



**„Zarządzanie energią osobistą i efektywnością działania w zmianie – regulacja emocji i równowaga z wykorzystaniem malowania intuicyjnego – szkolenie”**

**7 749,00 PLN** brutto  
 6 300,00 PLN netto  
 221,40 PLN brutto/h  
 180,00 PLN netto/h  
 154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

La Soleil Monika  
 Piecuch

★★★★★ 4,7 / 5  
 280 ocen

Numer usługi 2026/03/04/159788/3381113

- 📍 Stegna
- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 35:00 h
- 📅 25.06.2026 do 28.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Organizacja

### Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych chcących rozwijać kompetencje w zakresie zarządzania energią, regulacji emocji, równowagi ról oraz efektywności działania.

W szczególności do: pracowników, kadry zarządzającej i przedsiębiorców – w celu zwiększenia stabilności pod presją i jakości komunikacji; osób 55+ – dla wzmocnienia adaptacji do zmian i aktywności zawodowej; kobiet powracających na rynek pracy – dla odbudowy pewności siebie i uporządkowania celów; osób w procesie przekwalifikowania i bezrobotnych – dla rozwoju samoświadomości, elastyczności i planowania zmiany.

Szkolenie rekomendowane jest także osobom przeciążonym zawodowo, z trudnością w utrzymaniu równowagi praca–życie, spadkiem energii lub motywacji, chcącym zwiększyć odporność na presję i konsekwencję w działaniu.

Nie wymaga doświadczenia artystycznego.

**Minimalna liczba uczestników**

2

**Maksymalna liczba uczestników**

20

**Data zakończenia rekrutacji**

24-06-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

35

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Zarządzanie energią osobistą i efektywnością działania w zmianie – regulacja emocji i równowaga z wykorzystaniem malowania intuicyjnego – szkolenie” przygotowuje do świadomego zarządzania energią, regulacji reakcji emocjonalnych oraz utrzymania równowagi między rolami zawodowymi i prywatnymi, w tym do wykorzystywania procesu twórczego jako narzędzia autoregulacji, zwiększania efektywności działania i adaptacji do zmiennych warunków środowiskowych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcie umiejętności w kontekście zarządzania energią i dobrostanu.	Wskazuje prawidłową definicję oraz poprawne przykłady zastosowania umiejętności zarządzania energią i dobrostanu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje mechanizmy reakcji emocjonalnych w sytuacji presji w realizacji obowiązków zawodowych.	Identyfikuje poprawne opisy reakcji oraz ich konsekwencje dla efektywności działania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Monitoruje poziom energii w wybranych obszarach życia.	Wskazuje właściwą interpretację przykładowego wyniku audytu dobrostanu oraz identyfikuje obszar wymagający korekty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Reguluje reakcję w sytuacji napięcia w kontekście pracy.	Wskazuje właściwe strategie regulacji (np. pauza, zmiana tempa, parafraza, ograniczenie impulsu).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje proporcjonalne zaangażowanie między rolami zawodowymi i prywatnymi.	Identyfikuje działania prowadzące do przywrócenia równowagi w przedstawionej sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje elementy budujące stabilność i poczucie własnej wartości.	Wskazuje poprawne zachowania wzmacniające samoświadomość, odpowiedzialność i stabilność wewnętrzną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje proces twórczy jako narzędzie autoregulacji i zwiększania efektywności działania.	Wskazuje właściwe zastosowania procesu twórczego w sytuacjach napięcia, spadku energii lub przeciążenia oraz identyfikuje jego wpływ na regulację i efektywność działania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?**

TAK

**Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?**

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Szkolenie realizowane jest w formie warsztatowej z wykorzystaniem malowania intuicyjnego jako narzędzia rozwoju kompetencji w zakresie zarządzania energią, regulacji emocji oraz efektywności działania.

W trakcie szkolenia uczestnicy pracują z wykorzystaniem farb akwarelowych, farb akrylowych, farb enkaustycznych (wosk) oraz mas szpachlowych, umożliwiających budowanie struktury i pracy warstwowej.

