



LIFEPASS spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

★★★★★ 4,7 / 5

519 ocen

Work-Life Balance: Siła Spokoju – szkolenie z fizjologii stresu i metod regeneracji

Numer usługi 2025/10/13/164038/3074599

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

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 12.01.2026 do 13.01.2026

1 900,00 PLN brutto

1 900,00 PLN netto

95,00 PLN brutto/h

95,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, które odczuwają skutki przewlekłego stresu, przeciążenia obowiązkami lub zaburzenia równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Grupę docelową stanowią menedżerowie, liderzy zespołów, specjaliści oraz przedsiębiorcy, których codzienna praca wiąże się z dużą odpowiedzialnością, presją czasu i koniecznością podejmowania szybkich decyzji. Uczestnicy powinni posiadać doświadczenie zawodowe i podstawową wiedzę na temat własnych reakcji emocjonalnych i fizjologicznych. Szkolenie dedykowane jest osobom chcącym zrozumieć mechanizmy stresu i jego wpływu na organizm, rozwinąć odporność psychiczną, poznać techniki regeneracji, poprawić koncentrację i efektywność pracy, a także nauczyć się praktycznych sposobów na utrzymanie równowagi psychofizycznej i dobrostanu.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

11-01-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu szkolenia będzie potrafił rozpoznawać fizjologiczne i psychologiczne objawy stresu oraz identyfikować jego źródła. Będzie umiał zastosować techniki oddechowe, relaksacyjne i regeneracyjne wspierające równowagę układu nerwowego. Uczestnik będzie świadomie zarządzał energią, czasem i emocjami, wdrażał zasady higieny cyfrowej oraz minimalizmu informacyjnego, a także wykorzystywał wiedzę o biologii stresu do poprawy koncentracji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje fizjologiczne i psychologiczne mechanizmy reakcji stresowej oraz ich wpływ na organizm człowieka. Uczestnik analizuje zależności między stylem życia, nawykami cyfrowymi, odżywianiem i snem a poziomem stresu i odpornością psychiczną.	Uczestnik opisuje działanie układu współczulnego i przywspółczulnego w reakcji na stres.	Test teoretyczny
	Uczestnik wyjaśnia zależność między stresem a zaburzeniami psychosomatycznymi.	Test teoretyczny
	Uczestnik wskazuje czynniki środowiskowe i behawioralne zwiększające poziom stresu.	Test teoretyczny
	Uczestnik uzasadnia, w jaki sposób dieta, aktywność fizyczna i higiena cyfrowa wpływają na równowagę emocjonalną.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki oddechowe, relaksacyjne i regeneracyjne wspierające redukcję napięcia i regulację emocji. Uczestnik planuje indywidualne działania wspierające równowagę między pracą a życiem prywatnym.	Uczestnik dobiera odpowiednią technikę oddechową do konkretnej sytuacji stresowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik demonstruje prawidłowe wykonanie ćwiczenia oddechowego lub relaksacyjnego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik opracowuje plan osobistej regeneracji z wykorzystaniem poznanych narzędzi.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik identyfikuje czynniki w swoim środowisku pracy wymagające modyfikacji dla poprawy dobrostanu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wdraża postawy sprzyjające utrzymaniu równowagi psychicznej i wspierające kulturę dobrostanu w środowisku zawodowym.	Uczestnik ocenia własne zachowania pod kątem wpływu na dobrostan swój i zespołu.	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

Tytuł usługi: Work-Life Balance: Siła Spokoju – szkolenie z fizjologii stresu i metod regeneracji

Forma świadczenia usługi: mieszana

Czas trwania usługi: 20 godzin dydaktycznych

Godziny realizacji: 09:00 do 16:30

Teoria: 12 godzin dydaktycznych

Praktyka: 6 godzin dydaktycznych

Przerwy: 2 godziny dydaktyczne wliczone w czas szkolenia

Cele szkolenia:

Uczestnik po ukończeniu szkolenia będzie potrafił rozpoznawać fizjologiczne i psychologiczne objawy stresu oraz identyfikować jego źródła. Będzie umiał zastosować techniki oddechowe, relaksacyjne i regeneracyjne wspierające równowagę układu nerwowego. Uczestnik będzie świadomie zarządzał energią, czasem i emocjami, wdrażał zasady higieny cyfrowej oraz minimalizmu informacyjnego, a także wykorzystywał wiedzę o biologii stresu do poprawy koncentracji.

