



PORADIS SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Oddech 9D Corporate - High Impact Masterclass - Regulacja Stresu i Odporność Psychiczna

Numer usługi 2025/10/14/187562/3078275

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 05.03.2026 do 25.03.2026

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

306,25 PLN brutto/h

306,25 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** pragnących rozwijać odporność psychiczną, redukować stres oraz wprowadzać kulturę dobrostanu w miejscu pracy.

Osoby indywidualne:

- osoby, które chcą poprawić jakość swojego życia, snu, koncentracji i samopoczucia,
- osoby pracujące w warunkach presji, przeciążenia informacyjnego lub wysokich wymagań,
- liderzy, menedżerowie, nauczyciele, terapeuci, trenerzy,
- osoby doświadczające objawów stresu, wypalenia zawodowego lub obniżonej motywacji,
- wszyscy, którzy chcą poznać praktyczne techniki regulacji emocji i energii, by odzyskać spokój i równowagę.

Firmy i organizacje:

- zespoły pracowników biurowych, produkcyjnych i usługowych,
- działy HR, wellbeing i L&D (Learning & Development),
- liderzy, menedżerowie i kadra zarządzająca firm średnich i dużych,
- organizacje wdrażające strategie **wellbeingowe, mental health i corporate resilience**,
- przedsiębiorstwa, które chcą przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu, zwiększ

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

1000

Data zakończenia rekrutacji	15-02-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Celem programu jest długofalowa poprawa dobrostanu psychicznego, emocjonalnego i fizycznego uczestników poprzez naukę skutecznych technik regulacji stresu i pracy z emocjami w środowisku zawodowym.

Szkolenie oparte jest na innowacyjnej metodzie oddechu 9D, łączącej elementy neurobiologii, psychologii somatycznej i treningu uważności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna mechanizmy stresu oraz wpływ układu nerwowego na emocje, energię i efektywność pracy.	Uczestnik potrafi omówić podstawowe reakcje stresowe (fight/flight/freeze) i wskazać ich fizjologiczne objawy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozumie zależność pomiędzy oddechem, emocjami i poziomem koncentracji.	Uczestnik potrafi wyjaśnić, jak rytm i głębokość oddechu wpływają na stan emocjonalny i funkcje poznawcze.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna podstawowe techniki oddechowe 9D i zasady ich bezpiecznego stosowania.	Uczestnik potrafi nazwać i opisać przynajmniej trzy techniki regulacji oddechu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Potrafi dobrać i zastosować technikę oddechową do sytuacji stresowej.	Uczestnik samodzielnie wybiera i prezentuje właściwy rytm oddechu w kontekście określonego problemu (np. napięcie, presja, trudna rozmowa).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje oddech do redukcji napięcia, poprawy koncentracji i regeneracji organizmu.	Uczestnik potrafi w praktyce przeprowadzić krótką sekwencję „resetującą” (2–5 minut).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje własne reakcje stresowe i stosuje techniki ich neutralizacji.	Uczestnik potrafi nazwać swoje reakcje w stresie i wskazać, jakich technik używa do ich regulacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wprowadza mikro-praktyki oddechowe w rytm dnia pracy.	Uczestnik tworzy plan „5-minutowych rytuałów” dopasowany do swojego dnia pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykazuje większą uważność i empatię w kontaktach zawodowych.	Uczestnik potrafi zastosować techniki oddechu i pauzy emocjonalnej w dialogu lub konflikcie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje nawyk autoregulacji i bierze odpowiedzialność za własny dobrostan.	Uczestnik opracowuje indywidualny plan kontynuacji praktyk po zakończeniu programu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wspiera kulturę dobrostanu w zespole i dzieli się poznanymi praktykami.	Uczestnik potrafi zaproponować krótką praktykę oddechową lub przerwę regulacyjną dla swojego zespołu.	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?

TAK

Program

 Ramowy program usługi: "Oddech 9D Corporate - High Impact Masterclass - Regulacja Stresu i Odporność Psychiczna"

Moduł 1: Świadomy oddech i neurobiologia stresu

Czas trwania: 4 godziny

Cel modułu:

Zrozumienie mechanizmów stresu i wpływu układu nerwowego na emocje, koncentrację i efektywność. Nauka podstawowych technik oddechowych służących redukcji napięcia i poprawie energii w pracy.

