



HSS ŁUKASZ
NOWAK

★★★★★ 5,0 / 5

904 oceny

Szkolenie: Obfitość z Natury - O finansach, przedsiębiorczości, głębokim relaksie i mocy ziół

Numer usługi 2025/07/29/119329/2910819

📍 Stanisław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 46 h

📅 10.10.2025 do 12.10.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

108,70 PLN brutto/h

108,70 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

- właściciele małych i mikrofirm
- osoby planujące założyć własny biznes
- osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą
- managerowie, freelancerzy, osoby chcące świadomie zarządzać swoim dobrostanem finansowym i psychicznym

Nie występują dodatkowe wymagania.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

09-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

46

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie pn. „Obfitość z Natury – O finansach, przedsiębiorczości, głębokim relaksie i mocy ziół” przygotowuje uczestników do świadomego zarządzania finansami osobistymi, rozwijania własnej przedsiębiorczości w zgodzie z

wartościami wewnętrznymi oraz stosowania technik relaksacyjnych i ziołoleczniczych w celu poprawy dobrostanu psychofizycznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje i przekształca ograniczające przekonania dotyczące pieniędzy i obfitości.	Wypowiada się na temat własnych przekonań finansowych, identyfikuje ograniczające schematy, formułuje nowe wspierające przekonania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opracowuje plan działania w zgodzie z wartościami, intuicją i własnymi zasobami.	Przedstawia zarys indywidualnego projektu lub planu działań (pisemnie lub ustnie), wskazuje kierunki rozwoju.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje techniki relaksacyjne i medytacyjne do poprawy swojego dobrostanu.	Wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne i medytacyjne, opisuje ich wpływ na samopoczucie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje podstawowe narzędzia z zakresu aromaterapii i ziołolecznictwa w praktyce codziennej.	Rozpoznaje i nazywa wybrane zioła i olejki, tworzy własną mieszankę, opisuje ich działanie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
Uczestnik nazywa i opisuje zależność między wewnętrznym dobrostanem, naturą a rozwojem osobistym i zawodowym.	Wskazuje związki pomiędzy dobrostanem a skutecznością działania, opisuje własne potrzeby i zasoby.	Wywiad swobodny

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

Szkolenie pn. „Obfitość z Natury – O finansach, przedsiębiorczości, głębokim relaksie i mocy ziół” przygotowuje uczestników do świadomego zarządzania finansami osobistymi, rozwijania własnej przedsiębiorczości w zgodzie z wartościami wewnętrznymi oraz stosowania technik relaksacyjnych i ziołoleczniczych w celu poprawy dobrostanu psychofizycznego.

Grupa docelowa:

- właściciele małych i mikrofirm
- osoby planujące założyć własny biznes
- osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą
- managerowie, freelancerzy, osoby chcące świadomie zarządzać swoim dobrostanem finansowym i psychicznym

Nie występują dodatkowe wymagania.

W celu osiągnięcia efektów uczenia się uczestnicy powinni wziąć pełen, aktywny udział w szkoleniu.

Program szkolenia:

DZIEŃ 1 – ZATRZYMAJ SIĘ I USŁYSZ SIEBIE

Zakres nauki:

- Kształtowanie uważności i kontaktu z ciałem poprzez spacer i obserwację natury.
- Rozpoznanie indywidualnych potrzeb i wartości związanych z pojęciem obfitości.
- Doświadczenie relaksu i wewnętrznej harmonii przez ruch intuicyjny (joga relaksacyjna).
- Praca z przekonaniem i blokadami dotyczącymi finansów, otwieranie się na przepływ i dobrostan finansowy.
- Doświadczenie głębokiej relaksacji i regeneracji poprzez dźwiękoterapię (instrumenty wysokowibracyjne).

Formy zajęć: ćwiczenia praktyczne, krąg dyskusyjny, warsztat rozwojowy, techniki relaksacyjne i somatyczne.

DZIEŃ 2 – CIAŁO, NATURA, PRZEPŁYW TWORZENIA

Zakres nauki:

- Poszerzanie świadomości ciała, emocji i energii poprzez taniec medytacyjny (joga tańca - Shakti Dance).
- Uczenie się regulacji emocjonalnej i odczytywania sygnałów ciała w naturalnym otoczeniu (spacer + lasoterapia).
- Wzmacnianie wewnętrznej motywacji i kreatywności w działaniu zawodowym – rozwój przedsiębiorczości opartej na wartościach i intuicji.
- Poznanie roślin wspierających obfitość – właściwości ziół, tworzenie własnych mieszanek, zastosowanie aromaterapii.
- Doświadczenie stanu głębokiego relaksu i odprężenia przy wsparciu terapeutycznych dźwięków.

Formy zajęć: ćwiczenia praktyczne w naturze, warsztat tematyczny, praca z ciałem, relaksacja przy dźwiękach.