Grupa docelowa:

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, które odczuwają skutki przewlekłego stresu, przeciążenia obowiązkami lub zaburzenia równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Grupę docelową stanowią menedżerowie, liderzy zespołów, specjaliści oraz przedsiębiorcy, których codzienna praca wiąże się z dużą odpowiedzialnością, presją czasu i koniecznością podejmowania szybkich decyzji. Uczestnicy powinni posiadać doświadczenie zawodowe i podstawową wiedzę na temat własnych reakcji emocjonalnych i fizjologicznych. Szkolenie dedykowane jest osobom chcącym zrozumieć mechanizmy stresu i jego wpływu na organizm, rozwinąć odporność psychiczną, poznać techniki regeneracji, poprawić koncentrację i efektywność pracy, a także nauczyć się praktycznych sposobów na utrzymanie równowagi psychofizycznej i dobrostanu.

Liczba uczestników: max 20 uczestników

Trener i walidator:

W ramach realizacji usługi zachowany jest wyraźny podział ról trenera i walidatora, zgodnie z wymaganiami systemu BUR.

Trener odpowiada za przygotowanie i przeprowadzenie procesu edukacyjnego, w tym za wsparcie uczestników w osiągnięciu założonych efektów uczenia się oraz za zebranie wymaganych dowodów i deklaracji uczestników.

Walidator nie uczestniczy w procesie szkoleniowym i nie wpływa na sposób przygotowania dokumentacji. Jego zadaniem jest niezależna ocena efektów uczenia się osiągniętych przez uczestników, na podstawie przekazanych materiałów. Ocena ta odbywa się zgodnie z przyjętymi standardami walidacji, przy zachowaniu pełnej neutralności i obiektywizmu.

Zakres tematyczny szkolenia:

Dzień 1

Start szkolenia

- Wypełnienie i omówienie kwestionariusza poziomu wypalenia **SMBM (Shirom–Melamed Burnout Measure)**
- Wypełnienie i omówienie kwestionariusza oceny nasilenia bezsenności **ISI (Insomnia Severity Index)**

Blok 1. Fundamenty stresu i emocji

1. Czym jest stres?

- Zmiana tempa życia i jej wpływ na stres
- Eustres vs. dystres
- Czy stres jest potrzebny?
- Układ współczulny i przywspółczulny – biologia reakcji stresowych
- Homeostaza
- Wzrost ilości zaburzeń psychicznych i ich źródła
- Długotrwały stres = choroba
- Reakcja stresowa a depresja
- Wpływ stresu na stany lękowe
- Czy da się wpłynąć na intensywność reakcji stresowej?

2. Źródła stresu

- Czy work life balance jest możliwy?
- Presja czasu i nadmiar obowiązków
- Brak rytmu dobowego
- Zaburzenia dopaminowe – wpływ urządzeń elektronicznych i nałogów
- Indywidualna reakcja stresowa a nieadaptacyjne schematy (model Younga) a reakcja na stres poszczególnych jednostek
- „Cień” (wg Junga) a reakcja stresowa
- Programowanie społeczne a reakcja na stres
- Wpływ mediów na poziom odczuwanego stresu
- Zachowania stadne i ich wpływ na poziom odczuwanego stresu
- Wpływ środowiska (relacja, środowisko pracy)
- Działanie osi jelita mózg na poziom odczuwanego stresu
- Multitasking i przeciążenie bodźcami
- Kumulacja czynników

Blok 2. Działania nerwu błędnego

1. Jak działa nerw błędny i jaki ma wpływ na naszą reakcję?
2. Wpływ spięcia ciała na nasz stan psychiczny
3. Jak stymulować nerw błędny w celu wyciszenia?
4. Technologie wspierające stymulację nerwu błędnego
5. Ćwiczenia: ruchy gałek ocznych, odchylanie głowy

Blok 3. Regeneracja a odporności psychicznej

1. Sen i rytm dobowy – wpływ na koncentrację i odporność psychiczną
2. Wpływ światła ciepłego i zimnego na zachowanie rytmu dobowego
3. Jak używać sztucznego źródła światła aby nas wspierało?