Treści:

- rola oddechu w regulacji układu nerwowego (sympatyczny vs. parasympatyczny),
- reakcje stresowe: fight, flight, freeze – jak je rozpoznać w ciele,
- wpływ oddechu na emocje, koncentrację i układ hormonalny,
- praktyka: *Coherent Breathing* i *Box Breathing*,
- sesja 9D: *Unbreakable* – aktywacja świadomości ciała i spokoju.

Efekt: uczestnik potrafi rozpoznać sygnały stresu i zastosować podstawowe techniki regulacyjne.

Metody: mini-wykład, ćwiczenia oddechowe, praca w parach, sesja 9D Breathwork, journaling.

Moduł 2: Regulacja emocji i układu nerwowego

Czas trwania: 4 godziny

Cel modułu:

Poznanie i opanowanie praktycznych metod obniżania napięcia emocjonalnego i stresu w czasie rzeczywistym.

Treści:

- praca z reakcjami emocjonalnymi (ciało – oddech – emocja),
- sposoby wyciszania układu limbicznego,
- mikro-praktyki do biura: „1 minuta spokoju”, „3 oddechy mocy”,
- praktyka: *Double Inhale – Long Exhale* i *Resonance Breathing (5.5:5.5)*,
- sesja 9D: *Letting Go* – uwalnianie napięcia i stresu z ciała.

Efekt: uczestnik potrafi świadomie regulować emocje w sytuacjach zawodowych i obniżać napięcie w ciągu dnia.

Metody: praktyka oddechowa, elementy mindfulness, refleksja indywidualna, praca grupowa.

Moduł 3: Odporność psychiczna i zarządzanie energią

Czas trwania: 4 godziny

Cel modułu:

Wzmocnienie odporności psychicznej, koncentracji i poczucia wpływu. Uczestnicy uczą się zarządzania energią poprzez świadomy oddech i nastawienie mentalne.

Treści:

- neurobiologia odporności i „system odzyskiwania”,
- praktyka: *Power Breath* i *Retention Hold* – aktywacja energii i skupienia,
- rytuały oddechowe dla liderów i zespołów,
- łączenie pracy z ciałem, umysłem i intencją,
- sesja 9D: *Never Give Up* – rozwijanie rezyliencji i determinacji.

Efekt: uczestnik potrafi regulować poziom energii i emocji, wzmacniać motywację i odporność psychiczną.

Metody: ćwiczenia somatyczne, praca z intencją, sesja 9D Breathwork, dziennik refleksji.

Moduł 4: Integracja, empatia i kultura dobrostanu w zespole

Czas trwania: 4 godziny

Cel modułu:

Ugruntowanie zdobytych umiejętności, rozwój empatii i uważności w komunikacji zespołowej oraz wdrożenie rytuałów dobrostanu w środowisku pracy.

Treści:

- rola oddechu w komunikacji i relacjach,
- emocjonalna regulacja w kontaktach zawodowych,
- praktyka: *Heart Coherence* i *Synchronised Breathing*,
- journaling: „Mój 5-minutowy rytuał spokoju”,
- sesja 9D: *Integration & Down Regulation* – ugruntowanie i spójność.

Efekt: uczestnik potrafi stosować poznane techniki w pracy z zespołem, wspierać kulturę uważności i dobrostanu.

Metody: ćwiczenia oddechowe, praca w grupach, refleksja i integracja, sesja 9D, plan indywidualny.

 **Całkowity wymiar czasu trwania usługi**

- **Łącznie:** 16 godzin dydaktycznych
- **Forma:** warsztaty + praktyki oddechowe + sesje 9D
- **Tryb:** online (z wykorzystaniem dźwięku immersyjnego 9D)
- **Rekomendowany harmonogram:** 1 moduł / tydzień przez 4 tygodnie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł 1: Świadomy oddech i neurobiologia stresu – Część rozwojowa: świadomość, praktyka i integracja	Daniel Welfel	05-03-2026	14:00	16:00	02:00
2 z 9 Moduł 1: Świadomy oddech i neurobiologia stresu – Sesja oddechowa 9D: Unbreakable	Daniel Welfel	05-03-2026	16:00	17:30	01:30
3 z 9 Moduł 1: Świadomy oddech i neurobiologia stresu – Przerwy i czas regeneracji	Daniel Welfel	05-03-2026	17:30	18:00	00:30
4 z 9 Moduł 2: Regulacja emocji i układu nerwowego – Część rozwojowa: świadomość, praktyka i integracja	Daniel Welfel	12-03-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 9 Moduł 2: Regulacja emocji i układu nerwowego – Sesja oddechowa 9D: Letting Go	Daniel Welfel	12-03-2026	16:00	17:30	01:30
6 z 9 Moduł 2: Regulacja emocji i układu nerwowego – Przerwy i czas regeneracji	Daniel Welfel	12-03-2026	17:30	18:00	00:30
7 z 9 Moduł 3: Rezyliencja, energia i przywództwo wewnętrzne – Część rozwojowa: świadomość, praktyka i integracja	Daniel Welfel	19-03-2026	14:00	16:00	02:00
8 z 9 Moduł 3: Rezyliencja, energia i przywództwo wewnętrzne – Sesja oddechowa 9D: Never Give Up	Daniel Welfel	19-03-2026	16:00	17:30	01:30
9 z 9 Moduł 3: Rezyliencja, energia i przywództwo wewnętrzne – Przerwy i czas regeneracji	Daniel Welfel	19-03-2026	17:30	18:00	00:30

