



ADAM SMEJA
"KEREL"

Brak ocen dla tego dostawcy

GERT: "Ciałem i umysłem – jak naprawdę czują się seniorzy?" Szkolenie akcentuje empatię i głębsze zrozumienie codziennych trudności związanych z wiekiem.

Numer usługi 2026/01/08/171832/3246391

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 26.03.2026 do 26.03.2026

1 574,40 PLN brutto
1 280,00 PLN netto
196,80 PLN brutto/h
160,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	1.Osoby pracujące w zawodach medycznych, paramedycznych oraz osoby zajmujące się pacjentami w podeszłym wieku lub z dysfunkcjami. 2.Każda osoba zainteresowana własnym rozwojem ze szczególnym uwzględnieniem funkcjonowania.
Minimalna liczba uczestników	9
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	11-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój wiedzy, umiejętności i postaw w zakresie dbałości o zdrowie i dobrostan psychofizyczny, z jednoczesnym pogłębieniem zrozumienia ograniczeń funkcjonalnych osób starszych lub z dysfunkcjami ruchowymi –

szczególnie istotnego dla uczestników zawodowo zajmujących się opieką, rehabilitacją lub wsparciem tych grup, ale również dla osób pragnących podnieść własną samoświadomość i zadbać o własne zdrowie „na przyszłość”.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
– Charakteryzuje zmiany w funkcjonowaniu osób starszych i z dysfunkcjami – Monitoruje własne reakcje i identyfikuje symptomy przeciążenia – Formułuje sposoby wspierania osoby starszej w codziennych czynnościach – Angażuje się w refleksję nad etycznym i empatycznym podejściem do opieki	– Aktywny udział w symulacjach i ćwiczeniach z GERT – Samoocena kompetencji opiekuńczych przed i po szkoleniu – Praca grupowa – analiza przypadków i dyskusja o wnioskach – Mini-quiz nt. fizjologii starzenia i wyzwań w pracy opiekuńczej	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

Do czego będzie przygotowany uczestnik?

- Do głębszego rozumienia fizycznych i psychicznych ograniczeń osób starszych lub z dysfunkcjami ruchowymi.
- Do refleksji nad znaczeniem indywidualnego podejścia w pracy opiekuńczej i rehabilitacyjnej.
- Do dbania o własne zdrowie i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu poprzez większą świadomość potrzeb organizmu.

Kompetencje przenoszone przez szkolenie:

- Wiedza o starzeniu się organizmu i mechanizmach ograniczeń ruchowych (twarda)
- Umiejętność oceny sytuacji i potrzeb osoby starszej w kontekście opieki (twarda)
- Empatia, wrażliwość i cierpliwość w pracy z osobą zależną (miękka)
- Świadomość potrzeby dbania o siebie jako opiekuna/rehabilitanta (miękka)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Określenie celu: health being pracowników - spojrzenie na siebie pod kątem zdrowia w kontekście przyszłości oraz umiejętności pracy w zespołach wielopokoleniowych poprzez lepsze rozumienie innych	Tomasz Derewońko	26-03-2026	09:00	09:15	00:15
2 z 16 Prezentacja: "Ogólne wyzwania osobiste i zawodowe związane z wiekiem"	Tomasz Derewońko	26-03-2026	09:15	09:30	00:15
3 z 16 Omówienie różnic osobniczych w wymiarze psychologicznym i fizycznym	Tomasz Derewońko	26-03-2026	09:30	09:45	00:15
4 z 16 Dyskusja moderowana dotycząca zmian w naszym funkcjonowaniu wraz z wiekiem	Tomasz Derewońko	26-03-2026	09:45	10:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 16 Prezentacja: "Zmiany w organizmie"	Tomasz Derewońko	26-03-2026	10:00	10:15	00:15
6 z 16 Ankieta niemedyczna -- obraz siebie	Tomasz Derewońko	26-03-2026	10:15	10:45	00:30
7 z 16 Przerwa kawowa	Tomasz Derewońko	26-03-2026	10:45	11:00	00:15
8 z 16 Omówienie symulatorów GERT -- prezentacja i zasady bezpiecznego korzystania	Tomasz Derewońko	26-03-2026	11:00	11:30	00:30
9 z 16 Ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem symulatorów GERT	Tomasz Derewońko	26-03-2026	11:30	13:00	01:30
10 z 16 Przerwa obiadowa	Tomasz Derewońko	26-03-2026	13:00	14:00	01:00
11 z 16 Analiza wniosków z przeprowadzonych ćwiczeń	Tomasz Derewońko	26-03-2026	14:00	14:30	00:30
12 z 16 Prezentacja: "Aktywność fizyczna"	Tomasz Derewońko	26-03-2026	14:30	15:00	00:30
13 z 16 Ćwiczenia praktyczne z symulatorami drżenia rąk (wraz z weryfikacją przesiewową)	Tomasz Derewońko	26-03-2026	15:00	15:45	00:45
14 z 16 Przerwa kawowa	Tomasz Derewońko	26-03-2026	15:45	16:00	00:15
15 z 16 Prezentacja: "Żywnienie"	Tomasz Derewońko	26-03-2026	16:00	16:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 16 Podsumowanie wiedzy i zebranie wniosków	Tomasz Derewońko	26-03-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 574,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 280,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	196,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Derewońko

Absolwent Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, charakteryzujący się dojrzałym podejściem do biznesu i elastyczną, otwartą komunikacją. Doskonały słuchacz i wielopłaszczyznowy obserwator. Pracuje głównie z TOP i średnim managementem, choć z przyjemnością realizuje projekty dla każdego poziomu organizacji. Od początku drogi zawodowej związany z obszarem HR. Przed 20 lat związany z biznesem korporacyjnym, gdzie pełnił rolę Managera HR, managera zespołów Learning & Development, konsultanta i eksperta. Od ponad 15 lat prowadzi własną działalność w zakresie szkoleniowo-doradczym. Certyfikowany coach specjalizujący się w coachingu biznesowym, menedżerskim i holistycznym. Ekspert w dziedzinie budowania strategii HR oraz zarządzaniu kryzysowym. Konsultant świadczący usługi wspierające organizację w realizacji celów strategicznych. Jako trener pracuje głównie metodami warsztatowymi, wykorzystując wewnętrzne zasoby uczestników. Kompleksowe doświadczenie zdobywał w organizacjach różnych branż (nowe technologie, telco, usługowe, produkcyjne, finansowe, ubezpieczeniowe, auto-moto, farmacja i inne).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dodatkowe dla uczestników (prezentacja) dostępna po szkoleniu.

Informacje dodatkowe

W szkoleniu wykorzystujemy symulatory wieku GERT.

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Piotrowska

E-mail biuro@kerel.com.pl

Telefon (+48) 502 651 478