



Szkolenie - kreowanie i budowanie nawyków wzmacniających zdrowie publiczne przedsiębiorcy w kontekście współpracy z podmiotami gospodarczymi.

Numer usługi 2025/10/27/121571/3109533

2 000,00 PLN brutto
2 000,00 PLN netto
166,67 PLN brutto/h
166,67 PLN netto/h

Pracownia Rozwoju
Osobistego "Dla
Ciebie" Aleksandra
Martynów

★★★★★ 5,0 / 5

110 ocen

📍 Karpacz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 19.01.2026 do 19.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Osoba kończąca zatrudnienie na etacie i rozwijająca własną pracownię artystyczną. Wchodzi w etap pełnego samozatrudnienia, współpracując z licznymi podmiotami gospodarczymi. Szkolenie ma wesprzeć w budowaniu nawyków wzmacniających zdrowie i odporność psychiczną w kontekście stresu związanego z prowadzeniem działalności i wieloaspektową współpracą biznesową.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

18-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności kształtowania i utrwalania nawyków wspierających zdrowie, równowagę psychiczną i efektywność w pracy przedsiębiorcy, szczególnie w warunkach samodzielnego prowadzenia działalności oraz współpracy z wieloma podmiotami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
uczestniczka potrafi identyfikować własne nawyki wpływające na zdrowie i efektywność pracy,	potrafi wskazać co najmniej trzy własne nawyki, określić ich wpływ na samopoczucie i efektywność oraz zidentyfikować obszary wymagające zmiany.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
na metody budowania i utrwalania nawyków sprzyjających dobrostanowi psychicznemu i fizycznemu.	potrafi opisać wybrane techniki tworzenia nowych nawyków (np. metoda małych kroków, system nagród, planowanie środowiska	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
potrafi zarządzać stresem w kontekście prowadzenia działalności gospodarczej i współpracy z różnymi podmiotami	potrafi dobrać i omówić skuteczne techniki redukcji stresu adekwatne do sytuacji zawodowej (np. techniki oddechowe, planowanie, asertywność).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
potrafi planować codzienne działania w sposób wspierający równowagę między życiem zawodowym a prywatnym	tworzy przykładowy plan dnia lub tygodnia uwzględniający priorytety zawodowe, odpoczynek i regenerację.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
potrafi wdrażać prozdrowotne strategie wzmacniające odporność i efektywność w pracy przedsiębiorcy	opracowuje indywidualny plan działań prozdrowotnych z uwzględnieniem aktywności fizycznej, odżywiania, regeneracji i higieny psychicznej	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

1 DZIEŃ – jak zyskać odporność i energię, proces zarządzania własnym stanem psycho-fizycznym w relacji z drugim człowiekiem oraz kompetencje psychiczne budujące pozycję lidera i budowanie wewnętrznej siły

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie do szkolenia, omówienie jego przebiegu	ALEKSANDRA MARTYNÓW	19-01-2026	10:00	10:30	00:30
2 z 11 Walidacja - test wejścia	-	19-01-2026	10:30	11:00	00:30
3 z 11 Jak zyskać odporność i energię.	ALEKSANDRA MARTYNÓW	19-01-2026	11:00	11:45	00:45
4 z 11 Proces zarządzania własnym stanem psycho-fizycznym w czasie zmieniającej się rzeczywistości	ALEKSANDRA MARTYNÓW	19-01-2026	11:45	13:15	01:30
5 z 11 Umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami	ALEKSANDRA MARTYNÓW	19-01-2026	13:15	14:00	00:45
6 z 11 Stawianie czoła wyzwaniom z wykorzystaniem pojawiających się możliwości. Ćwiczenia praktyczne.	ALEKSANDRA MARTYNÓW	19-01-2026	14:00	14:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Praktyczne metody budowania zdrowia mentalnego.	ALEKSANDRA MARTYNÓW	19-01-2026	14:45	16:15	01:30
8 z 11 Kluczowe kompetencje psychiczne budujące zasoby lidera w organizacji.	-	19-01-2026	16:15	17:00	00:45
9 z 11 Doświadczenie – praktyka mindfulness.	ALEKSANDRA MARTYNÓW	19-01-2026	17:00	18:00	01:00
10 z 11 Test wyjścia - walidacja	-	19-01-2026	18:00	18:30	00:30
11 z 11 Podsumowanie i zakończenie szkolenia	ALEKSANDRA MARTYNÓW	19-01-2026	18:30	19:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ALEKSANDRA MARTYNÓW

Trenerka rozwoju osobistego i mentalnego, specjalizująca się w obszarze budowania nawyków wspierających zdrowie, odporność psychiczną oraz efektywność w pracy przedsiębiorcy. Posiada duże doświadczenie we współpracy z osobami prowadzącymi działalność gospodarczą, wspierając je w procesie zmiany, radzeniu sobie ze stresem i rozwijaniu dojrzałości mentalnej.

W pracy trenerskiej łączy praktyczne doświadczenie biznesowe z wiedzą z zakresu psychologii i interwencji kryzysowych. Prowadzi warsztaty poświęcone kształtowaniu zdrowych nawyków, zarządzaniu emocjami, komunikacji i współpracy międzysektorowej. Obecnie studiuje psychologię, co wzmacnia jej kompetencje w zakresie pracy nad dobrostanem i rozwojem mentalnym uczestników.

W pracy z klientami koncentruje się na wspieraniu ich w budowaniu równowagi pomiędzy efektywnością zawodową a dobrostanem psychicznym i fizycznym, w oparciu o praktyczne narzędzia i doświadczenie w pracy z przedsiębiorcami.

Charyzmatyczna i pełna energii. Wyznaje zasadę mówiącą, że kto chce – szuka sposobu. A kto nie chce – szuka powodu

Współpracuje z Wydział Rewitalizacji i Promocji Miasta Leszna, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lesznie, Centrum Biznesowych Inspiracji Lublin, Adwokacka Kancelaria Prawa Gospodarczego Tomasz Kirstajn Leszno, sieć szkół językowych Odlotowa Szkoła Językowa „Papuga” Poznań, Hotel Sheraton, Shell, BP, LYRA POLSKA, Fundacja im. Marka Kamińskiego

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma skrypt z materiałami szkoleniowymi.

Warunki uczestnictwa

- punktualne przybycie i frekwencja min.80%
- aktywne uczestnictwo.

Informacje dodatkowe

ze względu na wielkość przedsiębiorstwa usługa jest zwolniona z podatku VAT - dofinansowanie 80%

czas trwania usługi 12 godz dydaktycznych - tj 9 godz.zegarowych

Adres

ul. Konstytucji 3 Maja 10/-
58-540 Karpacz
woj. dolnośląskie

Adres realizacji usługi: Ul. Konstytucji 3 Maja 10, 58-540 Karpacz - OTWARTA PRACOWNIA MAKUTYNOWICZ.ART

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ALEKSANDRA MARTYNÓW

E-mail martynowsandra@gmail.com

Telefon (+48) 502 588 728