



INSTYTUT
ROZWOJU I NAUKI
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

705 ocen

Holistyczna Akademia Zdrowia Dla Seniora

Numer usługi 2025/10/23/160205/3099729

9 200,00 PLN brutto

9 200,00 PLN netto

191,67 PLN brutto/h

191,67 PLN netto/h

📍 Rudki / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 01.12.2025 do 11.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

- osoby w wieku emerytalnym (około 60+ lat)
- mieszkańcy Polski, w tym regionów mniej zurbanizowanych
- zarówno kobiety, jak i mężczyźni
- osoby, które pragną:
 - podnieść swoje kompetencje cyfrowe i swobodniej korzystać z technologii (internet, smartfon)
 - zadbać o swoje zdrowie fizyczne, ruch, regenerację
 - wzmocnić swój dobrostan psychiczny - lepiej rozumieć emocje, budować relacje, znaleźć sens życia po zakończeniu pracy zawodowej
- osoby, które mogą mieć pewne bariery lub obawy:
 - brak doświadczenia z technologią, niepewność w świecie cyfrowym
 - zmiana roli życiowej - zakończenie pracy zawodowej, więcej czasu wolnego
 - pewne ograniczenia fizyczne lub kondycyjne, ale wystarczającą sprawność, by uczestniczyć w ćwiczeniach ruchowych
- osoby, które są gotowe do aktywnego uczenia się - preferują formę warsztatową, uczestnictwo w małej grupie, wymianę doświadczeń
- osoby, które cenią kontakt z innymi, chcą się integrować i poszerzać swoje życie społeczne - nie chcą tylko biernie „

Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	30-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
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

Szkolenie „Holistyczna Akademia Zdrowia dla Emeryta” wspiera osoby w wieku emerytalnym w osiągnięciu równowagi psychicznej, fizycznej i społecznej. Program składa się z modułów: I) Kompetencje cyfrowe – uczestnik staje się samodzielny w obsłudze technologii oraz porusza się bezpiecznie w sieci; II) Dobrostan psychiczny – rozwój samoświadomości, komunikacji międzypokoleniowej; III) Ciało i energia – ćwiczenia ruchowe i oddechowe, rozumienie sygnałów własnego organizmu oraz profilaktyka zdrowotna.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Uczestnik posiada podstawową wiedzę z zakresu obsługi komputera i smartfona, rozumie zasady bezpieczeństwa w sieci oraz zna zagrożenia i sposoby ich minimalizacji. Potrafi wykorzystać internet do codziennych czynności, takich jak zakupy, rezerwacje czy komunikacja online. Zna model równowagi życiowej według psychoterapii pozytywnej, obejmujący cztery obszary: ciało, osiągnięcia, kontakty i sens życia. Rozumie zależność między ciałem a emocjami oraz zna zasady zdrowego stylu życia i regeneracji organizmu. Umiejętności Uczestnik potrafi samodzielnie obsługiwać komputer i smartfon, zakładać konto e-mail oraz korzystać z aplikacji i serwisów społecznościowych. Wykorzystuje internet do codziennych czynności, takich jak zakupy online, rezerwacja biletów czy komunikacja z lekarzem. Rozpoznaje swoje emocje i reaguje w sposób konstruktywny, stosując techniki rozpoznawania i regulacji emocji. Wprowadza zdrowe nawyki wspierające równowagę psychiczną, stosując rytuały i zachowania sprzyjające dobrostanowi. Wykonuje proste ćwiczenia wzmacniające i rozciągające, używa technik oddechowych i relaksacyjnych, reaguje na sygnały płynące z ciała oraz stosuje zasady profilaktyki i regeneracji. Kompetencje społeczne Uczestnik przejawia pozytywne nastawienie do nauki nowych technologii, charakteryzuje się otwartością, ciekawością oraz gotowością do adaptacji w świecie cyfrowym. Efektywnie komunikuje się z otoczeniem, w tym międzypokoleniowo, budując lepsze relacje i dostosowując sposób komunikacji do różnych grup wiekowych. Wykazuje samodzielność i odpowiedzialność w dbaniu o własne zdrowie psychiczne i fizyczne, podejmując decyzje, planując działania i wprowadzając zmiany w swoim życiu. Potrafi funkcjonować aktywnie społecznie, wykorzystując nowe umiejętności cyfrowe i interpersonalne do uczestnictwa w życiu społecznym, unikając izolacji.	test wiedzy oceniający zdobyta wiedzę	Test teoretyczny Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	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