DZIEŃ 3 – ZINTEGROWANIE I INTENCJA DZIAŁANIA

Zakres nauki:

- Zrozumienie pieniądza jako energii – nauka zarządzania finansami w sposób świadomy, z poziomu spokoju i odpowiedzialności.
- Praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy – tworzenie indywidualnego planu rozwoju lub projektu działania.
- Integracja doświadczeń z całego szkolenia, zamknięcie procesu poprzez rytuał wdzięczności i refleksję końcową.
- Walidacja.

Formy zajęć: warsztat strategiczny, ćwiczenia rozwojowe, praca indywidualna i w grupie, elementy coachingu, krąg podsumowujący.

Jedna godzina szkolenia trwa 45 minut i jest godziną lekcyjną.

Czas walidacji został wliczony w zajęcia praktyczne.

Czas poświęcony na walidację wlicza się do czasu szkolenia.

Czas przerw wlicza się do czasu trwania szkolenia.

Warunki logistyczne: Zajęcia będą odbywały się w pełni wyposażonej sali szkoleniowej. Organizator szkolenia zapewnia materiały do realizacji zadań praktycznych. Nie jest wymagane specjalne przygotowanie się do szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Kształtowanie uważności i kontaktu z ciałem poprzez spacer i obserwację natury.	Agnieszka Kościan	10-10-2025	09:45	11:45	02:00
2 z 22 Rozpoznanie indywidualnych potrzeb i wartości związanych z pojęciem obfitości.	Beata Chaczko	10-10-2025	12:00	14:00	02:00
3 z 22 przerwa	Marta Turksezer	10-10-2025	14:00	14:15	00:15
4 z 22 Doświadczenie relaksu i wewnętrznej harmonii przez ruch intuicyjny (joga relaksacyjna).	Agnieszka Kościan	10-10-2025	14:15	16:15	02:00
5 z 22 przerwa obiadowa	Marta Turksezer	10-10-2025	16:15	16:45	00:30
6 z 22 Praca z przekonaniami i blokadami dotyczącymi finansów, otwieranie się na przepływ i dobrostan finansowy.	Marta Turksezer	10-10-2025	16:45	18:15	01:30
7 z 22 przerwa	Beata Chaczko	10-10-2025	18:15	19:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 22 Doświadczenie głębokiej relaksacji i regeneracji poprzez dźwiękoterapię (instrumenty wysokowibracyjne).	Agnieszka Kościan	10-10-2025	19:00	21:00	02:00
9 z 22 Poszerzanie świadomości ciała, emocji i energii poprzez taniec medytacyjny (joga tańca - Shakti Dance).	Beata Chaczko	11-10-2025	09:00	11:00	02:00
10 z 22 przerwa	Marta Turksezer	11-10-2025	11:00	11:30	00:30
11 z 22 Uczenie się regulacji emocjonalnej i odczytywania sygnałów ciała w naturalnym otoczeniu (spacer + lasoterapia).	Beata Chaczko	11-10-2025	11:30	13:30	02:00
12 z 22 Przerwa obiadowa	Marta Turksezer	11-10-2025	13:30	15:00	01:30
13 z 22 Wzmacnianie wewnętrznej motywacji i kreatywności w działaniu zawodowym – rozwój przedsiębiorczości opartej na wartościach i intuicji.	Marta Turksezer	11-10-2025	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 22 Poznanie roślin wspierających obfitość – właściwości ziół, tworzenie własnych mieszanek, zastosowanie aromaterapii.	Beata Chaczko	11-10-2025	17:00	19:15	02:15
15 z 22 Przerwa	Marta Turksezer	11-10-2025	19:15	20:00	00:45
16 z 22 Doświadczenie stanu głębokiego relaksu i odprężenia przy wsparciu terapeutycznych dźwięków.	Agnieszka Kościan	11-10-2025	20:00	21:30	01:30
17 z 22 Zrozumienie pieniądza jako energii – nauka zarządzania finansami w sposób świadomy, z poziomu spokoju i odpowiedzialności.	Marta Turksezer	12-10-2025	08:00	12:00	04:00
18 z 22 przerwa	Marta Turksezer	12-10-2025	12:00	12:15	00:15
19 z 22 Praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy – tworzenie indywidualnego planu rozwoju lub projektu działania.	Beata Chaczko	12-10-2025	12:15	14:45	02:30
20 z 22 Przerwa obiadowa	Marta Turksezer	12-10-2025	14:45	16:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 22 Krąg zamknięcia, podsumowanie + rytuał wdzięczności	Beata Chaczko	12-10-2025	16:00	18:00	02:00
22 z 22 Walidacja	-	12-10-2025	18:00	19:00	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	108,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	108,70 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Beata Chaczko

Beata Chaczko to doświadczona trenerka z Polkowic, specjalizująca się w rozwoju osobistym, pracy z ciałem i energią, a także w terapii dźwiękiem i naturalnych metodach wspierania dobrostanu. Od ponad 10 lat prowadzi warsztaty, kręgi kobiet i sesje indywidualne, które łączą praktykę uważności, jogi tańca (Shakti Dance), ziołolecznictwa oraz pracy z przekonaniami dotyczącymi finansów i poczucia obfitości.

