



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

168 ocen

Dobrostan i odporność psychiczna. Świadome zarządzanie sobą, emocjami, energiją, potencjałem i zasobami w kontekście zawodowym i rozwoju osobistym - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/11/25/166223/3169984

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

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 27 h

📅 20.03.2026 do 23.03.2026

6 543,60 PLN brutto

5 320,00 PLN netto

242,36 PLN brutto/h

197,04 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą:

- **odbudować energię i równowagę** po okresach intensywnej pracy lub stresu,
- **rozwinąć odporność emocjonalną** w obliczu niepewności i zmian zawodowych,
- **podnieść jakość swojego życia i pracy** poprzez świadome kształtowanie zdrowych nawyków,
- **zwiększyć swoje szanse zawodowe** dzięki lepszemu radzeniu sobie z wyzwaniami i adaptacji do nowych ról, stanowisk i branż.

Grupa docelowa usługi

Uczestnicy nauczą się:

- rozpoznawać sygnały stresu i napięcia w ciele oraz stosować **techniki autoregulacji** (oddech, uważność, automasaż, stretching),
- budować **świadomy nawyk regeneracji** i dbania o zdrowie psychofizyczne jako podstawę skuteczności i dobrostanu,
- rozwijać **kompetencje psychospołeczne**, takie jak elastyczność, adaptacja do zmian, asertywność i wewnętrzna motywacja,
- wzmacniać **poczucie sensu, równowagi i sprawczości** w życiu zawodowym i osobistym,
- kształtować **proaktywną postawę wobec zmian** – postrzegać je jako okazję do nauki i rozwoju, a nie zagrożenie.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

19-03-2026

Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	27
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 edukacyjnym szkolenia jest wzmocnienie odporności psychicznej i fizycznej uczestników, poprzez rozwijanie umiejętności samoregulacji, zarządzania stresem, emocjami i energią życiową w oparciu o wiedzę z zakresu psychologii, neurobiologii i medycyny stylu życia. Szkolenie ma charakter rozwojowy i profilaktyczny – wspiera uczestników w procesie reskillingu i upskillingu, umożliwiając lepsze funkcjonowanie w zmiennym środowisku zawodowym i społecznym.

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
Świadome zarządza sobą, emocjami i dobrostanem	rozpoznaje mechanizmy reakcji organizmu na stres, jego skutki oraz sposoby przeciwdziałania przeciążeniu psychicznemu i fizycznemu	Wywiad swobodny
	rozumie znaczenie dobrostanu psychofizycznego w kontekście efektywności osobistej i zawodowej	Wywiad swobodny
	stosuje techniki relaksacji, oddechu, automasażu i uważności oraz potrafi je zastosować w codziennym życiu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozumie zależność między ciałem, emocjami i umysłem oraz wpływ mikronawyków na odporność psychiczną i fizyczną	Wywiad swobodny
	opisuje zasadę równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance) i potrafi wskazać sposoby jej utrzymania	Wywiad swobodny
	rozpoznaje symptomy stresu i zmęczenia w ciele oraz dobiera odpowiednie techniki autoregulacji	Wywiad swobodny
	stosuje w praktyce techniki oddechowe, relaksacyjne i mindfulness, by poprawić koncentrację i samopoczucie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	samodzielnie opracowuje plan regeneracji i profilaktyki zdrowia psychofizycznego, dostosowany do swoich możliwości	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykazuje umiejętność zarządzania emocjami i energią w sytuacjach presji, zmian i trudności	Obserwacja w warunkach symulowanych
	włącza elementy self-care i uważności do swojej codziennej rutyny zawodowej i prywatnej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Aktywnie wspiera przeciwdziałania w zakresie wypalenia zawodowego	wykazuje postawę proaktywną i odpowiedzialną wobec własnego zdrowia i rozwoju	Wywiad swobodny
	wspiera innych w budowaniu zdrowych nawyków i kultury dobrostanu w miejscu pracy	Wywiad swobodny
	wykazuje otwartość na zmianę i gotowość do adaptacji w dynamicznym środowisku	Wywiad swobodny
	kształtuje postawę dbałości o rozwój i zdrowie psychofizyczne	Wywiad swobodny
	wykazuje samoświadomość w tworzeniu zdrowego środowiska pracy	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 szkolenia:

Wprowadzenie do usługi rozwojowej - opis celu, metodologii i rozpoznanie potrzeb i zaawansowania uczestników (karty coachingowe)

Moduł 1. Joga twarzy i masaże twarzy jako element relaksacji i przeciwdziałania stresowi

- techniki automasażu - regulacja napięć i niwelowanie skutków chronicznego stresu,
- jak używać mimiki świadomie, by redukować napięcie,

- wpływ pracy biurowej i czasu przed ekranem na mięśnie twarzy,
- ćwiczenia relaksacyjne i integracja z elementami mindfulness.