Blok 4: Neuroprzekaźniki, neuropeptyd oraz hormony i ich wpływ na zdrowi psychiczne i fizyczne

1. Dopamina
2. Serotonina
3. Oksytocyna
4. Endorfiny
5. Adrenalina
6. Neoadrenalina
7. Kortyzol
8. Testosteron

Blok 5: Dopamina i jej wpływ na nasze życie

1. Czym jest dopamina i jakie są jej funkcje?
2. Badania naukowe nad dopaminą Anny Lembke i Nory Volkow
3. Co to są zaburzenia w dedykowanej ścieżce nagrody?
4. Jak działa mechanizm uzależnień

Blok 6. Minimalizm cyfrowy

1. Czy technologia nam szkodzi czy nas wpiera?
2. Kaptologia i mechanizmy zaangażowania
3. Eliminacja złych nawyków
4. Uzależnienia cyfrowe
5. Zasady minimalizmu cyfrowego

Dzień 2:

Blok 7. Dieta idealna pod względem odporności psychicznej i wysokiej produktywności

1. Mikrobiom i odżywianie i wpływ na odporność psychiczną – oś jelita – mózg
2. Wpływ spożycia cukru na odporność psychiczną
3. Co to są mitochondria i jak działają?
4. Co jeść i czego nie jeść, aby mieć wyższy poziom energii?
5. Intermittent fasting – czyli jak działa posty przerywane
6. Inteligentna suplementacja wpływająca na odporność psychiczną
7. Adaptogeny w redukcji stresu (ashwagandha, różeniec górski, brahmi, inne)

Blok 8. Uwalnianie i regulacja emocji

1. Skala świadomości Davida Hawkinsa – transformacja emocji
2. Metoda dr. Bradleya Nelsona – emocje zapisane w ciele
3. Mini-praktyki wdzięczności i uważności
4. „4 pytania” Byron Katie – zmiana perspektywy i redukcja stresu
5. Metoda TRE uwalniania napięcia z ciała
6. Medytacja jako sposób niwelowania napięcia

Blok 9. Ćwiczenia oddechowe – samoregulacja

- Pauza kontrolna – weryfikacja zdrowia i odporności na stres
- Technika Butejki i wpływ jej stosowania na zdrowie
- Techniki oddechowe ułatwiające zasypianie
- Oddech na koncentrację
- Oddech wyciszający
- Techniki obniżające lęk
- Kontrolowana hiperwentylacja
- Technika Wima Hofa

Blok 10: Wpływ aktywności fizycznej na odporność psychiczną

- Spacer
- Kontakt z naturą i kąpiele leśne
- Joga i ćwiczenia rozciągające
- Bieganie
- Crossfit
- Ćwiczenia z piłkami według Jill Miller
- Sauna
- Morsowanie

Blok 11. Koherencja serca – nauka i praktyka

- Rola rytmu serca w regulacji emocji (badania HeartMath Institute)
- Połączenie serca i mózgu
- Wpływ koherencji na koncentrację, empatię i odporność psychiczną
- Ćwiczenie „oddech serca” – oddychanie z uwagą na serce

Blok 12. Od postawy ofiary do postawy twórcy

- Jak wejść w pozytywną wibrację
- THE TRIAD – Trójkąt emocjonalny Tony’ego Robbinsa: postawa (fizjologia), dialog wewnętrzny (język) i skupienie (focus).
- Podstawy superświadomości (wg Williama Whiteclouda)
- Ho’oponopono – praktyka oczyszczania relacji

Blok 13. Zarządzanie sobą w czasie i energią

- Adaptacja otoczenia do mniejszej ilości bodźców stresowych
- Macierz Eisenhowera i model RARETO
- Jak podnieść poziom koncentracji
- Zarządzanie sobą w czasie – zasady Cheta Holmesa
- ADHD i jak sobie z nim radzić?
- Świadome zarządzanie energią

Weryfikacja efektów uczenia się:

- Test wiedzy (pre- i post-test)
- Feedback od prowadzącego
- Test walidacyjny
- Ankieta ewaluacyjna