#### Dzień I (9 godzin dydaktycznych)

Zapoznanie z podstawowymi technikami malowania intuicyjnego oraz ich znaczeniem w pracy z energią i emocjami.

- Linia i forma – rozwijanie koncentracji i świadomości działania z wykorzystaniem farb akwarelowych
- Kolor – praca z emocjami poprzez swobodne operowanie barwą i intensywnością koloru
- Struktura – wykorzystanie farb enkaustycznych (wosk) oraz mas szpachlowych do budowania warstw i głębi
- Rytm – praca z powtarzalnością i ruchem jako narzędziem redukcji napięcia
- Pozycja – rozwijanie świadomości siebie i własnych reakcji w działaniu twórczym

- Wprowadzenie kluczowych definicji: zarządzanie energią jako zasobem, dobrostan jako warunek efektywności oraz reakcja emocjonalna jako automatyczna odpowiedź organizmu wpływająca na działanie

Forma realizacji: ćwiczenia praktyczne, malowanie intuicyjne, omówienie doświadczeń

### **Dzień II (9 godzin dydaktycznych)**

Zastosowanie technik malarskich w monitorowaniu energii i pracy z emocjami.

- Wykorzystanie koloru, waloru i struktury w pracy z emocjami (farby akrylowe, akwarelowe)
- Praca z fakturą i warstwą (masy szpachlowe, farby enkaustyczne)
- Format, proporcja i skala jako narzędzia diagnozowania stanu psychofizycznego
- Identyfikacja przeciążenia i spadku energii w procesie twórczym
- Wykorzystanie działania twórczego do regulacji napięcia
- Omówienie interpretacji wyników oraz mechanizmów reakcji emocjonalnych w sytuacjach napięcia, w tym wpływu przeciążenia na efektywność działania

Forma realizacji: ćwiczenia praktyczne, praca indywidualna, analiza doświadczeń

### **Dzień III (9 godzin dydaktycznych)**

Rozwijanie umiejętności regulacji i wprowadzania zmiany poprzez działanie twórcze.

- Dobór techniki (akwarela, akryl, enkaustyka, masa strukturalna) do aktualnego stanu emocjonalnego
- Zasady: balans, symetria, światło, przestrzeń, ruch
- Wprowadzanie zmiany poprzez świadome działanie twórcze
- Zwiększanie kontroli nad reakcjami i decyzjami

Zajęcia w plenerze:

- malowanie w przestrzeni otwartej
- praca ze skalą, światłem i przestrzenią
- obserwacja wpływu otoczenia na poziom energii i emocje

Forma realizacji: ćwiczenia praktyczne, malowanie intuicyjne, praca w plenerze

### **Dzień IV (8 godzin dydaktycznych)**

Integracja doświadczeń i wykorzystanie procesu twórczego w efektywności działania.

- Wybór technik adekwatnych do indywidualnych potrzeb
- Zasady: completeness, appropriateness, unity
- Praca z ograniczeniami i blokadami
- Wzmacnianie stabilności wewnętrznej i poczucia własnej wartości
- Przeniesienie doświadczeń na sytuacje zawodowe i zmianę

Forma realizacji: ćwiczenia praktyczne, refleksja, dyskusja

### **Podsumowanie i walidacja (w ramach Dnia IV)**

- podsumowanie zdobytej wiedzy i umiejętności
- omówienie zastosowania w pracy zawodowej

Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Walidacja realizowana jest w formie testu teoretycznego składającego się z pytań zamkniętych wielokrotnego wyboru. Każde pytanie posiada jedną lub więcej poprawnych odpowiedzi, a wynik generowany jest automatycznie na podstawie klucza odpowiedzi, bez udziału osoby oceniającej, co zapewnia rozdzielność procesu kształcenia i walidacji.

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona przy użyciu narzędzia cyfrowego (np. Formularze Google / Microsoft Forms / Testportal). Uczestnik po zakończeniu szkolenia przystąpi do testu wiedzy w formie online. Pytania testowe są skorelowane z założonymi efektami uczenia się. Rozdzielność procesów szkolenia i walidacji zostaje zachowana dzięki automatyzacji procesu oceniania – wynik generowany jest natychmiastowo i obiektywnie przez system informatyczny, bez bezpośredniego udziału trenera w procesie oceniania.