Moduł 2. Techniki oddechowe i praca z oddechem dla poprawy samopoczucia

- oddech przeponowy, techniki 4-7-8, pranayama,
- oddech jako narzędzie redukcji lęku i stresu,
- praktyczne ćwiczenia, jak stosować techniki oddechowe w ciągu dnia pracy.

Moduł 3. Zarządzanie stresem i odporność psychiczna

- rozpoznawanie źródeł stresu – stresory wewnętrzne i zewnętrzne,
- techniki psychologiczne: mindfulness, medytacja, progresywna relaksacja mięśni,
- zarządzanie emocjami, umiejętność „odpuszczania”, radzenie sobie z presją.

Moduł 4. Mindfulness w życiu codziennym i zawodowym

- praktykowanie uważności – mikro sesje i przerwy uważności,
- uważność w kontaktach interpersonalnych,
- wpływ uważności na koncentrację i odporność emocjonalną.

Moduł 5. Self-care i regeneracja fizyczna i psychiczna

- rytuały regeneracyjne, higiena psychofizyczna,
- sen, relaks, ruch i oddech jako podstawa równowagi,
- automasaże, stretching twarzy i ciała.

Moduł 6. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym

- granice i asertywność,
- zarządzanie czasem i regeneracją,
- planowanie tygodnia z uwzględnieniem rytuałów energetycznych.

Moduł 7. Kompetencje psychospołeczne wspierające odporność na zmiany

- adaptacja do zmian i elastyczność psychiczna,
- techniki radzenia sobie z niepewnością,
- budowanie motywacji wewnętrznej i sensu działania.

Podsumowanie: Mój plan - ćwiczenie praktyczne - projektowanie własnego planu rozwoju

Podsumowanie: Mój plan - podsumowanie i wnioski z projektowania własnego planu rozwoju / rekomendacje dalszych ścieżek rozwoju

Walidacja usługi: wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych

Usługa jest realizowana w w godzinach warsztatowych tj. 1 godzina = 45min

Forma zajęć:

Część teoretyczna (miniwykłady, prezentacja, dyskusja)

Przekazanie wiedzy o mechanizmach stresu, technikach regulacji, metodach mindfulness i higieny psychicznej - 20%

Część praktyczna (ćwiczenia, symulacje, warsztat ruchowy)

Ćwiczenia automasażu, techniki oddechowe, mikronawyki regeneracyjne, trening uważności.

- 80%

Metodyka pracy:

- miniwykłady oparte na aktualnych badaniach neurobiologii i psychologii,
- dyskusje moderowane i wymiana doświadczeń,
- demonstracje i praktyczne ćwiczenia w umiarkowanym ruchu,
- obserwacja, autoanaliza, refleksja indywidualna,
- techniki mindfulness i treningu oddechu.

Warunki realizacji i wyposażenie sali:

Szkolenie prowadzone jest w formie stacjonarnej w sali zapewniającej:

- minimum 4 m² powierzchni na osobę (dla swobodnych ćwiczeń ruchowych),
- dostęp do światła dziennego i wentylacji,
- narzędzia dydaktyczne obejmują również sprzęt do prowadzenia zajęć praktycznych (1 komplet na osobę)
- projektor, ekran, flipchart, nagłośnienie,
- dostęp do sanitariatów, wody i strefy przerwy.

Szkolenie realizowane w części w formule zdalnej w czasie rzeczywistym będzie prowadzone zgodnie z opisem w części karty usługi "Warunki techniczne"

Walidacja efektów uczenia się – opis procesu

Walidacja usługi rozwojowej zostanie przeprowadzona stacjonarnie, tuż po zakończeniu szkolenia, w obecności osoby walidującej posiadającej doświadczenie zawodowe i dydaktyczne w obszarze kompetencji psychospołecznych, technik relaksacyjnych oraz zarządzania stresem.