Program szkoleniowy:

Dzień 1: Wprowadzenie do cyfrowego świata

- Wprowadzenie do cyfrowego świata
- Podstawy obsługi komputera i smartfona
- Zakładanie i obsługa konta e-mail
- Komunikacja online
- Rezerwacje online
- Zakupy w internecie
- Cyberbezpieczeństwo
- Pozytywne nastawienie do technologii

Dzień 2: Ćwiczenia praktyczne i scenariusze sytuacyjne

- Przypomnienie kluczowych zagadnień
- Ćwiczenia praktyczne
- Warsztat: rozpoznawanie fałszywych stron internetowych
- Dyskusja: doświadczenia uczestników
- Ćwiczenia z zakresu cyberbezpieczeństwa
- Praca w grupach: scenariusze sytuacyjne
- Podsumowanie modułu
- Zadania wdrożeniowe

Dzień 3: Dobrostan psychiczny i równowaga w życiu codziennym

- Wprowadzenie do psychoterapii pozytywnej
- Emocje jako informacje
- Komunikacja międzypokoleniowa
- Praca z przekonaniami i stereotypami
- Rytuały codzienności
- Poczucie sensu i motywacja
- Ćwiczenia coachingowe
- Mini-treningi oddechowe i relaksacyjne
- Podsumowanie dnia

Dzień 4: Moduł II – Dobrostan Psychiczny i Równowaga w Życiu Codziennym (kontynuacja)

- Przypomnienie kluczowych zagadnień z dnia poprzedniego
- Ćwiczenia w parach: komunikacja międzypokoleniowa
- Przerwa kawowa:
- Praca z metaforą: zmiana przekonań i stereotypów.
- Warsztat: tworzenie rytuałów codzienności wspierających dobrostan.
- Dyskusja: poczucie sensu i motywacja w życiu po zakończeniu pracy zawodowej.
- Ćwiczenia coachingowe: budowanie pozytywnych nawyków
- Mini-treningi oddechowe i relaksacyjne

- Podsumowanie dnia, sesja pytań i odpowiedzi.
- Zadania wdrożeniowe do realizacji pomiędzy modułami.

Dzień 5: Moduł III – Ciało, Ruch, Energia: Profilaktyka i Odnowa

- Wprowadzenie do holistycznego podejścia do ciała.
- Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające.
- Trening równowagi, oddechu i elastyczności.
- Techniki relaksacyjne i regeneracyjne.
- Ciało jako język emocji.
- Zasady profilaktyki zdrowia i codziennej regeneracji.
- Podstawy zdrowego odżywiania wspierającego energię i samopoczucie.
- Ćwiczenia praktyczne: integracja ciała, oddechu i umysłu.
- Podsumowanie dnia, sesja pytań i odpowiedzi.

Dzień 6: Moduł III – Ciało, Ruch, Energia: Profilaktyka i Odnowa (kontynuacja)

- Przypomnienie kluczowych zagadnień z dnia poprzedniego.
- Ćwiczenia praktyczne: wzmacnianie i rozciąganie ciała.
- Trening uważności: integracja ciała, oddechu i umysłu.
- Dyskusja: jak wprowadzać zdrowe nawyki do codziennego życia.
- Planowanie indywidualnej ścieżki zdrowia: cele i motywacja.
- Ćwiczenia praktyczne: techniki relaksacyjne i regeneracyjne.
- Podstawy zdrowego odżywiania: jak wspierać energię i samopoczucie.
- Podsumowanie całego programu: integracja wiedzy i umiejętności.
- Zakończenie programu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 61

