



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5
140 ocen

Dobrostan i odporność psychiczna. Świadome zarządzanie sobą, emocjami, energiją, potencjałem i zasobami w kontekście zawodowym i rozwoju osobistym - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/01/17/166223/3265240

📍 Dobiegiew / mieszana (stacjonarna połączona z usługą
zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 27 h

📅 23.01.2026 do 25.01.2026

6 543,60 PLN brutto
5 320,00 PLN netto
242,36 PLN brutto/h
197,04 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą:

- **odbudować energię i równowagę** po okresach intensywnej pracy lub stresu,
- **rozwinąć odporność emocjonalną** w obliczu niepewności i zmian zawodowych,
- **podnieść jakość swojego życia i pracy** poprzez świadome kształtowanie zdrowych nawyków,
- **zwiększyć swoje szanse zawodowe** dzięki lepszemu radzeniu sobie z wyzwaniami i adaptacji do nowych ról, stanowisk i branż.

Grupa docelowa usługi

Uczestnicy nauczą się:

- rozpoznawać sygnały stresu i napięcia w ciele oraz stosować **techniki autoregulacji** (oddech, uważność, automasaż, stretching),
- budować **świadomy nawyk regeneracji** i dbania o zdrowie psychofizyczne jako podstawę skuteczności i dobrostanu,
- rozwijać **kompetencje psychospołeczne**, takie jak elastyczność, adaptacja do zmian, asertywność i wewnętrzna motywacja,
- wzmacniać **poczucie sensu, równowagi i sprawczości** w życiu zawodowym i osobistym,
- kształtować **proaktywną postawę wobec zmian** – postrzegać je jako okazję do nauki i rozwoju, a nie zagrożenie.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

22-01-2026

Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	27
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

Celem edukacyjnym szkolenia jest wzmocnienie odporności psychicznej i fizycznej uczestników, poprzez rozwijanie umiejętności samoregulacji, zarządzania stresem, emocjami i energią życiową w oparciu o wiedzę z zakresu psychologii, neurobiologii i medycyny stylu życia. Szkolenie ma charakter rozwojowy i profilaktyczny – wspiera uczestników w procesie reskillingu i upskillingu, umożliwiając lepsze funkcjonowanie w zmiennym środowisku zawodowym i społecznym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadome zarządza sobą, emocjami i dobrostanem	rozpoznaje mechanizmy reakcji organizmu na stres, jego skutki oraz sposoby przeciwdziałania przeciążeniu psychicznemu i fizycznemu	Wywiad swobodny
	rozumie znaczenie dobrostanu psychofizycznego w kontekście efektywności osobistej i zawodowej	Wywiad swobodny
	stosuje techniki relaksacji, oddechu, automasażu i uważności oraz potrafi je zastosować w codziennym życiu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozumie zależność między ciałem, emocjami i umysłem oraz wpływ mikronawyków na odporność psychiczną i fizyczną	Wywiad swobodny
	opisuje zasadę równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance) i potrafi wskazać sposoby jej utrzymania	Wywiad swobodny
	rozpoznaje symptomy stresu i zmęczenia w ciele oraz dobiera odpowiednie techniki autoregulacji	Wywiad swobodny
	stosuje w praktyce techniki oddechowe, relaksacyjne i mindfulness, by poprawić koncentrację i samopoczucie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	samodzielnie opracowuje plan regeneracji i profilaktyki zdrowia psychofizycznego, dostosowany do swoich możliwości	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykazuje umiejętność zarządzania emocjami i energią w sytuacjach presji, zmian i trudności	Obserwacja w warunkach symulowanych
	włącza elementy self-care i uważności do swojej codziennej rutyny zawodowej i prywatnej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Aktywnie wspiera przeciwdziałania w zakresie wypalenia zawodowego	wykazuje postawę proaktywną i odpowiedzialną wobec własnego zdrowia i rozwoju	Wywiad swobodny
	wspiera innych w budowaniu zdrowych nawyków i kultury dobrostanu w miejscu pracy	Wywiad swobodny
	wykazuje otwartość na zmianę i gotowość do adaptacji w dynamicznym środowisku	Wywiad swobodny
	kształtuje postawę dbałości o rozwój i zdrowie psychofizyczne	Wywiad swobodny
	wykazuje samoświadomość w tworzeniu zdrowego środowiska pracy	Wywiad swobodny

