



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5
168 ocen

Odporność psychofizyczna w pracy – praktyczne metody pracy z ciałem w rozwijaniu kompetencji zawodowych

Numer usługi 2026/02/23/166223/3356472

📍 Zbąszyń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 24.04.2026 do 26.04.2026

4 169,70 PLN brutto

3 390,00 PLN netto

260,61 PLN brutto/h

211,88 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

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 ról 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

8

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

23-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Uczestnik będzie stosował techniki oddechowe i ruchowe w celu regulacji stresu i napięcia w trakcie dnia pracy, wdrażał krótkie formy regeneracji wspierające koncentrację i utrzymanie energii, rozpoznawał sygnały przeciążenia organizmu i dobierał odpowiednie metody autoregulacji, stosował profilaktykę napięć wynikających z pracy siedzącej i długotrwałego obciążenia poznawczego, wykorzystywał proste techniki pracy z twarzą i ciałem wspierające redukcję napięcia i dobrostan.

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

MODUŁ 1: Odporność psychofizyczna jako kompetencja przyszłości

Zrozumienie znaczenia dobrostanu, regeneracji i pracy z ciałem w kontekście współczesnych wyzwań zawodowych.

- współczesne wyzwania rynku pracy i przeciążenie psychofizyczne
- stres, napięcie i regeneracja – podstawy neurobiologiczne
- ciało jako zasób wspierający koncentrację i podejmowanie decyzji
- wprowadzenie do naturoterapii i pracy z oddechem
- budowanie indywidualnej strategii dbania o dobrostan

MODUŁ 2: Świadoma praca z ciałem i oddechem (warsztat praktyczny)

Rozwój świadomości ciała oraz narzędzi regulacji napięcia i stresu.

- techniki oddechowe wspierające koncentrację i regenerację
- regulacja napięcia poprzez ruch i pracę z postawą
- ćwiczenia mobilizujące i stabilizujące ciało
- profilaktyka przeciążeń wynikających z pracy siedzącej
- szybkie techniki regeneracyjne do zastosowania w pracy

MODUŁ 3: Naturalne odmładzanie twarzy i praca z napięciem (Health Ageing)

Nauka świadomej pracy z napięciem twarzy jako elementu regulacji stresu i dobrostanu.

- napięcia twarzy a stres i emocje
- wprowadzenie do terapii powięzi twarzy (Zoga Face)
- automasaż i ćwiczenia mięśni twarzy
- praca z owalem twarzy i postawą ciała
- nawyki wspierające zdrowe starzenie (health ageing)

MODUŁ 4: Regeneracja, energia i profilaktyka wypalenia

Rozwój kompetencji zarządzania energią i regeneracją.

- przeciążenie i wypalenie zawodowe – profilaktyka
- regeneracja układu nerwowego
- nawyki wspierające zdrowie i energię
- podstawy żywienia wspierającego regenerację
- planowanie przerw i higiena pracy

MODUŁ 5: Integracja kompetencji i plan wdrożenia

Utrwalenie efektów uczenia się i przygotowanie do samodzielnego stosowania narzędzi.

- integracja doświadczeń z całego szkolenia
- identyfikacja indywidualnych zasobów i potrzeb
- opracowanie osobistego planu wdrożenia
- podsumowanie i refleksja

WALIDACJA USŁUGI

Łączny czas: 18 godzin dydaktycznych (1 godz. = 45 min)

Część teoretyczna – ok. 5 godzin (28%)

- mini-wykłady interaktywne,
- prezentacje oparte na badaniach i raportach,
- dyskusje moderowane i refleksja,
- wprowadzenie do naturoterapii, regulacji stresu i health ageing.

Część praktyczna – ok. 13 godzin (72%)

- warsztaty ruchowe i oddechowe,
- trening autoregulacji napięcia,
- ćwiczenia regeneracyjne i relaksacyjne,
- praktyka pracy z twarzą i napięciem powięziowym,
- zadania doświadczeniowe i trening uważności w ruchu.

Każdy blok praktyczny poprzedzony jest wprowadzeniem teoretycznym i zakończony refleksją umożliwiającą transfer kompetencji do życia zawodowego.