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 61 Wprowadzenie do cyfrowego świata: znaczenie kompetencji cyfrowych w życiu codziennym.	Szymon Grzegorzczak	01-12-2025	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 61 Podstawy obsługi komputera i smartfona: interfejsy, aplikacje, najczęstsze błędy.	Szymon Grzegorzczuk	01-12-2025	09:45	10:30	00:45
3 z 61 Przerwa	Szymon Grzegorzczuk	01-12-2025	10:30	10:45	00:15
4 z 61 Przerwa	Szymon Grzegorzczuk	01-12-2025	10:30	10:45	00:15
5 z 61 Zakładanie i obsługa konta e-mail: bezpieczeństwo, organizacja skrzynki.	Szymon Grzegorzczuk	01-12-2025	10:45	11:30	00:45
6 z 61 Komunikacja online: korzystanie z serwisów społecznościowych (Facebook, WhatsApp, Messenger).	Szymon Grzegorzczuk	01-12-2025	11:30	12:15	00:45
7 z 61 Rezerwacje online: biura podróży, bilety, lekarze, e-recepty.	Szymon Grzegorzczuk	01-12-2025	12:15	13:00	00:45
8 z 61 Przerwa	Szymon Grzegorzczuk	01-12-2025	13:00	13:30	00:30
9 z 61 Zakupy w internecie: bezpieczne płatności, rozpoznawanie fałszywych stron.	Szymon Grzegorzczuk	01-12-2025	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 61 Cyberbezpieczeństwo: jak chronić dane, unikać oszustw.	Szymon Grzegorzczuk	01-12-2025	14:15	15:00	00:45
11 z 61 Pozytywne nastawienie do technologii: budowanie zaufania, nowe nawyki cyfrowe.	Szymon Grzegorzczuk	01-12-2025	15:00	15:45	00:45
12 z 61 Ćwiczenia praktyczne: zakładanie kont e-mail, korzystanie z aplikacji społecznościowych.	Szymon Grzegorzczuk	02-12-2025	09:00	09:45	00:45
13 z 61 Symulacje: rezerwacje online, zakupy, płatności.	Szymon Grzegorzczuk	02-12-2025	09:45	10:30	00:45
14 z 61 Warsztat: rozpoznawanie fałszywych stron internetowych.	Szymon Grzegorzczuk	02-12-2025	10:45	11:30	00:45
15 z 61 Dyskusja: doświadczenia uczestników, wymiana opinii.	Szymon Grzegorzczuk	02-12-2025	11:30	12:15	00:45
16 z 61 Ćwiczenia z zakresu cyberbezpieczeństwa: tworzenie silnych haseł, rozpoznawanie phishingu.	Szymon Grzegorzczuk	02-12-2025	12:15	13:00	00:45
17 z 61 Przerwa	Szymon Grzegorzczuk	02-12-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 61 Praca w grupach: scenariusze sytuacyjne dotyczące bezpieczeństwa online.	Szymon Grzegorzczuk	02-12-2025	13:30	14:15	00:45
19 z 61 Podsumowanie modułu: kluczowe umiejętności i zasady.	Szymon Grzegorzczuk	02-12-2025	14:15	15:00	00:45
20 z 61 Zadania wdrożeniowe do realizacji pomiędzy modułami.	Szymon Grzegorzczuk	02-12-2025	15:00	15:45	00:45
21 z 61 Wprowadzenie do psychoterapii pozytywnej: model czterech obszarów równowagi.	Paweł Sutowicz	03-12-2025	09:00	09:45	00:45
22 z 61 Emocje jako informacje: rozpoznawanie i rozumienie emocji.	Paweł Sutowicz	03-12-2025	09:45	10:30	00:45
23 z 61 Przerwa	Paweł Sutowicz	03-12-2025	10:30	10:45	00:15
24 z 61 Komunikacja międzypokoleniowa: różnice językowe i wartościowe.	Paweł Sutowicz	03-12-2025	10:45	11:30	00:45
25 z 61 Praca z przekonaniami i stereotypami: zmiana perspektywy.	Paweł Sutowicz	03-12-2025	11:30	12:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 61 Rytuały codzienności: zdrowe nawyki wspierające dobrostan.	Paweł Sutowicz	03-12-2025	12:15	13:00	00:45
27 z 61 Przerwa	Paweł Sutowicz	03-12-2025	13:00	13:30	00:30
28 z 61 Poczucie sensu i motywacja w życiu po zakończeniu pracy zawodowej.	Paweł Sutowicz	03-12-2025	13:30	14:15	00:45
29 z 61 Ćwiczenia coachingowe: budowanie pozytywnych nawyków.	Paweł Sutowicz	03-12-2025	14:15	15:00	00:45
30 z 61 Mini-treningi oddechowe i relaksacyjne.	Paweł Sutowicz	03-12-2025	15:00	15:45	00:45
