



Balans jako podstawa zdrowia psychicznego - szkolenie

Numer usługi 2025/12/11/202722/3206502

1 205,40 PLN brutto
980,00 PLN netto
150,68 PLN brutto/h
122,50 PLN netto/h

DOLNOŚLĄSKA
AKADEMIA
ROZWOJU I
PSYCHOTERAPII
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Wrocław
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 08:00 h
📅 11.07.2026 do 11.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Pracownicy i osoby dorosłe chcące poprawić jakość życia zawodowego i prywatnego poprzez lepsze zarządzanie równowagą między pracą a życiem osobistym. Uczestnicy powinni posiadać podstawową świadomość wpływu stresu i presji zawodowej na zdrowie psychiczne
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	01-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
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

Rozwój kompetencji w zakresie zarządzania równowagą między życiem zawodowym a prywatnym, identyfikacji czynników ryzyka wypalenia zawodowego oraz wdrażania praktycznych metod utrzymania zdrowia psychicznego i

równowagi psychofizycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi wskazać czynniki zaburzające równowagę między życiem zawodowym a prywatnym	Poprawne wskazanie czynników w przygotowanych scenariuszach i ćwiczeniach	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umie stosować techniki zarządzania energią, czasem i stresem	Właściwe zastosowanie narzędzi w ćwiczeniach praktycznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Potrafi zastosować narzędzia wspierające zdrowie psychiczne w praktyce codziennej.	Prawidłowe przeprowadzenie ćwiczeń relaksacyjnych, oddechowych lub mindfulness w praktyce.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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. Wprowadzenie do zdrowia psychicznego i równowagi życiowej
2. Identyfikacja czynników wpływających na balans w życiu zawodowym i prywatnym
3. Techniki zarządzania czasem i energią
4. Rozpoznawanie symptomów wypalenia zawodowego
5. Strategie przeciwdziałania stresowi i przeciążeniu
6. Narzędzia wspierające równowagę psychofizyczną
7. Plan wdrożenia zmian w codziennej pracy i życiu

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 205,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	980,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,68 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mirosław Schön

Certyfikowany trener biznesu, Psychoterapeuta Manager, Przedsiębiorca z wieloletnim doświadczeniem

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- materiały warsztatowe dostosowane do treści szkolenia
- Uczestnicy otrzymują certyfikat ukończenia szkolenia

Adres

ul. Wileńska 11/5

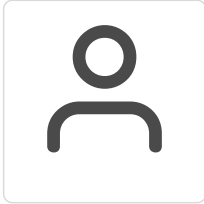
52-113 Wrocław
woj. dolnośląskie

Do ustalenia – szkolenie może odbyć się w siedzibie uczestnika, w siedzibie Dostawcy Usług lub w wynajętej sali szkoleniowej

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MIROSŁAW SCHÖN

E-mail biuro.darschon@gmail.com

Telefon (+48) 661 359 708