



PORADIS SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Oddech 9D - Integracja Wolności – Ugruntuj zmianę i wejdź w przepływ

Numer usługi 2025/07/22/187562/2896351

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 27.11.2025 do 18.12.2025

2 900,00 PLN brutto

2 900,00 PLN netto

290,00 PLN brutto/h

290,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Identyfikatory projektów

Kierunek - Rozwój, Akademia HR, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest zarówno do osób indywidualnych, jak i do zespołów firmowych:

Osoby indywidualne:

- wszyscy, którzy chcą poprawić jakość życia, snu, koncentracji i odporności psychicznej
- osoby pracujące pod presją, narażone na stres i wypalenie,
- nauczyciele, terapeuci, liderzy i menedżerowie.

Firmy i organizacje:

- pracownicy, zespoły HR, liderzy i kadra zarządzająca,
- organizacje dbające o wellbeing, zdrowie psychiczne i zaangażowanie zespołów.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

1000

Data zakończenia rekrutacji

20-11-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

10

Cel

Cel edukacyjny

Celem programu jest długofalowa poprawa dobrostanu psychicznego, emocjonalnego i fizycznego uczestników. Program oparty na technice oddechowej 9D umożliwia głęboką transformację poprzez świadomą pracę z oddechem, układem nerwowym i emocjami. Uczestnicy uczą się samoregulacji, odzyskiwania energii, zwiększania odporności psychicznej i skuteczniejszego zarządzania stresem – zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki oddechowe w życiu codziennym	Samodzielnie przeprowadza sesję	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje objawy stresu i napięcia	Prowadzi refleksję i zapisuje sygnały	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Tworzy indywidualną strategię radzenia sobie ze stresem	Opracowuje własny plan działania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozumie wpływ oddechu na układ nerwowy	Wyjaśnia działanie mechanizmów relaksacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Integruje nowe nawyki w codziennej rutynie	Opisuje zmiany w samopoczuciu i efektywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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?

Program

Każde z cotygodniowych spotkań online składa się z:

- 1. 30 minut – wprowadzenie tematyczne
- 2. 10 minut przerwy (przygotowanie do sesji oddechowej)
- 3. 80 minut – certyfikowana sesja Oddechu 9D (praca z ciałem, dźwiękiem, neuroregulacją i prowadzeniem)
- 4. 30 minut – integracja i zamknięcie (refleksja, wnioski, praktyczne wdrożenie)

Tematy tygodniowe programu (4 tygodnie)

- 1. 5 pierwotnych wzorców traumy - Uwolnij się od przeszłości i odzyskaj swoją moc
- 2. Od Gniewu do Wolności – Uwolnij Moc Transformacji
- 3. Jesteś Wystarczający – Odkryj swoją prawdziwą wartość
- 4. Integracja i regeneracja - Zakoduj swoją nową rzeczywistość

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Wprowadzenie tematyczne tygodnia – cel, intencja, przygotowanie	Daniel Welfel	27-11-2025	18:00	18:50	00:50
2 z 16 Przerwa - przygotowanie do sesji	Daniel Welfel	27-11-2025	18:50	19:00	00:10
3 z 16 Sesja oddechowa 9D – 5 pierwotnych wzorców traumy - Uwolnij się od przeszłości i odzyskaj swoją moc	Daniel Welfel	27-11-2025	19:00	20:20	01:20
4 z 16 Zamknięcie i integracja – refleksje, wskazówki, pytania	Daniel Welfel	27-11-2025	20:20	20:50	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 16 Wprowadzenie tematyczne tygodnia – cel, intencja, przygotowanie	Daniel Welfel	04-12-2025	18:00	18:30	00:30
6 z 16 Przerwa - przygotowanie do sesji	Daniel Welfel	04-12-2025	18:30	18:40	00:10
7 z 16 Sesja oddechowa 9D – Od Gniewu do Wolności – Uwolnij Moc Transformacji	Daniel Welfel	04-12-2025	18:40	20:00	01:20
8 z 16 Zamknięcie i integracja – refleksje, wskazówki, pytania	Daniel Welfel	04-12-2025	20:00	20:30	00:30
9 z 16 Wprowadzenie tematyczne tygodnia – cel, intencja, przygotowanie	Daniel Welfel	11-12-2025	18:00	18:30	00:30
10 z 16 Przerwa - przygotowanie do sesji	Daniel Welfel	11-12-2025	18:30	18:40	00:10
11 z 16 Sesja oddechowa 9D – Jesteś Wystarczający – Odkryj swoją prawdziwą wartość	Daniel Welfel	11-12-2025	18:40	20:00	01:20
12 z 16 Zamknięcie i integracja – refleksje, wskazówki, pytania	Daniel Welfel	11-12-2025	20:00	20:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 16 Wprowadzenie tematyczne tygodnia – cel, intencja, przygotowanie	Daniel Welfel	18-12-2025	18:00	18:30	00:30
14 z 16 Przerwa - przygotowanie do sesji	Daniel Welfel	18-12-2025	18:30	18:40	00:10
15 z 16 Sesja oddechowa 9D – Integracja i regeneracja - Zakoduj swoją nową rzeczywistość	Daniel Welfel	18-12-2025	18:40	20:00	01:20
16 z 16 Zamknięcie i integracja – refleksje, wskazówki, pytania	Daniel Welfel	18-12-2025	20:00	20:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	290,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	290,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



