



OPEN MIND Marcin
Miśniakiewicz

★★★★★ 4,9 / 5

2 672 oceny

Szkolenie: Oddech, Umysł, Odporność – 2-dniowy trening świadomego zarządzania stresem

Numer usługi 2025/12/04/10267/3192328

📍 Przesieka / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 13.03.2026 do 15.03.2026

6 250,00 PLN brutto

6 250,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Akademia HR
Grupa docelowa usługi	Szkolenie kierowane jest do: • Pracownicy firm i korporacji pracujący pod presją czasu, • Osoby zainteresowane zarządzaniem stresem, • Menedżerowie i liderzy potrzebujący lepszej regulacji stresu, • Osoby doświadczające przewlekłego zmęczenia, • Każdy, kto chce poprawić odporność psychiczną i jakość codziennego funkcjonowania Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Kierunek - Rozwój Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Małopolski Pociąg do kariery Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Akademia HR
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	12-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20

Cel

Cel edukacyjny

Głównym celem edukacyjnym szkolenia jest rozwinięcie u uczestników praktycznych umiejętności świadomego regulowania stresu poprzez pracę z oddechem, ciałem i nastawieniem mentalnym. Uczestnicy mają zrozumieć, jak działa stres w organizmie, oraz nauczyć się technik, które pozwalają szybko obniżyć napięcie, poprawić koncentrację, wzmocnić odporność psychiczną i skuteczniej reagować w wymagających sytuacjach. Dzięki temu mogą budować trwałe nawyki wspierające zdrowie i efektywność.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na ciało i umysł.	Trafnie opisuje fizjologiczne reakcje organizmu na stres.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje różnice między stresem krótkotrwałym a przewlekłym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi stosować techniki oddechowe w celu regulacji napięcia.	Poprawnie wykonuje wybrane techniki oddechowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Potrafi dobrać odpowiedni rodzaj oddechu do danej sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki uważności i autoregulacji emocji.	Wykazuje umiejętność przerywania automatycznej reakcji stresowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik tworzy własny plan budowania odporności psychicznej i profilaktyki stresu.	Opracowuje realistyczny, spersonalizowany plan działań.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór narzędzi i metod, które zamierza stosować.	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

Czas trwania szkolenia: 20 godzin dydaktycznych (walidacja wliczona).

Przerwy nie są wliczane do czasu trwania szkolenia.

(1 godzina dydaktyczna = 45 minut zegarowych)

Dzień 1 – Wprowadzenie i podstawy pracy z ciałem i oddechem

Moduły:

1. **Powitanie i integracja uczestników** – zapoznanie się z programem, celami i zasadami szkolenia.
2. **Neurobiologia stresu** – zrozumienie mechanizmów powstawania stresu oraz jego wpływu na ciało i umysł.
3. **Podstawy technik oddechowych** – wprowadzenie do ćwiczeń oddechowych wspierających regulację napięcia i energii.
4. **Ekspozycja na krótkotrwały dyskomfort** – praktyka pracy z zimnem, napięciem mięśniowym i stresem fizjologicznym.
5. **Praca z ciałem i napięciem** – ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące i zwiększające świadomość własnego ciała.
6. **Refleksja i podsumowanie dnia** – dyskusja nad doświadczeniami, wymiana wniosków i obserwacji.

Dzień 2 – Zaawansowane techniki oddechowe, ekspozycja na stres i uważność

Moduły:

1. **Zaawansowane techniki oddechowe** – rozwijanie umiejętności kontroli energii i napięcia w codziennych sytuacjach.
2. **Ekspozycja na długotrwały dyskomfort** – praktyka pracy z zimnem, napięciem mięśniowym i stresem fizjologicznym.
3. **Uważność i autoregulacja emocji** – techniki kontroli reakcji emocjonalnych i stresowych.
4. **Trening mentalny i wizualizacja** – rozwijanie odporności psychicznej w wymagających sytuacjach.
5. **Ćwiczenia integracyjne i scenki sytuacyjne** – praktyczne zastosowanie poznanych technik w symulowanych sytuacjach stresowych.