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 15 Wprowadzenie do szkolenia, omówienie kwestionariuszy SMBM i ISI, analiza wyników, podstawy fizjologii stresu i emocji	Krzysztof Szymański	12-01-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
2 z 15 Przerwa	Krzysztof Szymański	12-01-2026	10:30	10:40	00:10	Tak
3 z 15 Mechanizmy reakcji stresowej, rola układu nerwowego, wpływ środowiska, stylu życia i mediów na poziom stresu	Krzysztof Szymański	12-01-2026	10:40	12:10	01:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
4 z 15 Przerwa	Krzysztof Szymański	12-01-2026	12:10	12:40	00:30	Tak
5 z 15 Działanie nerwu błędnego, techniki wyciszania i ćwiczenia ruchowe, znaczenie regeneracji i rytmu dobowego	Krzysztof Szymański	12-01-2026	12:40	14:10	01:30	Tak
6 z 15 Przerwa	Krzysztof Szymański	12-01-2026	14:10	14:20	00:10	Tak
7 z 15 Neuroprzekaź niki, dopamina, wpływ uzależnień i technologii, minimalizm cyfrowy i jego zastosowanie w codzienności	Krzysztof Szymański	12-01-2026	14:20	16:30	02:10	Tak
8 z 15 Dieta wspierająca odporność psychiczną, rola mikrobiomu, post przerywany i suplementacja	Krzysztof Szymański	13-01-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
9 z 15 Przerwa	Krzysztof Szymański	13-01-2026	10:30	10:40	00:10	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
10 z 15 Regulacja emocji, praktyki wdzięczności, metoda TRE, medytacja i oddech jako narzędzie równowagi	Krzysztof Szymański	13-01-2026	10:40	12:10	01:30	Tak
11 z 15 Przerwa	Krzysztof Szymański	13-01-2026	12:10	12:40	00:30	Tak
12 z 15 Techniki oddechowe, oddech na koncentrację i wyciszenie, wpływ aktywności fizycznej i regeneracji	Krzysztof Szymański	13-01-2026	12:40	14:10	01:30	Tak
13 z 15 Przerwa	Krzysztof Szymański	13-01-2026	14:10	14:20	00:10	Tak
14 z 15 Koherencja serca, postawa twórcy, zarządzanie sobą w czasie i energią, plan działań osobistych	Krzysztof Szymański	13-01-2026	14:20	16:00	01:40	Tak
15 z 15 Walidacja usługi	Krzysztof Szymański	13-01-2026	16:00	16:30	00:30	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 900,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	95,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	95,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Szymański

Trener kompetencji miękkich, wieloletni praktyk biznesu i sprzedaży. Wielokrotnie nagradzany za wyniki sprzedaży w zakresie sprzedaży produktów finansowych. Ukończył studia podyplomowe z zakresu psychologii w biznesie. Uczestnik wielu szkoleń oraz konferencji z zakresu sprzedaży, obsługi klienta. Szkolił się także za granicą na szkoleniu u Jordan Belford, Anthony Robbins.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe, wykorzystywane podczas zajęć teoretycznych oraz warsztatów praktycznych.

Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego, a później firmowego w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

Informacje dodatkowe

Planujemy dwie 10 minutowe przerwy pomiędzy modułami oraz jedną 30 minutową obiadową. Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz testu walidacyjnego.

Uczestnictwo w min. 80% zajęć liczone na podstawie listy obecności w każdym dniu szkolenia.

Uczestnicy są świadomi, że usługa realizowana z dofinansowaniem może podlegać monitoringowi ze strony Operatora lub PARP i wyrażają zgodę na jego przeprowadzenie.

Uczestnik otrzyma zaświadczenie ze szkolenia.

Warunki techniczne

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, łącze internetowe – min. 5mb/s
- Przeglądarka internetowa – Chrome, Firefox lub Microsoft Edge. W przypadku Mac OS – Safari
- Aby móc korzystać z usługi na niektórych urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store. Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu podczas konferencji, konieczne jest posiadanie, mikrofonu lub zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez Państwa urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.
- Uczestnik musi mieć zapewniony sprzęt komputerowy we własnym zakresie z dostępem do kamery i mikrofonu.

Adres

ul. 1 Maja 191
25-671 Kielce
woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Lucyna Kuchta

E-mail kontakt@edumeo.pl

Telefon (+48) 577 203 338