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

Program szkolenia:

Wprowadzenie do usługi rozwojowej - opis celu, metodologii i rozpoznanie potrzeb i zaawansowania uczestników

Moduł 1. Joga twarzy i masaże twarzy jako element relaksacji i przeciwdziałania stresowi

- techniki automasażu - regulacja napięć i niwelowanie skutków chronicznego stresu,
- jak używać mimiki świadomie, by redukować napięcie,

- wpływ pracy biurowej i czasu przed ekranem na mięśnie twarzy,
- ćwiczenia relaksacyjne i integracja z elementami mindfulness.

Moduł 2. Techniki oddechowe i praca z oddechem dla poprawy samopoczucia

- oddech przeponowy, techniki 4-7-8, pranayama,
- oddech jako narzędzie redukcji lęku i stresu,
- praktyczne ćwiczenia, jak stosować techniki oddechowe w ciągu dnia pracy.

Moduł 3. Zarządzanie stresem i odporność psychiczna

- rozpoznawanie źródeł stresu – stresory wewnętrzne i zewnętrzne,
- techniki psychologiczne: mindfulness, medytacja, progresywna relaksacja mięśni,
- zarządzanie emocjami, umiejętność „odpuszczania”, radzenie sobie z presją.

Moduł 4. Mindfulness w życiu codziennym i zawodowym

- praktykowanie uważności – mikro sesje i przerwy uważności,
- uważność w kontaktach interpersonalnych,
- wpływ uważności na koncentrację i odporność emocjonalną.

Moduł 5. Self-care i regeneracja fizyczna i psychiczna

- rytuały regeneracyjne, higiena psychofizyczna,
- sen, relaks, ruch i oddech jako podstawa równowagi,
- automasaże, stretching twarzy i ciała.

Moduł 6. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym

- granice i asertywność,
- zarządzanie czasem i regeneracją,
- planowanie tygodnia z uwzględnieniem rytuałów energetycznych.

Moduł 7. Kompetencje psychospołeczne wspierające odporność na zmiany

- adaptacja do zmian i elastyczność psychiczna,
- techniki radzenia sobie z niepewnością,
- budowanie motywacji wewnętrznej i sensu działania.

Podsumowanie: Mój plan - ćwiczenie praktyczne - projektowanie własnego planu rozwoju

Walidacja usługi: wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych

Usługa jest realizowana w w godzinach warsztatowych tj. 1 godzina = 45min

Forma zajęć:

Część teoretyczna (miniwykłady, prezentacja, dyskusja)

Przekazanie wiedzy o mechanizmach stresu, technikach regulacji, metodach mindfulness i higieny psychicznej - 20%

Część praktyczna (ćwiczenia, symulacje, warsztat ruchowy)

Ćwiczenia automasażu, techniki oddechowe, mikronawyki regeneracyjne, trening uważności.

- 80%

Metodyka pracy:

- miniwykłady oparte na aktualnych badaniach neurobiologii i psychologii,
- dyskusje moderowane i wymiana doświadczeń,
- demonstracje i praktyczne ćwiczenia w umiarkowanym ruchu,
- obserwacja, autoanaliza, refleksja indywidualna,
- techniki mindfulness i treningu oddechu.

Warunki realizacji i wyposażenie sali:

Szkolenie prowadzone jest w formie stacjonarnej w sali zapewniającej:

- minimum 4 m² powierzchni na osobę (dla swobodnych ćwiczeń ruchowych),
- dostęp do światła dziennego i wentylacji,
- narzędzia dydaktyczne obejmują również sprzęt do prowadzenia zajęć praktycznych (1 komplet na osobę)
- projektor, ekran, flipchart, nagłośnienie,
- dostęp do sanitariatów, wody i strefy przerwy.