W swojej pracy łączy podejście holistyczne z głębokim zrozumieniem ludzkich potrzeb emocjonalnych i duchowych. Inspiruje do życia w zgodzie ze sobą, naturą i cyklami życia. Wspiera kobiety (i nie tylko) w powrocie do wewnętrznej mocy, autentyczności i spokoju.

Prowadzi autorskie programy rozwojowe oraz współpracuje z ośrodkami i organizacjami w całej Polsce. Znana jest z ciepła, empatii oraz umiejętności tworzenia bezpiecznej przestrzeni, w której uczestnicy mogą naprawdę poczuć siebie.

2 z 3



Agnieszka Kościan

Agnieszka Kościan to certyfikowana instruktorka jogi relaksacyjnej i właścicielka studia Ocean Yoga z siedzibą w Zielonej Górze. Od ponad 8 lat zajmuje się prowadzeniem zajęć z zakresu jogi łagodnej, relaksacyjnej, oddechowej oraz medytacji. Specjalizuje się w pracy z osobami przeciążonymi stresem, prowadząc autorskie warsztaty ukierunkowane na odzyskiwanie wewnętrznej równowagi i wspieranie regeneracji układu nerwowego.

Jej podejście oparte jest na uważności, pracy z ciałem w łagodny i bezpieczny sposób oraz świadomej regulacji oddechu. W trakcie warsztatów jogi relaksacyjnej Agnieszka tworzy atmosferę spokoju i akceptacji, dostosowując praktykę do potrzeb uczestników – niezależnie od poziomu ich zaawansowania.

Regularnie poszerza swoją wiedzę, uczestnicząc w szkoleniach z zakresu terapii ruchem, jogi nidry, technik głębokiej relaksacji i pracy z powięzią. Posiada doświadczenie w prowadzeniu zajęć zarówno grupowych, jak i indywidualnych – w tym dla osób z problemami psychosomatycznymi oraz zawodowo narażonych na wysoki poziom stresu.

Jako prowadząca warsztat jogi relaksacyjnej podczas szkolenia, wnosi kompetencje w zakresie holistycznego podejścia do dobrostanu psychofizycznego oraz praktyczne narzędzia wspierające regenerację, koncentrację i łagodzenie napięć.



3 z 3

Marta Turksezer

Marta Turksezer to przedsiębiorczyni z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu własnej działalności gospodarczej. Od kilku lat zarządza sklepem z produktami orientalnymi, działającym w Drożkowie pod Zieloną Górą. W swojej codziennej pracy łączy praktyczne podejście do zarządzania finansami z głębokim zrozumieniem wpływu przekonań, emocji i nawyków na dobrostan finansowy.

Jest certyfikowaną trenerką rozwoju osobistego, specjalizującą się w tematyce pracy z przekonaniami, schematami i blokadami dotyczącymi pieniędzy, obfitości oraz relacji z zasobami. Prowadzi warsztaty i sesje indywidualne z zakresu finansowego dobrostanu, które wspierają uczestników w świadomym kształtowaniu swojej postawy wobec finansów.

Podczas warsztatu "Finansowy dobrostan – przekonania, blokady, nowe spojrzenie", Marta wspiera uczestników w identyfikowaniu ograniczających schematów myślowych, które mogą sabotować ich działania finansowe. W warsztacie "Pieniądz jako energia – praktyka i narzędzia pracy z finansami", przedstawia praktyczne metody pracy z zasobami i przepływem finansowym w oparciu o równowagę, świadomość i intencję.

Marta Turksezer wnosi do zespołu trenerskiego unikalne połączenie doświadczenia biznesowego, wiedzy z zakresu psychologii pieniądza oraz umiejętności tworzenia przestrzeni do bezpiecznej i transformującej pracy nad własnym podejściem do finansów. Jej zajęcia są oparte na praktyce, empatii i inspiracji do zmiany.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały w pierwszym dniu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Usługa zwolniona z podatku VAT 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).

Dla osób korzystających z dofinansowania wymagana jest minimalna frekwencja na poziomie 80% zajęć, potwierdzone istą obecności.

Koszty noclegu, wyżywienia i dojazdu uczestnicy pokrywają we własnym zakresie.

Adres

ul. Malinowa 21
58-500 Staniszów
woj. dolnośląskie

Austeria Staniszów

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Alicja Nowak

E-mail alicja.mnowak@gmail.com

Telefon (+48) 730 891 919