



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★ 4,8 / 5
168 ocen

Odporność psychofizyczna i dobrostan w pracy – praktyczne metody pracy z ciałem w rozwoju kompetencji zawodowych - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/02/05/166223/3308968

6 543,60 PLN brutto
5 320,00 PLN netto
242,36 PLN brutto/h
197,04 PLN netto/h
125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Poznań / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 27 h
📅 20.03.2026 do 26.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa „Odporność psychofizyczna i dobrostan w pracy – praktyczne metody pracy z ciałem w rozwoju kompetencji zawodowych” skierowana jest do **osób dorosłych (18+)**, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje umiejętności i kompetencje zawodowe lub rozwinąć nowe obszary kompetencyjne związane z odpornością psychofizyczną, regulacją emocji i dobrostanem w środowisku pracy. Szkolenie adresowane jest w szczególności do osób:

- pracujących w zawodach wymagających wysokiego poziomu obciążenia psychicznego i emocjonalnego
- zarządzających zespołami lub pracujących z ludźmi, które chcą wzmocnić kompetencje związane z radzeniem sobie ze stresem i napięciem,
- chcących zwiększyć efektywność, koncentrację i odporność na przeciążenia zawodowe,
- planujących rozwój lub przekwalifikowanie się w kierunku związanych z well-beingiem, zdrowiem psychofizycznym, rozwojem osobistym i organizacyjnym

Celem jest rozwój **praktycznych kompetencji zawodowych**, możliwych do zastosowania w każdej branży

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

19-03-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

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 usługi jest wzmocnienie kompetencji zawodowych uczestników w zakresie świadomej regulacji napięć, odporności psychofizycznej oraz dobrostanu poprzez praktyczne wykorzystanie pracy z ciałem, ruchem i nawykami w codziennym funkcjonowaniu zawodowym. Po szkoleniu uczestnik świadomie wykorzystuje techniki ruchowe i oddechowe jako narzędzie wspierające koncentrację, regenerację i równowagę emocjonalną w środowisku pracy, stosuje narzędzia zapobiegania przeciążeniu oraz wypaleniu zawodowemu.

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 kształtuje odporność psychofizyczną w pracy pod presją	rozumie znaczenie odporności psychofizycznej, regulacji emocji i dobrostanu jako kluczowych kompetencji zawodowych w kontekście współczesnego rynku pracy, reskillingu i upskillingu	Wywiad swobodny
	stosuje podstawowe mechanizmy neurobiologiczne i psychofizyczne związane ze stresem, napięciem, regeneracją i adaptacją organizmu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	praktykuje zasady bezpiecznej pracy z ciałem i ruchem, w tym prewencji przeciążeń i urazów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje praktyczne metody pracy z ciałem i ruchem w celu regulacji napięcia i emocji w sytuacjach obciążenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	świadomie dobiera i wykonuje ćwiczenia wspierające odporność psychofizyczną, koncentrację i stabilność	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje bezpieczną aktywność ruchową oraz elementy regeneracji adekwatne do własnych potrzeb i możliwości	Wywiad swobodny
	potrafi obserwować reakcje własnego ciała, wiązać je z przyczynami i adekwatnie na nie reagować	Obserwacja w warunkach symulowanych
	samodzielnie opracowuje plan regeneracji i profilaktyki zdrowia psychofizycznego, dostosowany do swoich możliwości i branży, w której się rozwija	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	odpowiedzialnie dba o własny dobrostan i zasoby psychofizyczne jako element profesjonalnego funkcjonowania	Wywiad swobodny
	wykazuje gotowość do wdrażania prozdrowotnych nawyków wspierających długofalową zdolność do 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
	świadomie korzysta z technik samoregulacji w celu przeciwdziałania przeciążeniu i wypaleniu zawodowemu	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 rozwoju kompetencji psychofizycznych, pracy z ciałem i odporności w zawodach wymagających wysokiej sprawności, koncentracji i samoregulacji. Program koncentruje się na **rozwój odporności psychofizycznej, motoryki, świadomości ciała oraz umiejętności samoregulacji**, poprzez intensywną, praktyczną pracę z ruchem.

Prezentowane podczas szkolenia narzędzia i techniki umożliwiają rozwój siły funkcjonalnej, koordynacji, koncentracji, kontroli napięcia, planowania ruchu oraz odporności psychicznej. Kompetencje, które są te mają charakter **uniwersalny i transferowalny** i mogą być wykorzystywane w różnych rolach zawodowych, szczególnie w pracy wymagającej wysokiej sprawności, samodyscypliny, odporności i uważności.

Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała, z obciążeniem, na wysokości i w warunkach symulowanej utraty równowagi bardzo szybko uświadamiają, jak kluczowe jest świadome zarządzanie sobą – uwagą, emocjami, oddechem i napięciem – bo to właśnie one decydują o stabilności, skuteczności i poczuciu bezpieczeństwa. Doświadczenie pracy z ciałem staje się czytelną metaforą funkcjonowania zawodowego: pokazuje, jak praca z fizycznością buduje pewność siebie, uruchamia ukryty potencjał, wzmacnia mocne strony i uczy odpowiedzialnego, długofalowego wykorzystywania własnych zasobów – niezależnie od branży czy roli zawodowej.

Moduł 0 – Odporność psychofizyczna jako kluczowa kompetencja przyszłości

Cel modułu: Uświadomienie uczestnikom znaczenia odporności psychofizycznej, regulacji emocji i pracy z ciałem jako kompetencji niezbędnych na współczesnym rynku pracy, w kontekście globalnych trendów reskillingu, upskillingu i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Zakres tematyczny:

Globalne trendy rynku pracy

- reskilling i upskilling jako odpowiedź na dynamiczne zmiany zawodowe,
- kompetencje przyszłości: odporność, adaptacyjność, samoregulacja, zdolność regeneracji,
- praca w warunkach zmienności, niepewności i wysokiego obciążenia poznawczego.

Światowe badania dotyczące zdrowia psychicznego i wypalenia

- wzrost wypalenia zawodowego i przeciążenia psychofizycznego wśród osób aktywnych zawodowo,
- konsekwencje braku dbałości o własne zasoby: spadek efektywności, absencje, rezygnacje z pracy,
- rola dobrostanu jako czynnika utrzymania zdolności do pracy (work ability).

Ciało jako zasób zawodowy

- zależność między stanem ciała, emocjami a podejmowaniem decyzji i koncentracją,
- neurobiologiczne podstawy stresu, napięcia i regeneracji,
- dlaczego praca z ciałem jest skutecznym narzędziem regulacji i adaptacji.

Odporność psychofizyczna jako kompetencja transferowalna

- jak umiejętności samoregulacji i zarządzania energią pozwalają odnaleźć się w różnych rolach zawodowych,
- budowanie osobistej strategii utrzymania dobrostanu w zmieniających się warunkach pracy.

Moduł I – Świadoma praca z ciałem i ruchem (warsztat praktyczny)

Cel modułu:

Rozwój kompetencji psychofizycznych poprzez intensywną pracę z ruchem: koncentrację, planowanie działania, regulację napięcia, odporność na wysiłek i stres.

Zakres tematyczny:

- praca z dynamiką ruchu i reakcją ciała na zmienne obciążenia,
- kontrola osi ciała, równowagi i koordynacji,
- rozwój siły funkcjonalnej i stabilizacji centralnej,
- praca z ekspresją ruchu jako narzędziem regulacji emocji i napięcia,
- świadome przygotowanie ciała do wysiłku – rozgrzewka celowana i prewencja przeciążeń.

Efekt kompetencyjny:

Uczestnik potrafi świadomie zarządzać własnym ciałem i energią w warunkach obciążenia fizycznego i psychicznego, co przekłada się na lepszą regulację napięcia, koncentrację i odporność.

Moduł II – Motoryka i planowanie rozwoju psychofizycznego

Cel modułu:

Rozwój umiejętności analizy ruchu, planowania progresji i autoewaluacji sprawności.

Zakres tematyczny:

- czym jest motoryka i jak wpływa na efektywność i bezpieczeństwo pracy z ciałem,
- dobór ćwiczeń wspierających rozwój określonych umiejętności,
- planowanie progresji i adaptacji organizmu do obciążenia,
- samoocena i monitorowanie postępów,
- przenoszenie kompetencji motorycznych na inne obszary aktywności i pracy zawodowej.

Efekt kompetencyjny:

Uczestnik potrafi świadomie planować rozwój własnej sprawności i odporności, unikając przeciążeń i wypalenia.

Moduł III – Zdrowie, regeneracja i longevity zawodowe

Cel modułu:

Wzmocnienie kompetencji związanych z długofalowym utrzymaniem zdrowia, energii i zdolności do pracy.