Cennik

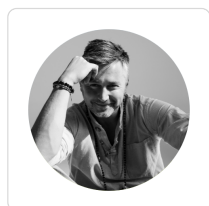
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	306,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	306,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Daniel Welfel

Jestem certyfikowanym trenerem oddechu 9D na poziomie Breath Master.

Jako praktyk rozwoju inteligencji emocjonalnej i członek międzynarodowej organizacji ISEI (International Society for Emotional Intelligence, Level 2) wierzę 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 oraz wiedzę z doświadczeniem. Tworzę przestrzeń, w której ludzie mogą nie tylko zrozumieć siebie, ale poczuć siebie – głęboko, autentycznie i bez lęku. Moim celem jest otwieranie drzwi poza którymi oddech jest kluczem, a wolność – wyborem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi



Informacje o materiałach i przebiegu szkolenia

Materiały dla uczestników

- Dostęp do **biblioteki audio** z sesjami 9D oraz medytacjami wspomagającymi (online).
- **Dziennik transformacji** – zestaw ćwiczeń i refleksji na 7 dni pracy własnej po każdej sesji (wersja online).
- **Materiały teoretyczne** w formie prezentacji i notatek uczestnika (PDF).
- **Zaświadczenie ukończenia programu** „Oddech 9D Corporate – High Impact Masterclass – Regulacja Stresu i Odporność Psychiczna”.
- Dostęp do **testu końcowego online** z automatycznym wynikiem.
- Możliwość kontynuacji praktyki w środowisku aplikacji *Oddychaj*

Podział programu na część teoretyczną i praktyczną

Część teoretyczna:



4 × 50 minut = 3 godziny dydaktyczne

Zakres:

- wprowadzenie do tematu oddechu i jego znaczenia w regulacji emocji,
- mechanizmy działania układu nerwowego i stresu,
- teoria oddechu funkcjonalnego i koherencji serca,
- techniki samoregulacji i profilaktyki wypalenia zawodowego.

Część praktyczna:

 4 x 2 godziny (sesja + integracja) = 8 godzin dydaktycznych

Zakres:

- sesje oddechowe 9D z prowadzeniem (audio immersyjne 360°),
- introspekcja i medytacja integracyjna po każdej sesji,
- praca z ciałem, emocjami i dźwiękiem,
- refleksja pisemna i journaling w Dzienniku Transformacji.

Czas trwania godziny szkoleniowej

Szkolenie realizowane jest w **godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut)**, zgodnie z wytycznymi BUR.

Metody interaktywne i aktywizujące

W trakcie szkolenia stosowane są metody aktywizujące i doświadczalne, wspierające proces uczenia przez doświadczenie:

- sesje oddechowe 9D prowadzone online z użyciem technologii immersyjnego dźwięku,
- wizualizacje, praca z intencją i uważnością,
- journaling – Dziennik Transformacji (refleksja pisemna i samoobserwacja),
- sesje Q&A z trenerem,
- indywidualne zadania integrujące doświadczenia między modułami,
- ćwiczenia w parach i mini-grupach (offline lub online),
- mentoring grupowy w obszarze odporności psychicznej i dobrostanu.

Podstawa prawna zwolnienia z VAT

Szkolenie realizowane jest w ramach usług edukacyjnych służących podnoszeniu kompetencji osobistych i zawodowych,

zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2022 poz. 931 z późn. zm.),

- co umożliwia zastosowanie **zwolnienia z podatku VAT**.

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 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