31 z 61 Przypomnienie kluczowych zagadnień z dnia poprzedniego.	Paweł Sutowicz	04-12-2025	09:00	09:45	00:45
32 z 61 Ćwiczenia w parach: komunikacja międzypokoleniowa.	Paweł Sutowicz	04-12-2025	09:45	10:30	00:45
33 z 61 Przerwa	Paweł Sutowicz	04-12-2025	10:30	10:45	00:15
34 z 61 Praca z metaforą: zmiana przekonań i stereotypów.	Paweł Sutowicz	04-12-2025	10:45	11:30	00:45
35 z 61 Warsztat: tworzenie rytuałów codzienności wspierających dobrostan.	Paweł Sutowicz	04-12-2025	11:30	12:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
36 z 61 Dyskusja: poczucie sensu i motywacja w życiu po zakończeniu pracy zawodowej.	Paweł Sutowicz	04-12-2025	12:15	13:00	00:45
37 z 61 Pzerwa	Paweł Sutowicz	04-12-2025	13:00	13:30	00:30
38 z 61 Ćwiczenia coachingowe: budowanie pozytywnych nawyków.	Paweł Sutowicz	04-12-2025	13:30	14:15	00:45
39 z 61 Mini-treningi oddechowe i relaksacyjne.	Paweł Sutowicz	04-12-2025	14:15	15:00	00:45
40 z 61 Podsumowanie dnia, sesja pytań i odpowiedzi.Zadania wdrożeniowe do realizacji pomiędzy modułami.	Paweł Sutowicz	04-12-2025	15:00	15:45	00:45
41 z 61 Wprowadzenie do holistycznego podejścia do ciała: rola ruchu i energii w zdrowiu.	Paweł Sutowicz	10-12-2025	09:00	09:45	00:45
42 z 61 Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające: dostosowane do wieku i kondycji.	Paweł Sutowicz	10-12-2025	09:45	10:30	00:45
43 z 61 Przerwa	Paweł Sutowicz	10-12-2025	10:30	10:45	00:15
44 z 61 Trening równowagi, oddechu i elastyczności.	Paweł Sutowicz	10-12-2025	10:45	11:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
45 z 61 Techniki relaksacyjne i regeneracyjne.	Paweł Sutowicz	10-12-2025	11:30	12:15	00:45
46 z 61 Ciało jako język emocji: jak słuchać sygnałów organizmu.	Paweł Sutowicz	10-12-2025	12:15	13:00	00:45
47 z 61 Przewra	Paweł Sutowicz	10-12-2025	13:00	13:30	00:30
48 z 61 Zasady profilaktyki zdrowia i codziennej regeneracji.	Paweł Sutowicz	10-12-2025	13:30	14:15	00:45
49 z 61 Podstawy zdrowego odżywiania wspierającego energię i samopoczucie.	Paweł Sutowicz	10-12-2025	14:15	15:00	00:45
50 z 61 Ćwiczenia praktyczne: integracja ciała, oddechu i umysłu.	Paweł Sutowicz	10-12-2025	15:00	15:45	00:45
51 z 61 Ćwiczenia praktyczne: wzmacnianie i rozciąganie ciała.	Paweł Sutowicz	11-12-2025	09:00	09:45	00:45
52 z 61 Trening uważności: integracja ciała, oddechu i umysłu.	Paweł Sutowicz	11-12-2025	09:45	10:30	00:45
53 z 61 Przerwa	Paweł Sutowicz	11-12-2025	10:30	10:45	00:15
54 z 61 Dyskusja: jak wprowadzać zdrowe nawyki do codziennego życia.	Paweł Sutowicz	11-12-2025	10:45	11:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
55 z 61 Planowanie indywidualnej ścieżki zdrowia: cele i motywacja.	Paweł Sutowicz	11-12-2025	11:30	12:15	00:45
56 z 61 Ćwiczenia praktyczne: techniki relaksacyjne i regeneracyjne.	Paweł Sutowicz	11-12-2025	12:15	13:00	00:45
57 z 61 Przerwa	Paweł Sutowicz	11-12-2025	13:00	13:30	00:30
58 z 61 Podstawy zdrowego odżywiania: jak wspierać energię i samopoczucie.	Paweł Sutowicz	11-12-2025	13:30	14:15	00:45
59 z 61 Podsumowanie całego programu: integracja wiedzy i umiejętności.	Paweł Sutowicz	11-12-2025	14:15	15:00	00:45
60 z 61 Zakończenie szkolenia: sesja pytań i odpowiedzi.	Paweł Sutowicz	11-12-2025	15:00	15:30	00:30
61 z 61 Walidacja	Paweł Sutowicz	11-12-2025	15:30	15:45	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	191,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	191,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Paweł Sutowicz

