

Szczęście
Zdrowie
BogactwoDOROTA
SZNYTERMAN-
ŁABĘCKA

★★★★★ 5,0 / 5

31 ocen

Budowanie osobistego dobrostanu i zarządzanie emocjami w oparciu o zielone kompetencje i innowacje (VR, Biofeedback)– wspierające komunikację oraz radzenie sobie ze stresem w zielonych organizacjach.

Numer usługi 2025/11/25/184054/3170780

📍 Żabieniec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 28.02.2026 do 08.03.2026

10 000,00 PLN brutto

10 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- Osób dorosłych zatrudnionych lub samozatrudnionych, zamieszkałych w województwie Mazowieckim.
- Osób zainteresowanych rozwojem osobistym, wellbeingiem i zarządzaniem własnymi zasobami.
- Pracodawców i pracowników organizacji promujących kulturę wellbeing.
- Pracowników i firm, którzy chcą wprowadzić zmiany w organizacji zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju.
- Pracodawców, przedsiębiorców lub pracowników do 30 roku życia i osób powyżej 45 roku życia.
- Pracodawców, przedsiębiorców lub pracowników powyżej 55 roku życia.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

27-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego zastosowania technik efektywnej komunikacji mających na celu budowanie i wdrażanie dobrostanu osobistego oraz emocjonalnego w miejscu pracy, w oparciu o zdobytą wiedzę i praktyczne umiejętności z zakresu: zarządzania emocjami, radzenia sobie ze stresem, zarządzania sobą w czasie w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Formułuje definicję dobrostanu i wskazuje jego źródła.	Wymienia indywidualne źródła dobrostanu osobistego oraz dobrostanu organizacji i formułuje definicję dobrostanu.	Test teoretyczny
Stosuje technikę świadomej obserwacji w codziennym życiu. Wdraża nowe nawyki i modyfikuje przekonania. Rozpoznaje emocje i stosuje technikę akceptacji emocji.	Wskazuje sposoby zarządzania uwagą w przykładzie życiowym.	Test teoretyczny
	Opisuje technikę obserwacji na podstawie sytuacji codziennej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Analizuje przykładową sytuację zmiany nawyku.	Test teoretyczny
	Wskazuje nowe przekonanie dopasowane do celów organizacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Rozpoznaje emocje w sytuacji opisowej.	Test teoretyczny
	Proponuje sposób akceptacji emocji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykorzystuje techniki oddechowe i medytacyjne.	Wskazuje prawidłowy sposób użycia techniki oddechowej i medytacyjnej w przykładowym opisie sytuacyjnym.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Projektuje strategie komunikacji empatycznej i konstruktywnego feedbacku. Planuje działania odpowiedzialnie i świadomie.	Opracowuje plan komunikacji dla konkretnej sytuacji zawodowej z uwzględnieniem technik komunikacji empatycznej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wskazuje przyczyny i skutki działań w praktycznym przykładzie zawodowym.	Test teoretyczny
	Proponuje plan zmiany.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Identyfikuje i wykorzystuje potencjał własny oraz członków zespołu w realizacji projektów.	Wskazuje działania wspierające potencjał zespołowy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje i prezentuje plan wdrożenia zmian wspierających dobrostan na poziomie jednostki i organizacji.	Stosuje metodę "Kompas Dobrostanu" do projektowania rozwoju zgodnego z rytmem organizacji.	Test teoretyczny
	Prezentuje plan wdrożeniowy w sposób inspirujący innych uczestników do działania.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Dzień 1:

Moduł I: Dobrostan - jako zasób i fundament organizacji

- Czym jest homeostaza i dlaczego stanowi fundament równowagi psychicznej i fizycznej?
- Definicja pojęć: dobrostan i homeostaza
- Odkrywanie źródeł dobrostanu w organizacji.
- Określenie osobistych celów uczestników i celów organizacji oraz ich integracja.
- Zdrowy mentalnie pracownik - Zdrowa mentalnie organizacja.
- Wyrażanie siebie i własnych potrzeb dbając o potrzeby zespołu i całej organizacji - ćwiczenie.

