



Starość i jej prawdziwe oblicza - psychologia i fizjologia starzenia się człowieka

Numer usługi 2026/01/13/17287/3254506

1 500,00 PLN brutto
1 500,00 PLN netto
187,50 PLN brutto/h
187,50 PLN netto/h

SZALLA -
Doradztwo, Usługi
Rozwojowe
Magdalena Szalla

★★★★★ 4,9 / 5

1 556 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 09.04.2026 do 09.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Osoby pracujące z seniorami, prowadzący kluby seniora, urzędnicy Jednostek Samorządu Terytorialnego zajmujący się tematyką społeczną, pracownicy organizacji pozarządowych pracujący na rzecz seniorów, pracownicy działów HR w firmach, pracownicy socjalni (GOPS, MOPS), pracownicy Ośrodków kultury oraz przedsiębiorcy świadczący lub planujący świadczyć usługi opieki senioralnej i długoterminowej.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	03-04-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie jest przygotowaniem do rozumienia współczesnej starości. Celem szkolenia jest podanie w sposób przystępny wiedzy o psychologii i fizjologii starzenia się człowieka. Wiedza dostarczona podczas szkolenia ma ułatwić

komunikację i budowanie relacji z seniorami osobom, które pracują na ich rzecz oraz do samodzielnego świadczenia usług dla seniorów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje etapy biologiczne życia człowieka oraz współczesne definicje starości.	Różnicuje etapy rozwoju biologicznego człowieka	Test teoretyczny
	Charakteryzuje różne współczesne definicje starości	Test teoretyczny
Różnicuje proces starzenia się kobiet i mężczyzn w aspekcie biologicznym i psychologicznym.	Rozpoznaje różnice w starzeniu się kobiet i mężczyzn na poziomie ciała oraz psychiki	Test teoretyczny
Rozróżnia stereotypy środowiskowe starości i potrafi im zapobiegać.	Opisuje typowe stereotypy środowiskowe dotyczące starości	Test teoretyczny
	Rozumie, jak te stereotypy wpływają na osoby starsze	Test teoretyczny
	Potrafi wskazać konkretne działania, które mogą zapobiegać utrwalaniu stereotypów i wspierać aktywność i godność osób starszych	Test teoretyczny
Stosuje zasady komunikacji interpersonalnej z wykorzystaniem nabytej wiedzy.	Wskazuje kluczowe zasady komunikacji interpersonalnej	Test teoretyczny
	Rozumie, jak te zasady działają w różnych kontekstach	Test teoretyczny
	Stosuje zasady komunikacji w konkretnych sytuacjach, dostosowując styl komunikacji do roli, sytuacji i odbiorcy	Test teoretyczny

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. Etapy biologiczne życia człowieka
2. Współczesne definicje starości
3. Starzenie się kobiet - biologiczne i psychologiczne
4. Starzenie się mężczyzn - biologiczne i psychologiczne
5. Stereotypy środowiskowe starości i umiejętne komunikowanie się przy wystąpieniu lęku przed starzeniem się

Zajęcia odbywają się w godzinach dydaktycznych (8h teorii, w tym case study)

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Na koniec zajęć odbywa się walidacja osiągniętych efektów uczenia się. Walidacja prowadzona jest w formie testu teoretycznego. Test teoretyczny prowadzony jest w formie online i składa się z pytań zamkniętych. Walidacja prowadzona jest na koniec szkolenia przez osobę walidującą wskazaną w karcie usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Etapy biologiczne życia człowieka	Elżbieta Mądra	09-04-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 5 Współczesne definicje starości	Elżbieta Mądra	09-04-2026	10:35	12:05	01:30
3 z 5 Starzenie się kobiet i mężczyzn - biologiczne i psychologiczne	Elżbieta Mądra	09-04-2026	12:15	13:45	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 5 Stereotypy środowiskowe starości i umiejętności komunikowanie się przy wystąpieniu lęku przed starzeniem się	Elżbieta Mądra	09-04-2026	14:00	15:15	01:15
5 z 5 Walidacja - test wiedzy	-	09-04-2026	15:15	15:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	187,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	187,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Elżbieta Mądra

Ekspert w dziedzinie polityk senioralnych. Doświadczony Trener w realizacji projektów aktywizacyjnych dla seniorów.

W okresie ostatnich 5 lat realizowała projekty takie jak:

1. Projekt Usługi społeczne dla dojrzałych
2. Projekt Szansa dla Seniora
3. Osoba samodzielna - to ja!
4. Aktywny senior
5. Bartoszycki Świat Seniora

i przeprowadziła ponad 300 szkoleń oraz blisko 300 indywidualnych diagnoz uczestników szkoleń opartych o modele coachingowe i zgodnych z metodologią Bilansu Kompetencji.

Dodatkowo jako coach, przeprowadziła ponad 50 procesów w okresie ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów szkoleniowych wysłanych za pośrednictwem poczty elektronicznej przed szkoleniem.

Warunki techniczne

Dostęp do stałego łącza internetowego oraz aplikacji google meets lub Teams

Kontakt



MAGDALENA SZALLA

E-mail malena.szalla@gmail.com

Telefon (+48) 605 222 422