Daniel Welfel

Daniel Welfel certyfikowanym trenerem oddechu 9D (Breath Master) i twórcą programu „Kod Wolności” – transformacyjnej ścieżki, która pomaga ludziom odkryć wewnętrzną siłę, odporność i spokój. Towarzyszy ludziom w przechodzeniu przez życiowe przełomy – ucząc, jak poprzez świadomy oddech, inteligencję emocjonalną i głęboką pracę z ciałem wrócić do siebie. Jako praktyk emocji i członek międzynarodowej organizacji ISEI (International Society for Emotional Intelligence, Level 2) wierzy, że największą wolnością, jaką możemy sobie dać, jest życie w zgodzie z własną prawdą – bez masek, napięć i automatycznych reakcji. Łączę naukę z oddechem i intencją, wiedzę z doświadczeniem. Tworzy przestrzeń, w której ludzie mogą nie tylko zrozumieć siebie, ale poczuć siebie – głęboko, autentycznie i bez lęku. Jego celem nie jest otwieranie drzwi poza którymi oddech jest kluczem, a wolność – wyborem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Dostęp do biblioteki audio sesji oraz medytacji wspomagających
- Dziennik transformacji - zestaw ćwiczeń na 7 dni pracy własnej po wykonaniu sesji (PDF / online)
- Zaświadczenie ukończenia programu

Podział na część teoretyczną i praktyczną

- **Część teoretyczna:** 4 x 50 minut = **3 godzin dydaktycznych**
- (Wprowadzenie do tematu, mechanizmy działania oddechu, teoria stresu i układu nerwowego, techniki samoregulacji)
- **Część praktyczna:** 4 x 2 godziny (sesja + integracja) = **8 godzin dydaktycznych**
- (Sesje oddechowe 9D, introspekcja, medytacje, praca z ciałem i dźwiękiem)

Czas trwania godziny szkoleniowej: Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut).

Metody interaktywne i aktywizujące

W trakcie szkolenia stosowane są metody aktywizujące, takie jak:

- sesje oddechowe 9D z prowadzeniem na żywo,
- wizualizacje i praca z intencją,
- dziennik transformacji i refleksja pisemna,
- sesje Q&A,
- indywidualne zadania integrujące doświadczenia sesji oddechowych pomiędzy tygodniami.

Podstawa prawna zwolnienia z VAT

Usługa korzysta ze zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT – usługi edukacyjne świadczone przez jednostkę objętą systemem oświaty.

Obowiązek uczestnictwa w min. 80% zajęć

Warunkiem ukończenia szkolenia i uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w minimum 80% sesji na żywo.

Sposób potwierdzania frekwencji

Obecność potwierdzana jest przez system logowania do platformy StreamYard oraz raport obecności (adresy e-mail i czas połączenia).

Warunki uczestnictwa

Przeciwwskazania do uczestnictwa

Udział w procesie, w tym w ćwiczeniach oddechowych, może nie być dla Ciebie odpowiedni, jeśli doświadczasz którykolwiek z poniższych stanów:

- Problemy sercowo-naczyniowe: Stany takie jak arytmia serca, wysokie ciśnienie krwi lub niedawne zawały serca

- Przewlekłe schorzenia układu oddechowego: Osoby z takimi schorzeniami, jak POChP, astma, rak płuc lub mukowiscydoza, mogą uznać ćwiczenie oddechowe za szczególnie trudne lub niebezpieczne.
- Ciąża: W czasie ciąży, zwłaszcza w późniejszych stadiach, intensywne ćwiczenia oddechowe mogą zwiększyć ciśnienie w jamie brzusznej i wpływać na przepływ krwi, co może prowadzić do powikłań, takich jak przedwczesny poród.
- Leki o dużej mocy: Uczestnicy przyjmujący silne środki przeciwbólowe, opioidy lub leki przeciwpsychotyczne
- Ciężka choroba psychiczna: Schizofrenia, choroba afektywna dwubiegunowa lub ciężka depresja kliniczna
- Historia tętniaków lub epilepsji
- Osteoporoza
- Cukrzyca typu 1
- Astma (wymagany inhalator)

Warunki techniczne

Warunki techniczne realizacji usługi

Program „Kod Wolności” realizowany jest w formule **online na żywo** jako seria webinarów prowadzonych przez platformę **StreamYard**. Uczestnicy otrzymują indywidualny dostęp do transmisji na podstawie **adresu e-mail** zgłoszonego podczas rejestracji.

Wymagania techniczne po stronie uczestnika:

- Urządzenie z dostępem do Internetu (komputer, laptop, tablet lub smartfon),
- Stabilne łącze internetowe (minimum 10 Mb/s),
- Przeglądarka internetowa zgodna ze standardem HTML5 (np. Google Chrome, Firefox, Safari, Edge),
- Zalecane: słuchawki lub głośniki oraz możliwość swobodnego odbioru dźwięku i obrazu,
- Dostęp do skrzynki e-mail w celu otrzymania linków i materiałów.

Platforma i dostęp:

- Spotkania realizowane będą poprzez **StreamYard** w trybie transmisji zamkniętej (webinar),
- Linki dostępowe do sesji przesyłane będą na zgłoszone adresy e-mail najpóźniej na 24h przed rozpoczęciem,
- Każdy uczestnik posiada indywidualny dostęp – linki są **niewidoczne publicznie** i nie mogą być udostępniane osobom trzecim.

Materiały i wsparcie:

- Materiały dodatkowe (nagrania, zadania, dzienniki, medytacje) przekazywane będą za pomocą dedykowanej platformy (Dysk Google) z zabezpieczeniem dostępu przez e-mail,
- Organizator zapewnia wsparcie techniczne w razie problemów z dostępem.

Kontakt



Daniel Welfel

E-mail daniel.welfel@poradis.com

Telefon (+48) 511 737 731