Moduł II: Świadome zarządzanie uwagą w kontekście dobrostanu organizacji

- Czym jest technika obserwacji?
- Spokojny pracownik = spokojna organizacja.
- Zastosowanie technik obserwacji w życiu codziennym i zawodowym
- Uważność i koncentracja jako kluczowe narzędzie do zarządzania własnymi zasobami i zasobami zespołu.
- Wpływ oddechu na zdrowie i samopoczucie: Jak oddychanie wpływa na układ nerwowy, stres, koncentrację.
- Zastosowanie technologii VR (Wirtualna rzeczywistość) do zobrazowania działania układu nerwowego i biochemii stresu.
- Unikalne połączenie immersji VR z pracą nad dobrostanem psychicznym (ćwiczenia praktyczne)

Dzień 2:

Moduł III: Zmiana nawyków i przekonań w osiągnięciu celów biznesowych

- Czym jest nawyk? Proces tworzenia nawyku
- Analiza nawyków organizacji - ćwiczenie
- Wprowadzanie nowych nawyków zgodnych z celami osobistymi i celami organizacji.
- Czym są przekonania i z czego wynikają?
- Wdrażanie nowych przekonań w kierunku realizacji celów osobistych i celów organizacji- ćwiczenie

Moduł IV: Zrozumienie emocji w zespole

- Czym są emocje?
- Jak rozpoznawać własne emocje oraz emocje zespołu?
- Rozpoznanie i obserwacja emocji w ciele
- Wpływ emocji na komunikację w zespole
- Zarządzanie emocjami w celu poprawy komunikacji w zespole
- Akceptacja emocji – technika pełnej akceptacji - ćwiczenie

Moduł V: Techniki zarządzania emocjami

- Ćwiczenia praktyczne: Techniki oddechowe pomagające w radzeniu sobie ze skrajnymi emocjami– Oddech 4/4.
- Techniki relaksacyjne i medytacja uważności.
- Ćwiczenia praktyczne: zastosowanie immersyjnej technologii VR oraz urządzenia biofeedback, co umożliwi uczestnikom realne przeżycie stresu w bezpiecznym środowisku i naukę jego regulacji w czasie rzeczywistym z wykorzystaniem poznanych technik.

Dzień 3:

Moduł VI: Komunikacja i współpraca – rozwój kompetencji interpersonalnych

- Komunikacja empatyczna i uważność w relacjach
- Techniki asertywności i konstruktywnego feedbacku
- Mechanizmy adaptacyjne w pracy pod presją czasu.
- Praktyczne wykorzystanie technologii VR do symulacji sytuacji konfliktowych i ćwiczenia reakcji komunikacyjnych w zespole oraz z klientem
- Współpraca i zgodność w zespole - wypracowanie wspólnych zasad komunikacji i współpracy zespołowej

Moduł VII: Odpowiedzialność - dobrostan osobisty = dobrostan organizacji

- Dobrostan jako przewaga konkurencyjna - zaufanie i odpowiedzialność
- Budowanie kultury dobrostanu w miejscu pracy - odpowiedzialność osobista i zespołowa
- Czym jest odpowiedzialność za własne decyzje?
- Przejęcie odpowiedzialności za siebie i własne decyzje w miejscu pracy
- Analiza i rozpoznanie wpływu własnych wyborów na zespół.
- Kształtowanie nawyku świadomego inicjowania działań prowadzących do zamierzonych celów organizacji.

Dzień 4:

Moduł VIII: Zrównoważenie i wykorzystanie potencjału

- Czym jest potencjał?
- Metody zrozumienia i wykorzystania własnego potencjału w zespole.
- Jak rozpoznać potencjał w członkach zespołu?
- Praktyki wspierające dobrostan i potencjał zespołowy w celu efektywnego realizowania projektów - ćwiczenie praktyczne
- Techniki komunikacyjne i integracja zdobytej wiedzy - ćwiczenie

Moduł IX: Planowanie działań – wdrażanie zmian i nowych zasad w organizacji.