Ekspert w zakresie zarządzania, sprzedaży i rozwoju kompetencji menedżerskich, który od ponad dekady wspiera organizacje w budowaniu skutecznych zespołów. W swojej pracy łączy doświadczenie biznesowe, psychologię i coaching, dostosowując metody do realnych wyzwań liderów i firm.

Wykształcenie i certyfikacje:

- ✓ Coach ICF (International Coach Federation) – ukończony zaawansowany program coachingowy PCC
- ✓ Konsultant psychoterapii pozytywnej z międzynarodową akredytacją WAPP
- ✓ Certyfikowany konsultant DISC D3 i Talent Reflect
- ✓ Trener Akademii Trenerów Biznesu Kontrakt OSH
- ✓ Absolwent studiów podyplomowych Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie (Psychologia biznesu, Zarządzanie ludźmi w firmie)
- ✓ Studium Lidera Biznesu – Wyższa Szkoła Europejska im. ks. J. Tischnera w Krakowie
- ✓ Transkulturowa Psychoterapia Pozytywna – Wrocławski Instytut Psychoterapii
- ✓ Certyfikowany praktyk Points of You – praca z metaforą i obrazem w coachingu (akredytacja ICF)



2 z 2

Szymon Grzegorzczak

Z wykształcenia jest Informatykiem, ale od początku swoją przygodę zawodową związał ze sprzedażą oraz zarządzaniem. Wiedzę zdobytą na studiach przekłada na sali gdzie chętnie wykorzystuje nowinki technologiczne oraz innowatorskie oprogramowanie. Szkoli z obsługi klienta, Call Center oraz kompetencji menadżerskich. Pracował dla Philip Morris, Orange Polska oraz Notus Finanse. Prywatnie mąż, ojciec oraz pasjonat Brazylijskiego Jiu Jitsu.

Politechnika Świętokrzyska – Edukacja Techniczno Informatyczna

Wyższa Szkoła Europejska – Studia Podyplomowe E-marketing

Grupa Set – Kurs Trenera Biznesu

Supervisor Academy

Szkolenie Nps

Szkolenie Introduction Nowego Pracownika

Szkolenia Generowanie Leadów

Szkolenie o co Ci chodzi? Sztuka porozumienia z każdym

Szkolenie „Sprzedaż Najważniejsza umiejętność przyszłości” – Mateusz Grzesiak

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie pdf w wersji elektronicznej na podany adres email uczestnicy szkolenia mogą otrzymać po zgłoszeniu chęci ich otrzymania usługodawcy

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy.

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min. Szkolenie będzie realizowane w formie stacjonarnej w siedzibie firmy, której pracownicy uczestniczą w szkoleniu. W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety .

Adres

ul. Szkolna 1
26-006 Rudki
woj. świętokrzyskie

Kontakt



Patrycja Chaba

E-mail patrycja.chaba@irin.pl

Telefon (+48) 731 592 849