Dzień 3 – Podsumowanie, indywidualny plan odporności psychicznej

Moduły:

1. **Powtórka i utrwalenie technik** – analiza dotychczasowych doświadczeń, utrwalenie ćwiczeń oddechowych i uważnościowych.
2. **Praca z ciałem i napięciem** – ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące i zwiększające świadomość własnego ciała.
3. **Tworzenie indywidualnego planu odporności psychicznej** – planowanie codziennych działań wspierających redukcję stresu i rozwój odporności.
4. **Omówienie planów i podsumowanie szkolenia** – konsultacje indywidualne, wnioski, wymiana doświadczeń.
5. **Zakończenie szkolenia** – walidacja wręczenie materiałów i certyfikatów uczestnictwa.

Łączny czas szkolenia: 20 godzin dydaktycznych a przerwy nie są wliczone w czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Powitanie, integracja, omówienie programu	-	13-03-2026	14:00	14:30	00:30
2 z 20 Neurobiologia stresu: zrozumienie reakcji organizmu na stres, krótkotrwałego i przewlekłego	-	13-03-2026	14:30	15:30	01:00
3 z 20 Przerwa	-	13-03-2026	15:30	15:45	00:15
4 z 20 Wprowadzenie do technik oddechowych wspierających regulację napięcia i energii	-	13-03-2026	15:45	16:15	00:30
5 z 20 Ćwiczenia praktyczne z oddechem, obserwacja efektów na ciele i umyśle	-	13-03-2026	16:15	17:15	01:00
6 z 20 Przerwa	-	13-03-2026	17:15	17:30	00:15
7 z 20 Praca z ciałem i napięciem: techniki rozluźniania, mobilizacji i świadomości ciała	Remigiusz Olejniczak	13-03-2026	17:30	18:15	00:45
8 z 20 Dyskusja, refleksja nad doświadczeniami dnia oraz wymiana wniosków	-	13-03-2026	18:15	19:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 20 Praca z ciałem i napięciem: techniki rozluźniania, mobilizacji i świadomości ciała	Remigiusz Olejniczak	14-03-2026	07:00	07:45	00:45
10 z 20 Zaawansowane techniki oddechowe i kontrola energii w praktyce	-	14-03-2026	07:45	08:30	00:45
11 z 20 Przerwa i wyjście w teren	-	14-03-2026	08:30	10:00	01:30
12 z 20 Ekspozycja na długotrwały dyskomfort: zimno, napięcie mięśniowe, praca z oddechem	-	14-03-2026	10:00	13:00	03:00
13 z 20 Przerwa obiadowa	-	14-03-2026	13:00	14:00	01:00
14 z 20 Długotrwała ekspozycja na warunki stresowe a uważność i autoregulacja emocji: techniki kontroli reakcji stresowej	-	14-03-2026	14:00	16:00	02:00
15 z 20 Przerwa	-	14-03-2026	16:00	18:30	02:30
16 z 20 Trening mentalny i wizualizacja w sytuacjach stresowych	-	14-03-2026	18:30	19:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 20 Powtórka poznanych technik i refleksja nad doświadczeniami praktycznymi	Remigiusz Olejniczak	15-03-2026	09:00	10:00	01:00
18 z 20 Przerwa	Remigiusz Olejniczak	15-03-2026	10:00	10:45	00:45
19 z 20 Tworzenie indywidualnego planu budowania odporności psychicznej i strategii przeciwdziałania stresow	-	15-03-2026	10:45	11:15	00:30
20 z 20 Walidacja i odpowiedzi na pytania uczestników	-	15-03-2026	11:15	12:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Od siedmiu lat prowadzę ceremonie saunowe i pracuję z ciepłem, zapachem oraz naturalnymi metodami regeneracji w moich obiektach – w Szczecinie oraz saunach mobilnych działających nad jeziorem. Regularnie prowadzę sesje saunowe, wieczory tematyczne i pełne rytuały aromaterapeutyczne, w których łączę techniki wachlowania, pracę z oddechem, muzyką, naturalnymi żywicami oraz mieszankami olejków eterycznych.

