







Anjali Yoga Monika
Zabokrzecka

Brak ocen dla tego dostawcy

Medytacja i Techniki Oddechowe - kurs online

Numer usługi 2026/01/15/193182/3261524

-  Usługa szkoleniowa
-  zdalna
-  10:00 h
-  01.03.2026 do 31.12.2026

400,00 PLN brutto
370,37 PLN netto
40,00 PLN brutto/h
37,04 PLN netto/h

Informacje podstawowe

| | |
|--|---|
| Kategoria | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty |
| Grupa docelowa usługi | Firmy i organizacje dbające o dobrostan pracowników, wprowadzające programy wellbeingowe i antystresowe. Klienci indywidualni - osoby dorosłe zainteresowane profilaktyką zdrowia, redukcją stresu i budowaniem równowagi życiowej |
| Minimalna liczba uczestników | 5 |
| Maksymalna liczba uczestników | 1100 |
| Data zakończenia rekrutacji | 31-12-2026 |
| Forma prowadzenia usługi | zdalna |
| Liczba godzin usługi | 10 |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych |

Cel

Cel edukacyjnyjny

Nauka technik oddechowych i medytacji, dzięki której osoba po kursie będzie mogła zadbać o swój dobrostan psychiczny i radzić sobie z obniżeniem poziomu stresu w pracy i w życiu codziennym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
| Umiejętność radzenia sobie ze stresem | ocena osobista zachowania i samopoczucia | 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

Usługa jest realizowana przy wykorzystaniu licencji Licencja e-Lea Enterprise

(24 miesiące) dofinansowanej w ramach projektu „Nowa perspektywa dla BUR” nr FERS.01.03-IP.09-0019/23.

Program kursu Moduły:

1. Podstawy Medytacji i relaksacji
2. Techniki Oddechowe wspierające koncentrację i redukcję stresu
3. Mindfulness w życiu zawodowym i prywatnym
4. Narzędzia regeneracji i poprawy jakości snu
5. Plan wdrożenia praktyk w codzienność

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 400,00 PLN |

| | |
|---|------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 370,37 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 40,00 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 37,04 PLN |

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Nagrania video i audio, ćwiczenia praktyczne, checklisty i plany wdrożeniowe, certyfikat ukończenia

Warunki techniczne

Platforma Edukacyjna e-LEA Enterprise

Kontakt



Monika Zabokrzecka

E-mail studio@anjalijoga.pl

Telefon (+48) 604 930 063