Szkolenie realizowane w części w formule zdalnej w czasie rzeczywistym będzie prowadzone zgodnie z opisem w części karty usługi "Warunki techniczne"

Walidacja efektów uczenia się – opis procesu

Walidacja usługi rozwojowej zostanie przeprowadzona stacjonarnie, tuż po zakończeniu szkolenia, w obecności osoby walidującej posiadającej doświadczenie zawodowe i dydaktyczne w obszarze kompetencji psychospołecznych, technik relaksacyjnych oraz zarządzania stresem.

Proces walidacji ma na celu potwierdzenie nabycia przez uczestników wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych określonych w celach usługi.

Walidacja obejmie dwa uzupełniające się etapy:

1. Wywiad swobodny (rozmowa walidacyjna)

Każdy uczestnik weźmie udział w krótkiej rozmowie z osobą walidującą, podczas której:

- opíše poznane techniki i ich zastosowanie w codziennym życiu zawodowym i prywatnym,
- wskaże sposoby rozpoznawania objawów stresu i strategię ich regulacji,
- zinterpretuje własne doświadczenie z pracy z ciałem, oddechem i emocjami,
- określi plan wdrożenia mikronawyków regeneracyjnych i sposobów budowania równowagi.

Wywiad będzie miał charakter refleksyjny i praktyczny, a jego celem będzie sprawdzenie stopnia zrozumienia zależności między ciałem, emocjami a efektywnością pracy.

2. Obserwacja w warunkach symulowanych

W drugim etapie uczestnicy wezmą udział w krótkich ćwiczeniach symulacyjnych pozwalających ocenić zastosowanie nabytych umiejętności w praktyce, m.in.:

- demonstracja wybranych technik oddechowych (np. 4-7-8, oddech przeponowy),
- wykonanie sekwencji automasażu twarzy lub krótkiej relaksacji mięśni,
- prezentacja sposobu reagowania na bodźce stresowe poprzez świadome wykorzystanie oddechu i postawy ciała,
- elementy uważności w działaniu – proste zadanie wymagające koncentracji i kontroli emocji.

Osoba walidująca dokona obserwacji zachowania uczestników pod kątem:

właściwego stosowania technik (zgodnie z instrukcją),

- umiejętności zachowania równowagi i skupienia,
- zdolności świadomego reagowania i autoregulacji emocjonalnej,
- postawy sprzyjającej samorozwojowi i refleksji nad własnym dobrostanem.

3. Wynik walidacji

Połączenie wyników rozmowy i obserwacji pozwoli ocenić, czy uczestnik:

- rozumie zasady działania technik relaksacyjnych i oddechowych,
- potrafi je stosować w praktyce,
- wykazuje postawę prozdrowotną i gotowość do dalszego rozwoju.

Każdy uczestnik, który spełni wymagania walidacyjne, otrzyma imienne potwierdzenie nabycia kompetencji w zakresie profilaktyki stresu, odporności psychicznej i zarządzania własnym dobrostanem.

Usługa rozwojowa realizowana będzie w kompleksie szkoleniowym, który łączy historyczną architekturę z nowoczesną infrastrukturą szkoleniową, oferując przestrzeń sprzyjającą pogłębionej pracy rozwojowej, regeneracji oraz budowaniu dobrostanu psychofizycznego.

Miejsce szkolenia otoczone jest rozległymi parkami, lasami i jeziorami, co tworzy naturalne, spokojne środowisko wspierające procesy samoregulacji, redukcji napięcia oraz pracy z uważnością i ciałem. Bliskość natury stanowi istotny element kontekstu edukacyjnego szkolenia, którego celem jest rozwijanie odporności psychicznej i fizycznej oraz świadomego zarządzania sobą, emocjami i energią życiową.

Zajęcia prowadzone będą w przestronnej, komfortowej sali szkoleniowej, zapewniającej:

- **minimum 4 m² powierzchni na jednego uczestnika**, co umożliwi bezpieczną realizację ćwiczeń ruchowych, oddechowych i relaksacyjnych w pozycjach siedzących oraz leżących,
- dostęp do **światła dziennego**, regulowanej wentylacji i temperatury,
- stoły i siedziska do pracy teoretycznej oraz **maty, klocki i sprzęt wspierający pracę z ciałem**,
- zaplecze multimedialne (projektor, ekran i/lub monitor, nagłośnienie),
- dostęp do **sanitariatów, wody pitnej oraz strefy przerw regeneracyjnych**,
- wydzieloną przestrzeń na przechowanie rzeczy osobistych uczestników.

