



LEANTRIX SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Team building z wykorzystaniem metody Wim Hof – warsztat rozwojowy dla zespołów

Numer usługi 2026/01/19/191708/3267565

📍 Przesieka / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 26.02.2026 do 27.02.2026

3 677,70 PLN brutto

2 990,00 PLN netto

245,18 PLN brutto/h

199,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową usługi są osoby dorosłe aktywne zawodowo, w szczególności liderzy, menedżerowie oraz członkowie zespołów pracujących w środowisku organizacyjnym, którzy realizują zadania zespołowe i funkcjonują w warunkach podwyższonego obciążenia, presji lub zmiany. Usługa skierowana jest do zespołów projektowych oraz zespołów pracowniczych zainteresowanych rozwojem współpracy, zaufania, odpowiedzialności oraz odporności psychicznej i fizycznej. Uczestnicy nie muszą posiadać wcześniejszego doświadczenia w pracy z metodą Wim Hof.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

24-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

15

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

Usługa przygotowuje uczestników do świadomego zarządzania stresem, energią fizyczną i mentalną oraz do efektywnego funkcjonowania w zespole w warunkach presji i współzależności, poprzez wykorzystanie narzędzi pracy z oddechem, kontrolowanej ekspozycji na zimno, ruchu, regeneracji oraz doświadczeń zespołowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik: charakteryzuje podstawowe mechanizmy reakcji stresowej organizmu, opisuje wpływ oddechu, zimna i regeneracji na odporność psychiczną i fizyczną, wyjaśnia znaczenie zaufania, współpracy i ról zespołowych w sytuacjach presji. Umiejętności Uczestnik: stosuje techniki oddechowe w celu regulacji stresu i napięcia, wykorzystuje poznane narzędzia do zarządzania energią i koncentracją, podejmuje działania zespołowe w warunkach wymagających współpracy i odpowiedzialności, przenosi doświadczenia warsztatowe do codziennej pracy zawodowej. Kompetencje społeczne Uczestnik: jest gotowy do świadomego reagowania w sytuacjach stresowych, buduje relacje oparte na zaufaniu i współodpowiedzialności w zespole, wykazuje otwartość na informację zwrotną i refleksję nad własnym funkcjonowaniem w grupie.	aktywny i świadomy udział uczestnika w ćwiczeniach indywidualnych i zespołowych, poprawne wykonywanie technik oddechowych zgodnie z instrukcją prowadzących, udział w zadaniach zespołowych wymagających współpracy, odpowiedzialności i komunikacji, zdolność do refleksji nad własnym funkcjonowaniem w sytuacjach stresowych oraz w pracy zespołowej, udział w sesjach podsumowujących i informacjach zwrotnych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Cel biznesowy

Celem biznesowym usługi jest wzmocnienie efektywności funkcjonowania zespołów poprzez zwiększenie odporności psychicznej uczestników, poprawę jakości współpracy, zaufania i współodpowiedzialności zespołowej, co sprzyja

skuteczniejszemu radzeniu sobie z wyzwaniami oraz funkcjonowaniu w środowisku pracy o podwyższonym poziomie presji i zmian.

Efekt usługi

Efektom usługi jest wzrost gotowości uczestników do świadomego reagowania w sytuacjach stresowych oraz do podejmowania odpowiedzialnej i efektywnej współpracy zespołowej.

Kryteriami weryfikacji osiągnięcia efektu usługi są:

- deklarowany przez uczestników wzrost poczucia odporności psychicznej i zdolności do regulacji reakcji w sytuacjach presji,
- identyfikacja przez uczestników obszarów poprawy współpracy i zaufania w zespole,
- wskazanie przez uczestników działań możliwych do wdrożenia w codziennej pracy zespołowej.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Potwierdzenie osiągnięcia efektów usługi odbywa się poprzez podsumowanie warsztatu, moderowaną refleksję grupową oraz ankietę ewaluacyjną / autoocenę uczestników dotyczącą zmian w zakresie odporności psychicznej oraz jakości współpracy zespołowej.

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

Ramowy program usługi

Usługa ma formę dwudniowego warsztatu rozwojowego realizowanego stacjonarnie. Program łączy elementy pracy z ciałem, oddechem, kontrolowaną ekspozycją na zimno, regeneracją oraz doświadczeniową pracą zespołową. Zajęcia prowadzone są w formule procesowej, z wykorzystaniem metod aktywizujących i refleksji grupowej.

Zakres tematyczny obejmuje w szczególności:

- wprowadzenie do metody Wim Hof i zasad bezpiecznej pracy z oddechem oraz zimnem,
- mechanizmy reakcji stresowej organizmu oraz sposoby jej regulacji,
- techniki oddechowe wspierające koncentrację, odporność psychiczną i regenerację,
- kontrolowaną ekspozycję na zimno jako narzędzie budowania odporności i samoświadomości,

- funkcjonowanie jednostki i zespołu w warunkach presji i współzależności,
- role zespołowe, zaufanie, odpowiedzialność i współpraca w zespole,
- transfer doświadczeń warsztatowych do codziennej pracy zawodowej i zespołowej.