Podstawą potwierdzenia nabycia kompetencji będzie raport z wynikami wygenerowany przez system online. Za wynik pozytywny uznaje się uzyskanie minimum [np. 70%] poprawnych odpowiedzi. Po zakończeniu testu uczestnik otrzyma informację o uzyskanym wyniku, co stanowi obiektywne potwierdzenie osiągnięcia założonych efektów uczenia się.

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest w sposób trafny i rzetelny, tj. weryfikowane są wyłącznie efekty uczenia się określone dla danej kompetencji, a wynik walidacji jest niezależny od miejsca, czasu, zastosowanych metod oraz osób ją przeprowadzających. Proces walidacji kończy się podjęciem i udokumentowaniem decyzji, które efekty uczenia się zostały osiągnięte, a które nie zostały potwierdzone. Walidacja realizowana jest w oparciu o wcześniej zdefiniowane efekty uczenia się oraz przypisane im kryteria weryfikacji, zgodnie z wymaganiami systemu BUR.

W przypadku zastosowania testów teoretycznych w formie online, w których wynik generowany jest automatycznie, bez udziału osoby oceniającej, uznaje się za spełniony warunek rozdzielności procesów kształcenia i walidacji. Stosowane metody walidacji są adekwatne do charakteru efektów uczenia się oraz przypisanych im kryteriów weryfikacji.

Wg załącznika nr 2 „**Podstawowe informacje dotyczące uzyskiwania kwalifikacji w ramach projektów współfinansowanych z EFS+ oraz FST**” stanowiącą integralną część do Wytycznych dotyczących monitorowania postępu rzeczowego realizacji programów na lata 2021-2027:

„W przypadku, gdy ocena efektów uczenia się prowadzona jest za pośrednictwem testu dostępnego online, a wynik jest generowany automatycznie, bez udziału człowieka (odnosi się to także do usług rozwojowych realizowanych w formie zdalnej), należy uznać, że zachowano warunek rozdzielności procesów szkolenia i walidacji.”

Szkolenie realizowane jest w formie warsztatowej z wykorzystaniem malowania intuicyjnego jako narzędzia rozwoju kompetencji w zakresie zarządzania energią, regulacji emocji oraz efektywności działania. Uczestnicy pracują z wykorzystaniem farb akwarelowych, farb akrylowych, farb enkaustycznych (wosk) oraz mas szpachlowych.

## **Dzień I (9 godzin dydaktycznych)**

**12:00 – 20:30**

**12:00 – 13:30 (2h dyd.)**

Wprowadzenie do szkolenia:

- omówienie celu i struktury szkolenia
- wprowadzenie definicji: zarządzanie energią, dobrostan, reakcja emocjonalna
- znaczenie energii w efektywności działania
- pierwsze ćwiczenia uważności i obserwacji własnego stanu

**13:30 – 14:00** przerwa

**14:00 – 16:15 (3h dyd.)**

Linia, forma i kolor:

- praca z linią jako narzędziem koncentracji
- forma jako sposób organizowania działania
- kolor jako narzędzie wyrażania i rozpoznawania emocji
- ćwiczenia malarskie (akwarela, akryl)
- obserwacja reakcji emocjonalnych w procesie twórczym

**16:15 – 16:30** przerwa

**16:30 – 18:00 (2h dyd.)**

Struktura i rytm:

- budowanie warstw i głębi (farby enkaustyczne, masy szpachlowe)
- rytm jako narzędzie regulacji napięcia
- doświadczenie powtarzalności i jej wpływu na emocje

**18:00 – 19:00** przerwa

**19:00 – 20:30** (2h dyd.)

Pozycja i świadomość działania:

- obserwacja własnych reakcji w działaniu
- wzmacnianie pewności siebie i decyzyjności
- omówienie doświadczeń i wniosków