Zakres tematyczny:

- profilaktyka przeciążeń i urazów (fizjoterapeuta sportowy),
- zarządzanie energią, żywieniem i regeneracją (dietetyk),
- odporność psychiczna, regulacja stresu i emocji (psycholog),
- regeneracja układu nerwowego
- integracja doświadczeń i refleksja nad wdrożeniem kompetencji w codziennym życiu zawodowym.

Efekt kompetencyjny:

Uczestnik rozumie, jak dbać o dobrostan i odporność psychofizyczną w perspektywie długoterminowej (longevity), również w kontekście pracy zawodowej.

Moduł IV – Integracja, refleksja i utrwalenie kompetencji

Cel modułu:

Utrwalenie efektów uczenia się i przygotowanie do samodzielnego dalszego rozwoju. Mastermind.

Zakres tematyczny:

- analiza doświadczeń z całego programu,
- identyfikacja indywidualnych zasobów i obszarów do dalszej pracy,
- opracowanie prostych strategii wdrożeniowych,

Walidacja usługi

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

Usługa szkoleniowa realizowana jest w formule **warsztatowo-doświadczeniowej**, z wyraźnym naciskiem na **praktyczne kształtowanie kompetencji**. Zajęcia prowadzone są w podziale na część teoretyczną i praktyczną, które pozostają ze sobą ściśle powiązane.

Część teoretyczna (ok. 25–30% czasu szkolenia) realizowana jest w formie:

- wykładów interaktywnych,
- prezentacji opartych na aktualnych badaniach i raportach,
- moderowanych dyskusji i pracy refleksyjnej,
- analizy przykładów i studiów przypadków.

Część praktyczna (ok. 70–75% czasu szkolenia) realizowana jest w formie:

- warsztatów ruchowych i funkcjonalnych,

- ćwiczeń motorycznych i koordynacyjnych,
- pracy z ciałem i ruchem jako narzędziem regulacji napięcia,
- zadań doświadczeniowych i treningów uważności w ruchu,
- ćwiczeń regeneracyjnych

Zakres części praktycznej obejmuje m.in.:

- rozwój świadomości ciała, równowagi i koordynacji,
- regulację napięcia i emocji poprzez ruch,
- budowanie odporności psychofizycznej w warunkach obciążenia,
- bezpieczne planowanie wysiłku i regeneracji,
- integrowanie doświadczeń ruchowych z refleksją nad ich zastosowaniem w pracy zawodowej.

Każdy blok praktyczny jest **poprzedzony krótkim wprowadzeniem teoretycznym** i **zakończony refleksją**, która umożliwia uczestnikom przełożenie doświadczeń na codzienne funkcjonowanie zawodowe.

Teoria i praktyka tworzą **spójny proces uczenia się dorosłych**:

- teoria wyjaśnia *dlaczego* dane metody działają,
- praktyka pokazuje *jak* je stosować w realnych warunkach,
- refleksja wspiera *transfer kompetencji* do życia i pracy.

Taka forma zajęć umożliwia trwałe przyswajanie umiejętności, zwiększa skuteczność szkolenia i odpowiada zasadom **uczenia się przez całe życie**, zgodnie z założeniami projektów współfinansowanych ze środków EFS+.

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 – obserwacja w warunkach symulowanych

Na zakończenie szkolenia przeprowadzana jest walidacja w formie obserwacji uczestników w warunkach symulowanych, polegających na:

- realizacji zaprojektowanych zadań ruchowych i sytuacji obciążeniowych,
- świadomym doborze i zastosowaniu technik pracy z ciałem i ruchem,
- reagowaniu na zmienne warunki wysiłku i napięcia,
- demonstracji umiejętności samoregulacji i kontroli napięcia.

Obserwacja prowadzona jest według jasno określonych kryteriów w myśl wskazanych efektów kształcenia i kryteriów weryfikacji.

Walidacja - wywiad swobodny

Uzupełnieniem obserwacji jest wywiad swobodny, przeprowadzany indywidualnie lub w małych grupach, podczas którego uczestnik m.in.:

- omawia zastosowane strategie regulacji napięcia i pracy z ciałem,
- opisuje, w jaki sposób wykorzysta zdobyte kompetencje w pracy zawodowej,
- odnosi się do własnych postępów i obszarów dalszego rozwoju.

Wywiad swobodny pozwala na ocenę poziomu zrozumienia procesów, świadomości kompetencji oraz gotowości do ich praktycznego wykorzystania.

