikowska	05-10-2025	13:00	13:30	00:30
11 z 12 Moduł 9: Twój plan żywienia – jedz mądrze, czuj się lepiej	Pamela Królikowska	05-10-2025	13:30	15:00	01:30
12 z 12 EGZAMIN WEWNĘTRZNY	-	05-10-2025	15:00	16:00	01:00

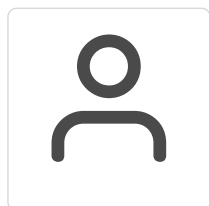
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Pamela Królikowska

TRENER: Pamela Królikowska - ekspertka w zakresie well-beingu, holistycznego podejścia do zdrowia oraz poprawy efektywności i samopoczucia w organizacjach.

Posiada wieloletnie doświadczenie jako dietetyk kliniczny i trener personalny, łącząc wiedzę z zakresu odżywiania, aktywności fizycznej i neurobiologii w innowacyjnych programach edukacyjnych.

Specjalizuje się w tworzeniu warsztatów i szkoleń, które pomagają uczestnikom odzyskać kontrolę nad własnym zdrowiem, zwiększyć energię oraz poprawić koncentrację i jakość życia. Jej metoda pracy opiera się na indywidualnym podejściu, interaktywności i budowaniu samoświadomości, co przekłada się na trwałe zmiany i lepsze funkcjonowanie zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Wyróżnia ją elastyczność i umiejętność dostosowania treści do różnych grup odbiorców, co sprawia, że jej szkolenia są skuteczne i angażujące.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników:

- Skrypt szkoleniowy
- Notatnik, długopis

Warunki uczestnictwa

- Brak wymogów dotyczących wykształcenia i doświadczenia.
- Krótka rozmowa przed szkoleniem (telefoniczna lub online) – sprawdzenie motywacji i dopasowania treści do oczekiwań.

Informacje dodatkowe

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

- Forma stacjonarna; dostosowana do wytycznych MZ i GIS.
- Sala: klimatyzacja, wi-fi.
- **Podstawa prawna zwolnienia z VAT:** Rozporządzenie MF z 20.12.2013 r., § 3 ust 1 pkt 14.

Adres

Bielsko-Biała 13

Bielsko-Biała

woj. śląskie

Teatr Grodzki

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Alexandra Kunowska



E-mail info@nextlevelacademy.pl

Telefon (+48) 504 463 920