

OPEN MIND Marcin  
Miśniakiewicz

★★★★★ 4,9 / 5

2 672 oceny

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

Numer usługi 2025/12/04/10267/3192559

📍 Przesieka / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 13.04.2026 do 15.04.2026

6 250,00 PLN brutto

6 250,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                     | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Identyfikatory projektów</b>      | Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Akademia HR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>         | <p>Szkolenie kierowane jest do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pracownicy firm i korporacji pracujący pod presją czasu,</li><li>• Osoby zainteresowane zarządzaniem stresem,</li><li>• Menedżerowie i liderzy potrzebujący lepszej regulacji stresu,</li><li>• Osoby doświadczające przewlekłego zmęczenia,</li><li>• Każdy, kto chce poprawić odporność psychiczną i jakość codziennego funkcjonowania</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu <b>Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe</b></li><li>• Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu <b>Kierunek - Rozwój</b></li><li>• Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu <b>Małopolski Pociąg do kariery</b></li><li>• Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu <b>Akademia HR</b></li></ul> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>  | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b> | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>   | 12-04-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>      | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Liczba godzin usługi</b>          | 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.<br><br>Uczestnik potrafi stosować techniki oddechowe w celu regulacji napięcia. | 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 |
|                                                                                                                                                                | 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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 20</b> Powitanie, integracja, omówienie programu                                                      | -                    | 13-04-2026            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| <b>2 z 20</b><br>Neurobiologia stresu: zrozumienie reakcji organizmu na stres, krótkotrwałego i przewlekłego | -                    | 13-04-2026            | 14:30               | 15:30               | 01:00         |
| <b>3 z 20</b> Przerwa                                                                                        | -                    | 13-04-2026            | 15:30               | 15:45               | 00:15         |
| <b>4 z 20</b><br>Wprowadzenie do technik oddechowych wspierających regulację napięcia i energii              | -                    | 13-04-2026            | 15:45               | 16:15               | 00:30         |
| <b>5 z 20</b> Ćwiczenia praktyczne z oddechem, obserwacja efektów na ciele i umyśle                          | -                    | 13-04-2026            | 16:15               | 17:15               | 01:00         |
| <b>6 z 20</b> Przerwa                                                                                        | -                    | 13-04-2026            | 17:15               | 17:30               | 00:15         |
| <b>7 z 20</b> Praca z ciałem i napięciem: techniki rozluźniania, mobilizacji i świadomości ciała             | Remigiusz Olejniczak | 13-04-2026            | 17:30               | 18:15               | 00:45         |
| <b>8 z 20</b> Dyskusja, refleksja nad doświadczeniami dnia oraz wymiana wniosków                             | -                    | 13-04-2026            | 18:15               | 19:00               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                          | Prowadzący           | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>9 z 20</b> Praca z ciałem i napięciem: techniki rozluźniania, mobilizacji i świadomości ciała                                 | Remigiusz Olejniczak | 14-04-2026            | 07:00               | 07:45               | 00:45         |
| <b>10 z 20</b> Zaawansowane techniki oddechowe i kontrola energii w praktyce                                                     | -                    | 14-04-2026            | 07:45               | 08:30               | 00:45         |
| <b>11 z 20</b> Przerwa i wyjście w teren                                                                                         | -                    | 14-04-2026            | 08:30               | 10:00               | 01:30         |
| <b>12 z 20</b> Ekspozycja na długotrwały dyskomfort: zimno, napięcie mięśniowe, praca z oddechem                                 | -                    | 14-04-2026            | 10:00               | 13:00               | 03:00         |
| <b>13 z 20</b> Przerwa obiadowa                                                                                                  | -                    | 14-04-2026            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |
| <b>14 z 20</b> Długotrwała ekspozycja na warunki stresowe a uważność i autoregulacja emocji: techniki kontroli reakcji stresowej | -                    | 14-04-2026            | 14:00               | 16:00               | 02:00         |
| <b>15 z 20</b> Przerwa                                                                                                           | -                    | 14-04-2026            | 16:00               | 18:30               | 02:30         |
| <b>16 z 20</b> Trening mentalny i wizualizacja w sytuacjach stresowych                                                           | -                    | 14-04-2026            | 18:30               | 19:30               | 01:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                             | Prowadzący           | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>17 z 20</b> Powtórka poznanych technik i refleksja nad doświadczeniami praktycznymi                              | Remigiusz Olejniczak | 15-04-2026            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |
| <b>18 z 20</b> Przerwa                                                                                              | Remigiusz Olejniczak | 15-04-2026            | 10:00               | 10:45               | 00:45         |
| <b>19 z 20</b> Tworzenie indywidualnego planu budowania odporności psychicznej i strategii przeciwdziałania stresow | -                    | 15-04-2026            | 10:45               | 11:15               | 00:30         |
| <b>20 z 20</b> Walidacja i odpowiedzi na pytania uczestników                                                        | -                    | 15-04-2026            | 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

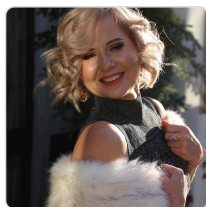
Dokładne miejsce realizacji usługi zostanie podany na 2 dni przed realizacją usługi.

#### **Udogodnienia w miejscu realizacji usługi**

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



# Kontakt



**ANNA WITKOWSKA**

**E-mail** [witkanna@gmail.com](mailto:witkanna@gmail.com)

**Telefon** (+48) 606 272 274