- Świadome wyznaczanie celów w oparciu o indywidualne wartości i wartości organizacji.
- Dobrostan jako przewaga konkurencyjna (podsumowanie i integracja zdobytej wiedzy)
- Kontrakt zespołowy - Tworzenie nawyków wspierających dobrostan i samoregulację w miejscu pracy.
- Projektowanie planu dobrostanu. Ćwiczenie praktyczne – Kompas Dobrostanu: ustalanie celów i etapów wdrożenia dobrostanu w organizacji.

Moduł X. Egzamin i walidacja.

Walidacja obejmuje dwie metody: test teoretyczny oraz obserwację w warunkach rzeczywistych.

1. Test teoretyczny – pisemny test wiedzy (20 pytań jednokrotnego wyboru)

2. Obserwacja w warunkach rzeczywistych.

Obserwacja dotyczy efektów uczenia się, dla których w tabeli wskazano metodę „obserwacja w warunkach rzeczywistych”.

Obserwacja realizowana jest podczas ćwiczeń praktycznych, pracy w grupach, symulacji VR i Biofeedback oraz końcowej prezentacji efektów uczestników.

Osoba walidująca (niebędąca trenerem prowadzącym) ocenia zachowania, decyzje i umiejętność zastosowania poznanych narzędzi w praktyce.

Łączny czas trwania: 40 godzin szkoleniowych (4 dni po 10 godzin w dniach 28.02.26/01.03.26 i 07.03.26/08.03.26). Jedna godzina szkolenia odpowiada 60 minutom. Podczas szkolenia zaplanowana jest jedna przerwa 30 minutowa w każdym dniu szkolenia oraz przewidziane jest kilka mniejszych przerw, dostosowanych do tempa pracy grupy oraz potrzeb uczestników i trenera. Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną (18 godzin), praktyczną (19 h) oraz 1 godzina egzamin i walidacja.

Usługa realizowana jest w formie zajęć teoretyczno-praktycznych, łączących przekazywanie wiedzy z jej praktycznym zastosowaniem – nauka poprzez doświadczanie przy użyciu immersyjnych narzędzi VR (Wirtualna Rzeczywistość) oraz urządzeń: Biofeedback, PlantWave i kamera Insta360 X5.

Warunki organizacyjne:

- Grupa szkoleniowa: od 2 do max 14 uczestników.
- Część praktyczna realizowana w podgrupach 2-osobowych z asekuracją trenera i osoby technicznej.
- Każdy uczestnik posiada dostęp do stanowiska z goglami VR i urządzeniem Biofeedback (na zmianę w parach).
- Szkolenie odbywa się w przestronnej sali zapewniającej bezpieczeństwo podczas ćwiczeń immersyjnych.
- Organizator zapewnia nadzór trenera oraz osoby technicznej nad wszystkimi aktywnościami z wykorzystaniem sprzętu.

Zajęcia łączą elementy pracy indywidualnej, grupowej i zespołowej, a uczestnicy poprzez samodzielne doświadczenie oraz obserwację grupy na bieżąco dokonują analizy zachowań i wniosków.

Szkolenie „Budowanie osobistego dobrostanu i zarządzanie emocjami w oparciu o zielone kompetencje i innowacje” rozwija zielone kompetencje poprzez:

- kształtowanie odporności psychicznej, samoregulacji emocjonalnej oraz świadomości wpływu jednostki na otoczenie, co przekłada się na zdrowsze środowisko pracy i ograniczenie przeciążeń,
- wspieranie postawy odpowiedzialności społecznej i środowiskowej, w tym analizowanie wpływu decyzji jednostki i zespołu na dobrostan organizacyjny oraz ekologiczny,
- promowanie komunikacji empatycznej, współpracy i uważności, zgodnych z ideą organizacji zrównoważonej i wspierającej rozwój człowieka,
- wdrażanie zasad równowagi między celami osobistymi i organizacyjnymi w duchu zrównoważonego rozwoju,