Obiekt jest **ogólnodostępny i dostosowany do potrzeb osób z ograniczeniami**, a warunki realizacji usługi zapewniają wysoki poziom komfortu fizycznego i psychicznego uczestników. Zajęcia prowadzone będą z poszanowaniem zasad bezpieczeństwa, dobrostanu oraz indywidualnych możliwości uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 1 Wprowadzenie do usługi rozwojowej - opis celu, metodologii i rozpoznanie potrzeb i zaawansowania uczestników	Marta Tyc	23-01-2026	10:00	12:00	02:00	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 543,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	242,36 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marta Tyc

Akredytowana trenerka Insights Discovery od 2015 roku. Facylitorka- ukończona szkoła facylitacji Wszechnica UJ od 2020 roku. HR Managerka od 2005 roku. Mental Health First Aider od 2020 roku. Od 2004 roku pracowała na stanowiskach: HR Manager, Insights Discovery Trainer, HR Customer Relationship Manager, HR Operation Supervisor, HR Generalist. Ukończyła Zarządzanie Zasobami Ludzkimi na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. W ostatnich pięciu latach zrealizowała dziesiątki projektów rozwojowych w obszarze kompetencji menedżerskich, komunikacji, współpracy i odporności psychicznej dla międzynarodowych organizacji z różnych branży. W pracy łączy podejście strategiczne HR z głębokim zrozumieniem psychologii zachowań i procesów grupowych, co czyni ją ekspertem w zakresie kompleksowego rozwoju. zarządzania stresem, odporności psychicznej, mindfulness, technik oddechowych oraz pracy z ciałem (m.in. joga, automasaż, stretching). Jest oddana promowaniu samoświadomości i równowagi w środowisku zawodowym. Integruje techniki medytacji, żeby zwiększyć indywidualne samopoczucie w środowisku zawodowym i poza nim. W ostatnich 5 latach prowadziła procesy rozwojowe ukierunkowane na profilaktykę zdrowia psychicznego, równowagę życiową (work-life balance) oraz kształtowanie kompetencji wspierających adaptację do zmian. Łączy wiedzę z zakresu psychologii, neurobiologii, pedagogiki dorosłych i coachingu.



2 z 2

Magdalena Karolczak

Certyfikowana trenerka jogi twarzy, pracy z ciałem oraz technik relaksacyjnych, od kilku lat specjalizująca się w obszarze redukcji napięć, przeciwdziałania skutkom chronicznego stresu oraz wspierania dobrostanu psychofizycznego osób aktywnych zawodowo. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w ostatnich 5 latach w pracy szkoleniowej i warsztatowej z osobami dorosłymi. W swojej praktyce łączy jogę twarzy, techniki automasażu, elementy mindfulness oraz świadomą pracę z mimiką, opierając się na wiedzy z zakresu anatomii mięśni twarzy, fizjologii stresu oraz psychosomatyki. Pracuje zarówno indywidualnie, jak i z grupami, prowadząc warsztaty rozwojowe oraz zajęcia edukacyjne ukierunkowane na samoregulację napięcia, poprawę świadomości ciała oraz profilaktykę przeciążeń wynikających z pracy biurowej i długotrwałego korzystania z urządzeń ekranowych. Posiada doświadczenie w prowadzeniu zajęć, podczas których uczestnicy uczą się: rozpoznawania i regulowania napięć mięśniowych w obrębie twarzy, szyi i obręczy barkowej, stosowania technik automasażu jako narzędzia redukcji stresu i wsparcia koncentracji, świadomego używania mimiki w celu obniżania poziomu napięcia emocjonalnego, integrowania ćwiczeń pracy z twarzą z prostymi technikami uważności i oddechu. W swojej pracy szkoleniowej kładzie nacisk na praktyczny charakter zajęć, dostosowanie tempa i poziomu zaawansowania do potrzeb uczestników oraz bezpieczne wprowadzanie technik możliwych do samodzielnego stosowania.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w postaci prezentacji przygotowanej przez prowadzącego oraz wypracowanych podczas usługi materiałów dydaktycznych w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 27 godzin warsztatowych (dydaktycznych), które są równe 20h15min godzinom zegarowym wynikającym z harmonogramu usługi. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do wężła sanitarnego, ciepłych napojów i kuchni, w której można skorzystać z miejsca na posiłek.