Proces walidacji ma na celu potwierdzenie nabycia przez uczestników wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych określonych w celach usługi.

Walidacja obejmie dwa uzupełniające się etapy:

1. Wywiad swobodny (rozmowa walidacyjna)

Każdy uczestnik weźmie udział w krótkiej rozmowie z osobą walidującą, podczas której:

- opíše poznane techniki i ich zastosowanie w codziennym życiu zawodowym i prywatnym,
- wskaże sposoby rozpoznawania objawów stresu i strategię ich regulacji,
- zinterpretuje własne doświadczenie z pracy z ciałem, oddechem i emocjami,
- określi plan wdrożenia mikronawyków regeneracyjnych i sposobów budowania równowagi.

Wywiad będzie miał charakter refleksyjny i praktyczny, a jego celem będzie sprawdzenie stopnia zrozumienia zależności między ciałem, emocjami a efektywnością pracy.

2. Obserwacja w warunkach symulowanych

W drugim etapie uczestnicy wezmą udział w krótkich ćwiczeniach symulacyjnych pozwalających ocenić zastosowanie nabytych umiejętności w praktyce, m.in.:

- demonstracja wybranych technik oddechowych (np. 4-7-8, oddech przeponowy),
- wykonanie sekwencji automasażu twarzy lub krótkiej relaksacji mięśni,
- prezentacja sposobu reagowania na bodźce stresowe poprzez świadome wykorzystanie oddechu i postawy ciała,
- elementy uważności w działaniu – proste zadanie wymagające koncentracji i kontroli emocji.

Osoba walidująca dokona obserwacji zachowania uczestników pod kątem:

właściwego stosowania technik (zgodnie z instrukcją),

- umiejętności zachowania równowagi i skupienia,
- zdolności świadomego reagowania i autoregulacji emocjonalnej,
- postawy sprzyjającej samorozwojowi i refleksji nad własnym dobrostanem.

3. Wynik walidacji

Połączenie wyników rozmowy i obserwacji pozwoli ocenić, czy uczestnik:

- rozumie zasady działania technik relaksacyjnych i oddechowych,
- potrafi je stosować w praktyce,
- wykazuje postawę prozdrowotną i gotowość do dalszego rozwoju.

Każdy uczestnik, który spełni wymagania walidacyjne, otrzyma imienne potwierdzenie nabycia kompetencji w zakresie profilaktyki stresu, odporności psychicznej i zarządzania własnym dobrostanem.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 16 Wprowadzenie do usługi rozwojowej - opis celu, metodologii i rozpoznanie potrzeb i zaawansowania uczestników (karty coachingowe)	Marta Tyc	20-03-2026	18:00	19:00	01:00	Tak
2 z 16 Moduł 1. Joga twarzy i masaże twarzy jako element relaksacji i przeciwdziałania stresowi	MAGDALENA KAROLCZAK	20-03-2026	19:00	21:00	02:00	Tak
3 z 16 Moduł 2. Techniki oddechowe i praca z oddechem dla poprawy samopoczucia cz.I	MAGDALENA KAROLCZAK	21-03-2026	07:00	08:00	01:00	Tak
4 z 16 Moduł 2. Techniki oddechowe i praca z oddechem dla poprawy samopoczucia - cz.II	MAGDALENA KAROLCZAK	21-03-2026	09:30	11:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
5 z 16 Moduł 3. Zarządzanie stresem i odporność psychiczna - redukcja stresu w miejscu pracy	Marta Tyc	21-03-2026	11:00	12:00	01:00	Tak
6 z 16 Moduł 4. Mindfulness w życiu codziennym i zawodowym	Marta Tyc	21-03-2026	12:00	12:45	00:45	Tak
7 z 16 Przerwa	Marta Tyc	21-03-2026	12:45	13:45	01:00	Tak
8 z 16 Moduł 5. Self-care i regeneracja fizyczna i psychiczna - cz.I	MAGDALENA KAROLCZAK	21-03-2026	13:45	15:00	01:15	Tak
9 z 16 Moduł 5. Self-care i regeneracja fizyczna i psychiczna - cz.II	MAGDALENA KAROLCZAK	21-03-2026	15:00	16:00	01:00	Tak
10 z 16 Moduł 6. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym	Marta Tyc	22-03-2026	07:00	08:00	01:00	Tak
11 z 16 Moduł 7. Kompetencje psychospołec zne wspierające odporność na zmiany	Marta Tyc	22-03-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
12 z 16 Ćwiczenia praktyczne	Marta Tyc	22-03-2026	11:00	12:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
13 z 16 Przerwa	Marta Tyc	22-03-2026	12:30	13:30	01:00	Tak
14 z 16 Podsumowanie: Mój plan - ćwiczenie praktyczne w terenie - projektowanie własnego planu rozwoju	Marta Tyc	22-03-2026	13:30	15:00	01:30	Tak
15 z 16 Podsumowanie: Mój plan - podsumowanie i wnioski z projektowania własnego planu rozwoju / rekomendacje dalszych ścieżek rozwoju	Marta Tyc	23-03-2026	17:00	19:00	02:00	Nie
16 z 16 Walidacja usługi: wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych	-	23-03-2026	19:00	20:15	01:15	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 543,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	242,36 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marta Tyc