Zielone kompetencje nabywane podczas szkolenia:

- Świadomość ekologiczna i społeczna: Rozwijanie odpowiedzialności za wpływ własnych decyzji na otoczenie i środowisko.
- Zarządzanie sobą w czasie: Umiejętność planowania działań z poszanowaniem własnych zasobów oraz naturalnych rytmów biologicznych.
- Odporność psychiczna i dobrostan: Budowanie wewnętrznej równowagi, odporności emocjonalnej oraz kształtowanie dobrostanu jako podstawy zrównoważonego stylu życia.
- Myślenie systemowe: Rozumienie zależności przyczynowo-skutkowych oraz wpływu jednostkowych wyborów na większy system społeczny i środowiskowy.
- Podejmowanie odpowiedzialnych decyzji: Kształtowanie umiejętności świadomego wybierania i planowania w sposób zrównoważony i etyczny.

Szkolenie wprowadza uczestników w praktyczne zastosowanie narzędzi cyfrowych wspierających rozwój psychospołeczny i zawodowy:

- Technologia VR (immersyjna rzeczywistość wirtualna) stwarza warunki dla rzeczywistych doświadczeń. Technologia wykorzystywana w ćwiczeniach związanych z regulacją emocji, stresem, reakcjami w komunikacji i konflikcie w czasie rzeczywistym. Uczestnicy uczą się świadomie zarządzać emocjami oraz korzystać z nowoczesnych narzędzi w pracy rozwojowej.

- Biofeedback (czujniki napięcia, oddechu, reakcji nerwowej) – pozwalają na trwale wprowadzane zmian, monitorowanie stanu fizjologicznego i dostosowanie zachowań w czasie rzeczywistym. Uczestnicy rozwijają cyfrową samoświadomość i inteligencję emocjonalną.
- Używając PlantWave uczestnik doświadcza w sposób słyszalny (i metaforyczny) faktu: „moje ciało i moja świadomość to wibrujące systemy”. Urządzenie daje sygnał, że zmiany w organizmie lub w naszym stanie (emocje, myśli) mają elektroniczno-fizyczne odzwierciedlenie. To wzmacnia uświadomienie: nie tylko “czuję” stres czy napięcie, ale “moje ciało reaguje w konkretnym systemie, który mogę zobaczyć/ usłyszeć” – co zgodne jest z ideą biofield, neuroelektroniki i procesów fizyki życia. Daje to silny efekt edukacyjny i transformacyjny: uczestnik przestaje być biernym odbiorcą, zaczyna być obserwatorem własnej fizjologii i percepcji.
- Wykorzystanie kamery Insta360 X5 – narzędzie do pogłębionej autorefleksji. Podczas szkolenia korzystamy z profesjonalnej kamery sferycznej Insta360 X5, która umożliwia rejestrację obrazu w 360 stopniach. Dzięki temu uczestnik ma możliwość zobaczenia siebie „z zewnątrz” – w trakcie korzystania z takich narzędzi jak biofeedback, VR czy techniki oddechowe. Jest to niezwykle cenne, ponieważ podczas pracy z VR czy biofeedbackiem uczestnik nie widzi siebie, a jedynie doświadcza reakcji swojego ciała od środka. Kamera pozwala zobaczyć proces zmiany z perspektywy obserwatora: ruchy ciała, mimikę, momenty przełomowe. Wzmacnia to świadomość i rozumienie własnych reakcji oraz utrwała efekt transformacyjny.