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

Kryteria zaliczenia usługi:

- minimum 70% obecności na zajęciach,
- aktywny udział w ćwiczeniach praktycznych i symulacjach,

- pozytywna ocena kompetencji na podstawie obserwacji w warunkach symulowanych,
- udział w wywiadzie swobodnym potwierdzającym osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 6 Moduł 0 – Odporność psychofizyczna jako kluczowa kompetencja przyszłości - rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Ita Lorens	20-03-2026	17:00	19:00	02:00	Nie
2 z 6 Moduł I – Świadoma praca z ciałem i ruchem (warsztat praktyczny)	Joanna Ita Lorens	21-03-2026	10:00	14:00	04:00	Tak
3 z 6 Moduł II – Motoryka i planowanie rozwoju psychofizycznego	Joanna Ita Lorens	22-03-2026	10:00	14:00	04:00	Tak
4 z 6 Moduł III – Zdrowie, regeneracja i longevity zawodowe	Joanna Ita Lorens	18-04-2026	10:00	14:00	04:00	Tak
5 z 6 Moduł IV – Integracja, refleksja i utrwalenie kompetencji	Joanna Ita Lorens	19-04-2026	10:00	14:00	04:00	Tak
6 z 6 Walidacja efektów kształcenia	-	25-04-2026	09:00	11:15	02:15	Tak

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
Koszt osobogodziny netto	197,04 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Ita Lorens

Joanna Ita Lorens jest certyfikowaną instruktorką Pole Dance i Fitness oraz trenerką przygotowania fizycznego, posiadającą wieloletnie doświadczenie w pracy z ciałem, ruchem i motoryką. Z Pole Dance związana jest od 2013 roku, a od 2015 roku prowadzi regularne zajęcia treningowe i szkoleniowe, konsekwentnie rozwijając swoje kompetencje w obszarze świadomego ruchu, kontroli ciała i budowania sprawności psychofizycznej. Jest założycielką studia treningowego, w którym od lat pracuje z osobami o różnym poziomie zaawansowania – od początkujących po osoby trenujące zawodowo. W swojej praktyce szczególną uwagę poświęca motoryce, stabilizacji, koordynacji, sile funkcjonalnej oraz bezpiecznej progresji ruchowej, co ma bezpośrednie przełożenie na rozwój odporności psychofizycznej i regulację emocji poprzez pracę z ciałem. Joanna posiada doświadczenie jako szkoleniowiec, przygotowując kadrę trenerską do pracy dydaktycznej i świadomego prowadzenia treningów. Jej podejście opiera się na łączeniu techniki ruchu z uważnością na sygnały płynące z ciała, co sprzyja budowaniu pewności siebie, sprawczości i stabilności emocjonalnej uczestników. Regularnie inwestuje w rozwój osobisty i zawodowy, uczestnicząc w szkoleniach z zakresu treningu funkcjonalnego, motoryki, przygotowania fizycznego i pracy z ciałem. Zdobywaną wiedzę integruje w autorski sposób, tworząc treningi wspierające nie tylko sprawność fizyczną, ale również dobrostan psychofizyczny.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne w formie skryptu, umożliwiające utrwalenie wiedzy, samodzielną praktykę oraz dalszy rozwój kompetencji po zakończeniu usługi.

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. Wymagane min. 80% obecności. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do węzła sanitarnego, ciepłych napojów i miejsca w którym można skorzystać z przekąsek.

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

ul. Unii Lubelskiej 3
61-249 Poznań
woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi może ulec zmianie. Każdorazowo będzie zapewniało warunki dla osób z ograniczeniami i będzie miejscem ogólnodostępnym z przestrzenią zapewniającą swobodny udział w części teoretycznej szkolenia (stoły, oświetlenie, dostęp do światła dziennego i siedziska) oraz części praktycznej (maty, klocki, sprzęt do ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych). Sala będzie zapewniać minimum 4 m² powierzchni na osobę, co umożliwi bezpieczne wykonywanie ćwiczeń ruchowych i technik oddechowych w pozycji siedzącej lub leżącej. Pomieszczenie będzie wyposażone w: wentylację i możliwość regulacji temperatury, dostęp do sanitariatów, wody pitnej oraz strefy przerwy, projektor, ekran i/lub monitor multimedialny do prezentacji treści teoretycznych, sprzęt nagłaśniający umożliwiający przeprowadzanie relaksacji i ćwiczeń z muzyką, szatnię lub wydzieloną przestrzeń do przechowania rzeczy osobistych uczestników. Zajęcia będą prowadzone z zachowaniem zasad komfortu fizycznego i psychicznego.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014