



## Jak działać we Flow i się nie wypalić (od talentów Gallupa do dobrostanu psychicznego)

Numer usługi 2026/02/06/147720/3314124

3 500,00 PLN brutto  
2 845,53 PLN netto  
218,75 PLN brutto/h  
177,85 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM  
BIOFEEDBACK  
MONIKA MADEJ

★★★★★ 4,9 / 5

16 ocen

📍 Wrocław  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 16:00 h  
📅 05.10.2026 do 06.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych aktywnych zawodowo lub planujących rozwój kariery, w szczególności pracowników MŚP, osób samozatrudnionych, specjalistów, kadry menedżerskiej oraz osób poszukujących pracy.

Adresatami są osoby zainteresowane rozwojem osobistym i zawodowym, które chcą lepiej poznać swoje talenty i mocne strony (diagnoza Gallupa), zwiększyć motywację, poprawić dobrostan psychiczny oraz nauczyć się skutecznego planowania celów w oparciu o własne wartości i zasoby. Szkolenie dedykowane jest również osobom odczuwającym stres lub przeciążenie oraz tym, które chcą zapobiegać wypaleniu zawodowemu.

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

02-10-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

16

### 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 szkolenia jest przekazanie uczestnikom wiedzy z zakresu psychologii pozytywnej (PERMA), koncepcji FLOW, teorii poliwalgalnej oraz talentów Gallupa, a także mechanizmów motywacji i wypalenia zawodowego. Uczestnicy wykonają diagnozę Gallupa na sobie, co pozwoli im potwierdzić zdobytą wiedzę w praktyce oraz lepiej zrozumieć własne talenty i sposoby dbania o dobrostan.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia podstawowe założenia psychologii pozytywnej, koncepcji FLOW, teorii poli.wagalnej	Poprawnie definiuje pojęcia FLOW, teoria poliwalgalna.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje ich znaczenie dla dobrostanu i efektywności zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje mechanizmy motywacji, wypalenia zawodowego oraz podstawowe procesy neurobiologiczne (dopamina, serotonina).	Rozróżnia motywację wewnętrzną i zewnętrzną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje objawy wypalenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje rolę neuroprzekaźników w dobrostanie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik definiuje pojęcie samoregulacji.	Uczestnik podaje poprawną definicję pojęcia samoregulacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje dane techniki samoregulacji oraz ćwiczenia z nimi związane.	Uczestnik rozróżnia techniki samoregulacji oraz wskazuje ćwiczenia związane z daną techniką.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia czym są talenty Gallupa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje kluczowe założenia metodologii talentów Gallupa.	Opisuje proces diagnozy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje znaczenie pracy na mocnych stronach	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

1 dzień:

1. Co to jest PERMA czyli kilka słów o psychologii pozytywnej
2. Jak działa Talent?
3. Talenty Gallupa - co to takiego?
4. Jak rozpoznać talenty (SIGN)
5. Pożądaný stan FLOW
6. Uwolnij swój potencjał (rozwój mocnych stron -FREE).
7. Teoria poliwalgalna - wprowadzenie do sztuki samoregulacji
8. Pierwsze kroki z talentami Gallupa

2. Dzień

1. Przygotuj się na diagnozę Gallupa - uwolnij swój umysł - ćwiczenia oddechowe
2. Diagnoza Gallupa - wykonanie testu
3. Omówienie raportu Gallupa
4. Co mnie motywuje?
5. Wyobraź sobie, że ..... - wprowadzenie do magicznego świata wartości
6. Moje wartości
7. Co to jest wypalenie - jak działać w zgodzie z sobą i się nie "wypalić" (trudne słowa- dopamina, serotina itd.)
8. Co jest moje - analiza zasobów?
9. Moje cele - jak planować cele z zachowaniem dobrostanu

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 845,53 PLN
Koszt osobogodziny brutto	218,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	177,85 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Monika Madej

Coach, Trener Biofeedback EEG II stopnia, Trener Biofeedback Verim, Trener Oddechu Metody Butejki, Praktyk Mindfulness, podążająca w nurcie Psychologii Pozytywnej. Autorka programu „STOP STRES”, realizowanego w prywatnych firmach, Instytucjach Publicznych. Prowadząca warsztaty z zakresu Treningu Biofeedback i Świadomego Oddychania.

Posiada doświadczenie zawodowe zgodne z zakresem szkolenia, zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia usługi rozwojowej.



2 z 2

### Agnieszka Stelmaszek

Certyfikowany Coach Mocnych Stron Gallupa oraz Mentor. Talentowy Zbieracz, Maksymalista, Aktywator i Wizjoner. Lubię towarzyszyć innym w ich drodze do samopoznania.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe dla uczestników, test Gallupa.

## Adres

ul. Skarbowców 23A/10

53-025 Wrocław

woj. dolnośląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**MONIKA MADEJ**

**E-mail** [mm@endlessmind.pl](mailto:mm@endlessmind.pl)

**Telefon** (+48) 603 386 068