Uczestnicy wdrażają nawyk cyfrowej refleksyjności – uczą się, jak technologia może wspierać dobrostan zamiast go osłabiać oraz pozwalają na trwale wprowadzanie zmian za pośrednictwem doświadczenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Moduł 1	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	28-02-2026	08:00	13:00	05:00
2 z 14 Przerwa	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	28-02-2026	13:00	13:30	00:30
3 z 14 Moduł 2	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	28-02-2026	13:30	18:00	04:30
4 z 14 Moduł 3	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	01-03-2026	08:00	10:30	02:30
5 z 14 Moduł 4	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	01-03-2026	10:30	13:00	02:30
6 z 14 Przerwa	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	01-03-2026	13:00	13:30	00:30
7 z 14 Moduł 5	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	01-03-2026	13:30	18:00	04:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 14 Moduł 6	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	07-03-2026	08:00	13:00	05:00
9 z 14 Przerwa	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	07-03-2026	13:00	13:30	00:30
10 z 14 Moduł 7	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	07-03-2026	13:30	18:00	04:30
11 z 14 Moduł 8	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	08-03-2026	08:00	13:00	05:00
12 z 14 Przerwa	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	08-03-2026	13:00	13:30	00:30
13 z 14 Moduł 9	DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA	08-03-2026	13:30	17:00	03:30
14 z 14 Moduł 10 - Egzamin i walidacja	-	08-03-2026	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA

Dorota Sznyterman-Łabęcka to ceniona ekspertka w dziedzinie rozwoju osobistego, motywacji i budowania odporności psychicznej, która od ponad dekady inspiruje ludzi do świadomego kształtowania swojej kariery i życia. Pomogła już setkom uczestników w odkrywaniu ich potencjału, skutecznej eliminacji stresu i osiąganiu trwałej harmonii między życiem zawodowym a prywatnym. Dorota zachęca do przejęcia odpowiedzialności za własne życie, zrozumienia siebie oraz otaczających sytuacji, co prowadzi do głębokiej transformacji i wymiernej poprawy jakości życia. W swoich warsztatach łączy praktyczne techniki rozwoju mentalnego z sprawdzonymi praktykami medytacyjnymi, dzięki którym uczestnicy zyskują wewnętrzny spokój, lepsze zarządzanie emocjami oraz konkretne narzędzia do codziennego zastosowania. Jej autorskie szkolenia i warsztaty oparte są na sprawdzonej metodologii, która pomaga uwolnić się od ograniczających przekonań i świadomie budować swoją przyszłość – zarówno zawodową, jak i osobistą. Uczestnicy jej warsztatów regularnie raportują znaczącą poprawę efektywności, lepsze relacje i zwiększoną satysfakcję z życia. Dorota dzieli się swoją wiedzą poprzez kursy, artykuły oraz inspirujący kanał YouTube, gdzie porusza tematy związane z biznesem, relacjami i rozwojem mentalnym.

Ostatnia aktualizacja wiedzy nastąpiła w lipcu 2024r.

Ostatnia aktualizacja wiedzy z zakresu zielonych kompetencji nastąpiła w czerwcu 2025r.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypty szkoleniowe, długopis.

Informacje dodatkowe

Organizator zapewnia odpowiednie warunki lokalowe i techniczne do realizacji usługi, w tym sprzęt VR Meta Quest, urządzenia Biofeedback, materiały szkoleniowe oraz wsparcie trenera oraz osoby technicznej podczas pracy z technologią immersyjną.

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

Podstawy prawne zwolnienia z vat : 1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego , finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Podstawa prawna Art. 43 ust 1 pkt 26 lit.a - Zwalnia się od podatku pkt 26 usługi świadczone przez: a)jednostki objęte systemem oświaty w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe, w zakresie kształcenia i wychowania.

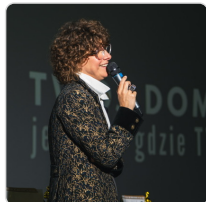
Adres

ul. Asfaltowa 27
05-500 Żabieniec
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



DOROTA SZNYTERMAN-ŁABĘCKA

E-mail twojdomjesttamgdziety@gmail.com

Telefon (+48) 791 798 048