Podstawą do zwolnienia usługi z Vat jest:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Warunki techniczne

Warunki techniczne realizacji usługi zdalnej w czasie rzeczywistym:

Forma realizacji:

Szkolenie prowadzone w formule on-line (zdalnej, w czasie rzeczywistym) z wykorzystaniem narzędzi do komunikacji audiowizualnej w czasie rzeczywistym (np. Microsoft Teams, Zoom, Google Meet lub inne równoważne oprogramowanie).

Wymagania techniczne po stronie uczestnika:

- komputer lub laptop z aktualną przeglądarką internetową,
- stabilne łącze internetowe (min. 2 Mb/s dla przesyłu wideo),
- kamera internetowa i mikrofon (wbudowane lub zewnętrzne),
- możliwość odtwarzania dźwięku (głośniki lub słuchawki),
- dostęp do poczty elektronicznej w celu otrzymania materiałów i linku do spotkania.

Wymagania techniczne po stronie realizatora:

- zapewnienie bezpiecznego środowiska transmisji (szyfrowane połączenie, linki z ograniczonym dostępem),
- możliwość udostępniania ekranu, prezentacji, filmów, tablicy interaktywnej, czatu i ankiet,
- nagrywanie sesji (na potrzeby weryfikacji i/lub monitoringu, jeśli jest to wymagane),
- bieżąca kontrola obecności uczestników (lista obecności elektroniczna, logowanie, monitorowanie czasu aktywności).

Warunki merytoryczne i organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w czasie rzeczywistym z możliwością interakcji uczestników z trenerem,
- trener ma stały kontakt wizualny i głosowy z uczestnikami,
- uczestnicy mogą zadawać pytania, brać udział w ćwiczeniach, quizach i dyskusjach,
- zapewniona moderacja spotkania i wsparcie techniczne w przypadku problemów z połączeniem.

Materiały szkoleniowe:

- przekazywane w wersji elektronicznej (PDF, prezentacje, karty pracy),
- udostępniane uczestnikom przed rozpoczęciem lub po zakończeniu zajęć.

Potwierdzenie uczestnictwa:

- uczestnik potwierdza udział w szkoleniu poprzez obecność on-line, logowanie w systemie i aktywność w trakcie zajęć swoim imieniem i nazwiskiem
- po zakończeniu szkolenia generowany jest raport logowań

Adres

Dobiegniew 1
66-520 Dobiegniew
woj. lubuskie

Usługa rozwojowa realizowana będzie w kompleksie szkoleniowym, który łączy historyczną architekturę z nowoczesną infrastrukturą szkoleniową, oferując przestrzeń sprzyjającą pogłębionej pracy rozwojowej, regeneracji oraz budowaniu dobrostanu psychofizycznego.

Miejsce otoczone jest rozległymi parkami, lasami i jeziorami, co tworzy naturalne, spokojne środowisko wspierające procesy samoregulacji, redukcji napięcia oraz pracy z uważnością i ciałem. Bliskość natury stanowi istotny element kontekstu edukacyjnego szkolenia, którego celem jest rozwijanie odporności psychicznej i fizycznej oraz świadomego zarządzania sobą, emocjami i energią życiową. Zajęcia są prowadzone w przestronnej, komfortowej sali szkoleniowej, zapewniającej min. 4 m² na jednego uczestnika. Obiekt jest ogólnodostępny i dostosowany do potrzeb osób z ograniczeniami, a warunki realizacji usługi zapewniają wysoki poziom komfortu fizycznego i psychicznego. Zajęcia są prowadzone z poszanowaniem zasad bezpieczeństwa.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014