Akredytowana trenerka Insights Discovery od 2015 roku. Facylitorka- ukończona szkoła facylitacji Wszechnica UJ od 2020 roku. HR Managerka od 2005 roku. Mental Health First Aider od 2020 roku. Od 2004 roku pracowała na stanowiskach: HR Manager, Insights Discovery Trainer, HR Customer Relationship Manager, HR Operation Supervisor, HR Generalist. Ukończyła Zarządzanie Zasobami Ludzkimi na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. W ostatnich pięciu latach zrealizowała dziesiątki projektów rozwojowych w obszarze kompetencji menedżerskich, komunikacji, współpracy i odporności psychicznej dla międzynarodowych organizacji z różnych branż. W pracy łączy podejście strategiczne HR z głębokim zrozumieniem psychologii zachowań i procesów grupowych, co czyni ją ekspertem w zakresie kompleksowego rozwoju. zarządzania stresem, odporności psychicznej, mindfulness, technik oddechowych oraz pracy z ciałem (m.in. joga, automasaż, stretching). Jest oddana promowaniu samoświadomości i równowagi w środowisku zawodowym. Integruje techniki medytacji, żeby zwiększyć indywidualne samopoczucie w środowisku zawodowym i poza nim. W ostatnich 5 latach prowadziła procesy rozwojowe ukierunkowane na profilaktykę zdrowia psychicznego, równowagę życiową (work-life balance) oraz kształtowanie kompetencji wspierających adaptację do zmian. Łączy wiedzę z zakresu psychologii, neurobiologii, pedagogiki dorosłych i coachingu.



2 z 2

MAGDALENA KAROLCZAK

Certyfikowana nauczycielka jogi twarzy metodą Danielle Collins (Face Yoga Method), jednej z najbardziej rozpoznawalnych metod jogi twarzy na świecie. Specjalizuje się w pracy z napięciami w ciele poprzez elementy jogi twarzy oraz systemowe podejście do układu powięziowo-mięśniowego, wspierając redukcję stresu, dobrostan psychofizyczny oraz profilaktykę napięć wynikających z pracy siedzącej i długotrwałej koncentracji. Od ponad 20 lat rozwija swoje kompetencje w obszarze pracy z ciałem, praktykując m.in. jogę Iyengara, jogę powięziową, TRE® (Trauma Releasing Exercises) oraz techniki świadomej pracy z oddechem i napięciem. Doświadczenia te pozwoliły jej wypracować holistyczne podejście do pracy z napięciami psychosomatycznymi oraz świadomością zależności pomiędzy napięciami twarzy, postawą ciała i reakcjami stresowymi. W ostatnich 5 latach prowadzi warsztaty i zajęcia edukacyjne dla osób dorosłych, koncentrując się na profilaktyce skutków chronicznego stresu, poprawie świadomości ciała oraz rozwijaniu umiejętności samoregulacji napięcia. W swojej pracy łączy jogę twarzy, elementy automasażu, techniki relaksacyjne oraz proste narzędzia pracy z oddechem i uważnością. Podczas prowadzonych zajęć uczestnicy uczą się m.in. rozpoznawania i regulowania napięć mięśniowych w obrębie twarzy, szyi i obręczy barkowej, stosowania prostych technik automasażu jako narzędzia redukcji stresu oraz poprawy koncentracji, a także wykorzystywania świadomej mimiki i pracy z ciałem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w postaci prezentacji przygotowanej przez prowadzącego oraz wypracowanych podczas usługi materiałów dydaktycznych w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 27 godzin warsztatowych (dydaktycznych), które są równe 20h15min godzinom zegarowym wynikającym z harmonogramu usługi. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do węzła sanitarnego, ciepłych napojów i kuchni, w której można skorzystać z miejsca na posiłek.