Metody szkoleniowe:

- ćwiczenia praktyczne i doświadczeniowe (indywidualne i zespołowe),
- prowadzone sesje oddechowe,
- zadania zespołowe i moderowana praca w grupie,
- obserwacja procesów zespołowych,
- moderowana refleksja i informacja zwrotna,
- dyskusja podsumowująca.

Organizacja zajęć:

- zajęcia realizowane są w formie stacjonarnej,
- praca odbywa się w grupie liczącej maksymalnie 20 uczestników,
- program uwzględnia przerwy regeneracyjne,
- część zajęć realizowana jest w przestrzeni zewnętrznej, zgodnie z charakterem usługi.

Sposób weryfikacji postępów uczestników:

- obserwacja uczestników podczas ćwiczeń indywidualnych i zespołowych,
- bieżąca informacja zwrotna udzielana przez osoby prowadzące,
- moderowana refleksja podsumowująca doświadczenia uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Przyjazd uczestników, zameldowanie – Forma: organizacyjna	John Podlasek	26-02-2026	13:00	14:00	01:00
2 z 13 Wprowadzenie do metody Wim Hof oraz cele zespołowe warsztatu	John Podlasek	26-02-2026	14:00	16:00	02:00
3 z 13 Przerwa regeneracyjna	John Podlasek	26-02-2026	16:00	16:30	00:30
4 z 13 Sesja oddechowa i kontrolowana ekspozycja na zimno (zimne jacuzzi)	John Podlasek	26-02-2026	16:30	18:00	01:30
5 z 13 Kolacja	John Podlasek	26-02-2026	18:00	19:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 13 Sesja team buildingowa – dynamika zespołu, współpraca, zaufanie	John Podlasek	26-02-2026	19:00	20:00	01:00
7 z 13 Integracja, sauna, regeneracja, refleksja nieformalna	John Podlasek	26-02-2026	20:00	22:00	02:00
8 z 13 Poranna sesja oddechowa i przygotowanie do aktywności	John Podlasek	27-02-2026	06:00	07:30	01:30
9 z 13 Śniadanie	John Podlasek	27-02-2026	07:30	08:00	00:30
10 z 13 Wędrówka terenowa i kontrolowana kąpiel w wodospadzie	John Podlasek	27-02-2026	08:00	10:00	02:00
11 z 13 Przerwa	John Podlasek	27-02-2026	10:00	10:30	00:30
12 z 13 Podsumowanie warsztatu, transfer doświadczeń do pracy zawodowej	John Podlasek	27-02-2026	10:30	11:45	01:15
13 z 13 Zakończenie usługi, wymeldowanie	John Podlasek	27-02-2026	12:00	12:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 677,70 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	245,18 PLN
Koszt osobogodziny netto	199,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

John Podlasek

Certyfikowany trener metody Wim Hof (Level 2) z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu warsztatów rozwojowych opartych na pracy z oddechem, kontrolowanej ekspozycji na zimno, regeneracji oraz pracy z ciałem. Posiada doświadczenie w pracy z zespołami i liderami w kontekście odporności psychicznej, zarządzania stresem oraz budowania współpracy zespołowej. Prowadzi warsztaty i szkolenia rozwojowe w środowisku biznesowym i indywidualnym, łącząc podejście holistyczne z praktyką rozwojową.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały wspierające realizację usługi, w tym materiały informacyjne i instruktażowe związane z tematyką warsztatu oraz podsumowanie kluczowych zagadnień omawianych podczas zajęć.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest pełnoletniość, brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w aktywnościach o charakterze fizycznym oraz gotowość do udziału w zajęciach praktycznych realizowanych w trakcie warsztatu. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz poleceń osób prowadzących.

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w formule stacjonarnej, z wykorzystaniem elementów pracy w terenie oraz kontrolowanej ekspozycji na zimno. Program dostosowany jest do możliwości uczestników, a wszystkie aktywności prowadzone są z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Szczegółowe informacje organizacyjne przekazywane są uczestnikom przed rozpoczęciem usługi.

Adres

Przesieka 1
58-563 Przesieka
woj. dolnośląskie

Usługa realizowana jest w obiekcie przystosowanym do prowadzenia warsztatów rozwojowych i pracy grupowej. Do dyspozycji uczestników pozostają sale warsztatowe oraz przestrzenie umożliwiające realizację ćwiczeń indywidualnych i zespołowych. Obiekt położony jest w otoczeniu natury, co sprzyja realizacji elementów programu związanych z regeneracją, uważnością oraz pracą z ciałem. Warunki lokalowe umożliwiają bezpieczną i komfortową realizację wszystkich zaplanowanych aktywności.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- przestrzeń warsztatowa, teren zewnętrzny

Kontakt



Monika Zaremba-Gryz

E-mail monika.zaremba@leantrix.com

Telefon (+48) 887 120 108