Stworzyłam swoje autorskie formaty seansów, inspirowane naturą, słowiańskimi tradycjami, aromaterapią i praktykami głębokiego relaksu. Przygotowuję mieszanki zapachowe samodzielnie, pracując ze 100% naturalnymi olejkami i żywicami. W mojej pracy ogromną wagę przywiązuję do bezpieczeństwa, higieny, jakości wykonywanych technik oraz uważności na potrzeby uczestników.

Prowadzę także edukację dotyczącą ekspozycji na ciepło i zimno, regeneracji, odporności oraz świadomego saunowania. Uczestnicy moich seansów cenią mnie za atmosferę, profesjonalizm, troskę o komfort i indywidualne podejście, a także za to, że potrafię stworzyć przestrzeń do głębokiego wyciszenia i odnowy.

Doświadczenie zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.



2 z 2

Remigiusz Olejniczak

Remigiusz Olejniczak – profil doświadczenia

Mam 47 lat i od wielu lat łączę pracę w ratownictwie, sport i praktykę jogi. Jako ratownik WOPR zdobyłem bogate doświadczenie w ratowaniu życia, udzielaniu pierwszej pomocy i zarządzaniu sytuacjami kryzysowymi nad wodą.

Jestem także instruktorem nauki pływania, prowadząc zajęcia dla osób w różnym wieku. Skupiam się na bezpieczeństwie, stopniowym rozwijaniu umiejętności i budowaniu pewności siebie u moich uczestników. Dodatkowo jestem instruktorem narciarstwa, ucząc techniki jazdy, kontroli ciała i radzenia sobie ze stresem podczas aktywności fizycznej w warunkach zimowych.

Od wielu lat praktykuję jogę, integrując ćwiczenia oddechowe, uważność i elastyczność ciała w codziennej praktyce. Dzięki temu potrafię łączyć aspekty fizyczne i mentalne w pracy z osobami uczącymi się kontroli oddechu, redukcji napięcia i budowania odporności psychicznej.

Moje doświadczenie obejmuje zarówno praktykę zawodową, jak i edukację w obszarze zdrowia, ruchu i świadomości ciała, co pozwala mi prowadzić szkolenia łączące aspekty fizjologiczne, psychiczne i bezpieczeństwa.

Doświadczenie zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Czapki
2. Certyfikat
3. Folia NCR

Warunki uczestnictwa

1. Oświadczenie o stanie zdrowia
2. Ubezpieczenie od sportów ekstremalnych

3. Wykupienie biletu na 14.03.2026 Wstępu na Teren Karkonoskiego Parku Narodowego

4. Wyżywienie i zakwaterowanie we wskazanym zakresie.

Obowiązkowe wyposażenie

- Kurtka zimowa i/lub softshell,
- Spodnie zimowe lub softshellowe, odporne na wilgoć
- Ciepłe rękawice 2 szt
- komin
- Grube skarpety trekkingowe (najlepiej wełniane)
- Obuwie górskie zimowe, nieprzemakalne,
- Raki lub raczki
- Kijki trekkingowe
- Plecak
- Latarka czołowa zapas baterii
- Bidon
- Apteczka pierwszej pomocy
- Powerbank, telefon w wodoszczelnej osłonie
- Okulary przeciwsłoneczne lub gogle
- Przekąski energetyczne
- Folia NRC (ratunkowa)
- Skarpety na zmianę 2 szt
- Strój kąpielowy / kąpielówki
- Szlafrok lub ręcznik
- Buty do wody
- Mata do jogi

Informacje dodatkowe

- Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"
- Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Toruniu na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu "Kierunek Rozwój".
- Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Krakowie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu "Małopolski Pociąg do Kariery".
- Podstawa zwolnienia: "Zwolnienie z VAT na podstawie §3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień 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 (Dz.U. z 2025 r., poz.832)

Adres

ul. Na Skałkach 1b

58-563 Przesieka

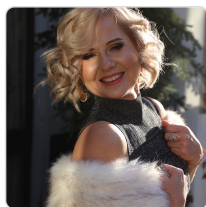
woj. dolnośląskie

Dokładne miejsce realizacji usługi zostanie podany na 2 dni przed realizacją usługi.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Sala szkoleniowa, Lodowaty górski potok Trening w skrajnych warunkach temperatury

Kontakt



ANNA WITKOWSKA

E-mail witkanna@gmail.com

Telefon (+48) 606 272 274