Podstawą do zwolnienia usługi z Vat jest:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Warunki techniczne

Warunki techniczne realizacji usługi zdalnej w czasie rzeczywistym:

Forma realizacji:

Szkolenie prowadzone w formule on-line (zdalnej, w czasie rzeczywistym) z wykorzystaniem narzędzi do komunikacji audiowizualnej w czasie rzeczywistym (np. Microsoft Teams, Zoom, Google Meet lub inne równoważne oprogramowanie).

Wymagania techniczne po stronie uczestnika:

- komputer lub laptop z aktualną przeglądarką internetową,
- stabilne łącze internetowe (min. 2 Mb/s dla przesyłu wideo),
- kamera internetowa i mikrofon (wbudowane lub zewnętrzne),
- możliwość odtwarzania dźwięku (głośniki lub słuchawki),
- dostęp do poczty elektronicznej w celu otrzymania materiałów i linku do spotkania.

Wymagania techniczne po stronie realizatora:

- zapewnienie bezpiecznego środowiska transmisji (szyfrowane połączenie, linki z ograniczonym dostępem),
- możliwość udostępniania ekranu, prezentacji, filmów, tablicy interaktywnej, czatu i ankiet,
- nagrywanie sesji (na potrzeby weryfikacji i/lub monitoringu, jeśli jest to wymagane),
- bieżąca kontrola obecności uczestników (lista obecności elektroniczna, logowanie, monitorowanie czasu aktywności).

Warunki merytoryczne i organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w czasie rzeczywistym z możliwością interakcji uczestników z trenerem,
- trener ma stały kontakt wizualny i głosowy z uczestnikami,
- uczestnicy mogą zadawać pytania, brać udział w ćwiczeniach, quizach i dyskusjach,
- zapewniona moderacja spotkania i wsparcie techniczne w przypadku problemów z połączeniem.

Materiały szkoleniowe:

- przekazywane w wersji elektronicznej (PDF, prezentacje, karty pracy),
- udostępniane uczestnikom przed rozpoczęciem lub po zakończeniu zajęć.

Potwierdzenie uczestnictwa:

- uczestnik potwierdza udział w szkoleniu poprzez obecność on-line, logowanie w systemie i aktywność w trakcie zajęć swoim imieniem i nazwiskiem
- po zakończeniu szkolenia generowany jest raport logowań

Adres

ul. Parkowa 48
64-330 Opalenica
woj. wielkopolskie

Usługa realizowana będzie w przestrzeni szkoleniowo-konferencyjnej w Opalenicy – nowoczesnym obiekcie konferencyjnym położonym w spokojnym otoczeniu przyrody, zapewniającym komfortowe warunki do realizacji usług rozwojowych oraz pracy warsztatowej. Obiekt oferuje profesjonalne sale szkoleniowe wyposażone w zaplecze dydaktyczne umożliwiające realizację zarówno części teoretycznej, jak i praktycznej szkolenia. Przestrzeń szkoleniowa zapewnia dostęp do światła dziennego, odpowiednie oświetlenie, stoły i ergonomiczne siedziska oraz możliwość aranżacji sali w sposób dostosowany do pracy warsztatowej i ćwiczeń zespołowych. Sala szkoleniowa zapewnia minimum 4 m² powierzchni na uczestnika, co umożliwia bezpieczne prowadzenie ćwiczeń praktycznych, w tym pracy z ciałem, technik relaksacyjnych oraz ćwiczeń oddechowych w pozycji siedzącej i leżącej. W trakcie zajęć wykorzystywane będą maty, drobny sprzęt wspierający ćwiczenia ruchowe oraz narzędzia warsztatowe.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014