Walidacja usługi

Walidacja prowadzona jest w dwóch etapach:

1. Obserwacja w warunkach symulowanych

Uczestnicy wykonują zadania praktyczne obejmujące:

- zastosowanie technik oddechowych i ruchowych,
- dobór metod autoregulacji napięcia,
- reakcję na sytuacje obciążenia i stresu,
- demonstrację ćwiczeń regeneracyjnych.

Ocena prowadzona jest według kryteriów powiązanych z efektami uczenia się.

2. Wywiad swobodny

Uczestnik:

- omawia zastosowanie poznanych narzędzi w pracy,
- opisuje własne postępy i plan wdrożenia,
- identyfikuje obszary dalszego rozwoju.

Kryteria zaliczenia usługi

- min. 80% obecności,
- aktywny udział w zajęciach praktycznych,
- pozytywna ocena w obserwacji,
- udział w wywiadzie podsumowującym.

Warunki realizacji szkolenia

Szkolenie odbywa się w sali zapewniającej:

- min. 4 m² przestrzeni na osobę,
- dostęp do światła dziennego i wentylacji,
- maty, gumy oporowe i sprzęt do ćwiczeń,
- projektor, ekran, flipchart, nagłośnienie,
- dostęp do sanitariatów i strefy przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 MODUŁ 1: Odporność psychofizyczna jako kompetencja przyszłości	Joanna Jóźwiak	24-04-2026	14:30	17:30	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 6 MODUŁ 2: Świadoma praca z ciałem i oddechem (warsztat praktyczny)	Joanna Jóźwiak	25-04-2026	10:00	12:00	02:00
3 z 6 MODUŁ 3: Naturalne odmładzanie twarzy i praca z napięciem (Health Ageing)	Joanna Jóźwiak	25-04-2026	14:00	16:00	02:00
4 z 6 MODUŁ 4: Regeneracja, energia i profilaktyka wypalenia	Joanna Jóźwiak	25-04-2026	16:15	18:15	02:00
5 z 6 MODUŁ 5: Integracja kompetencji i plan wdrożenia	Joanna Jóźwiak	26-04-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 6 Walidacja usługi	-	26-04-2026	10:30	12:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 169,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,61 PLN
Koszt osobogodziny netto	211,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Jóźwiak

Joanna jest certyfikowaną instruktorką fitness, trenerką personalną oraz położną, która w ciągu ostatnich 5 lat aktywnie prowadzi zajęcia indywidualne i grupowe dla osób dorosłych w obszarze pracy z ciałem, profilaktyki zdrowia oraz budowania odporności psychofizycznej.

W latach 2021–2026 zdobywała doświadczenie zawodowe poprzez prowadzenie treningów personalnych oraz warsztatów ukierunkowanych na: poprawę sprawności fizycznej i mobilności, wzmacnianie mięśni posturalnych i stabilizacyjnych, profilaktykę przeciążeń wynikających z pracy siedzącej, naukę technik oddechowych wspierających redukcję stresu, budowanie nawyków wspierających regenerację, rozwój świadomości ciała jako elementu dobrostanu. W ostatnich 5 latach prowadziła zajęcia praktyczne obejmujące techniki ruchowe i oddechowe wspierające koncentrację, regulację napięcia oraz odporność na stres, co jest bezpośrednio powiązane z tematyką usługi „Odporność psychofizyczna w pracy – praktyczne metody pracy z ciałem w rozwijaniu kompetencji zawodowych”. W swojej pracy wykorzystuje aktualną wiedzę z zakresu: fizjologii wysiłku i regeneracji, profilaktyki zdrowia, wpływu stresu na organizm, pracy z napięciami mięśniowo-powięziowymi, medycyny stylu życia. Jej wykształcenie medyczne (położnictwo) oraz praktyka trenerska zdobywana w ostatnich latach umożliwiają bezpieczne prowadzenie zajęć praktycznych związanych z pracą z ciałem, regulacją napięcia oraz budowaniem odporności psychofizycznej.

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 16 godzin warsztatowych (dydaktycznych), które są równe 12 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.

Koszty usługi mogą być zwolnione z VAT pod warunkiem finansowania ich co najmniej w 70% ze środków publicznych. 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

Adres

ul. Łąkowa 7
64-360 Zbąszyń
woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia warunki dla osób z ograniczeniami i je 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