## **Dzień II (9 godzin dydaktycznych)**

**09:00 – 16:45**

**09:00 – 11:15** (3h dyd.)

Zastosowanie koloru i struktury:

- pogłębiona praca z kolorem i jego intensywnością
- wpływ barwy na stan emocjonalny
- wykorzystanie struktury i warstwy w pracy z napięciem
- ćwiczenia praktyczne (akryl, akwarela, struktura)

**11:15 – 11:45** przerwa

**11:45 – 14:00** (3h dyd.)

Monitorowanie energii i dobrostanu:

- rozpoznawanie poziomu energii w działaniu
- identyfikacja przeciążenia i spadku efektywności
- wykorzystanie procesu twórczego do diagnozy
- interpretacja doświadczeń i reakcji

**14:00 – 14:30** przerwa

**14:30 – 16:45** (3h dyd.)

Diagnoza i regulacja:

- format, proporcja i skala jako odzwierciedlenie stanu wewnętrznego
- rozpoznawanie momentów utraty efektywności
- dobór strategii regulacji (pauza, zmiana tempa, ograniczenie impulsu)
- ćwiczenia sytuacyjne i twórcze

## **Dzień III (9 godzin dydaktycznych)**

**09:00 – 17:30**

**09:00 – 11:15** (3h dyd.)

Dobór technik do stanu emocjonalnego:

- świadome wybieranie narzędzi pracy (akwarela, akryl, enkaustyka, struktura)
- dopasowanie działania do poziomu energii
- zwiększanie kontroli nad reakcją

**11:15 – 11:45** przerwa

**11:45 – 14:00 (3h dyd.)**

Zasady: balans i symetria:

- równowaga jako dopasowanie zaangażowania do możliwości
- symetria jako porządkowanie działania
- praca nad stabilizacją emocji

**14:00 – 14:30** przerwa

**14:30 – 16:45 (3h dyd.)**

Światło, przestrzeń, ruch + plener:

- wprowadzanie zmiany poprzez działanie twórcze
- praca z przestrzenią i skalą
- zajęcia w plenerze – wpływ otoczenia na energię i emocje
- obserwacja i refleksja

**Dzień IV (8 godzin dydaktycznych)**

**09:00 – 16:00**

**09:00 – 11:15 (3h dyd.)**

Completeness, appropriateness, unity:

- integracja doświadczeń
- domykanie procesu twórczego
- spójność działania i decyzji

**11:15 – 11:45** przerwa

**11:45 – 14:00 (3h dyd.)**

Stabilność i praca z blokadami:

- rozpoznawanie ograniczeń
- wzmacnianie poczucia własnej wartości
- budowanie stabilności wewnętrznej

**14:00 – 14:30** przerwa

**14:30 – 15:15 (45 min dyd.)**

Zastosowanie w pracy zawodowej:

- przeniesienie doświadczeń na realne sytuacje
- planowanie działań wspierających efektywność

**15:15 – 15:30** przerwa

**15:30 – 16:15 (1h dyd.)**

Podsumowanie i walidacja:

- podsumowanie efektów
- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 24

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 24</b> Wprowadzenie + definicje	MONIKA PIECUCH	25-06-2026	12:00	13:30	01:30
<b>2 z 24</b> Przerwa obiadowa	MONIKA PIECUCH	25-06-2026	13:30	14:00	00:30
<b>3 z 24</b> Linia, forma, kolor.	MONIKA PIECUCH	25-06-2026	14:00	16:15	02:15
<b>4 z 24</b> Przerwa kawowa	MONIKA PIECUCH	25-06-2026	16:15	16:30	00:15
<b>5 z 24</b> Struktura, rytm	MONIKA PIECUCH	25-06-2026	16:30	18:00	01:30
<b>6 z 24</b> Przerwa - kolacja	MONIKA PIECUCH	25-06-2026	18:00	19:00	01:00
<b>7 z 24</b> Pozycja + omówienie	MONIKA PIECUCH	25-06-2026	19:00	20:30	01:30
<b>8 z 24</b> Zastosowanie koloru i struktury.	MONIKA PIECUCH	26-06-2026	09:00	11:15	02:15
<b>9 z 24</b> Przerwa kawowa	MONIKA PIECUCH	26-06-2026	11:15	11:45	00:30
<b>10 z 24</b> Monitorowanie energii i dobrostanu	MONIKA PIECUCH	26-06-2026	11:45	14:00	02:15
<b>11 z 24</b> Przerwa obiadowa	MONIKA PIECUCH	26-06-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 24 Format, proporcja, diagnoza, regulacja	MONIKA PIECUCH	26-06-2026	14:30	16:45	02:15
13 z 24 Dobór technik	MONIKA PIECUCH	27-06-2026	09:00	11:15	02:15
14 z 24 Przerwa kawowa	MONIKA PIECUCH	27-06-2026	11:15	11:45	00:30
15 z 24 Balans, symetria	MONIKA PIECUCH	27-06-2026	11:45	14:00	02:15
16 z 24 Przerwa obiadowa	MONIKA PIECUCH	27-06-2026	14:00	14:30	00:30
17 z 24 Światło, przestrzeń, ruch + plener	MONIKA PIECUCH	27-06-2026	14:30	16:45	02:15
18 z 24 Completeness, appropriateness, unity	MONIKA PIECUCH	28-06-2026	09:00	11:15	02:15
19 z 24 Przerwa kawowa	MONIKA PIECUCH	28-06-2026	11:15	11:45	00:30
20 z 24 Integracja + stabilność	MONIKA PIECUCH	28-06-2026	11:45	14:00	02:15
21 z 24 Przerwa obiadowa	MONIKA PIECUCH	28-06-2026	14:00	14:30	00:30
22 z 24 Zastosowanie w pracy zawodowej	MONIKA PIECUCH	28-06-2026	14:30	15:15	00:45
23 z 24 Przerwa kawowa	MONIKA PIECUCH	28-06-2026	15:15	15:30	00:15
24 z 24 Walidacja (test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie)	MONIKA PIECUCH	28-06-2026	15:30	16:15	00:45

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 749,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### MONIKA PIECUCH

Monika Piecuch - Właścicielka, trenerka, coach, nauczycielka Vedic Art.  
Od ponad 15 lat prowadzi szkolenia, treningi, sesje coachingowe, warsztaty grupowe.

Doświadczenie i kwalifikacje zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją karty usługi:  
Certyfikowany Nauczyciel Vedic Art - 160 godzin przeprowadzonych szkoleń, „Techniki tworzenia obrazów na bazie struktur” - 200 godzin przeprowadzonych szkoleń oraz Certificate of VCC Trainer - 864 godziny.

Ukończyła:

1. Uniwersytet Mikołaja Kopernika – Wydział Nauk Ekonomicznych i Zarządzania na kierunku Zarządzanie i Marketing – specjalność Marketing,
2. Wyższą Szkołę Bankową – studia podyplomowe w zakresie Public Relations,
3. Wyższą Szkołę Gospodarki w Bydgoszczy - studia podyplomowe w zakresie coachingu,
4. Akademię Sztuk Pięknych – studia podyplomowe w zakresie Architektury Wnętrz.
5. Akademię Sztuk Pięknych – studia podyplomowe w zakresie Malarstwo i Rysunek.

Od 2003 roku prowadzi instytucję szkoleniową „La Soleil”, administruje i zarządza projektami szkoleniowymi, strategią rozwoju oraz kreuje nowe kierunki w działaniu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- autorski konspekt szkoleniowy,
- dyplom/zaświadczenie potwierdzający ukończenie szkolenia.

## Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, następnie zgłoszenie się do Operatora, który dofinansowuje udział w usłudze i przyznaje ID wsparcia, po czym Uczestnik zapisuje się na szkolenie z dofinansowaniem od Operatora.

## Informacje dodatkowe

Materiały wykorzystywane do stworzenia obrazów podczas warsztatów praktycznych: - blejtramy, pędzle, szpachle, gąbki, farby, materiały malarskie, kredki, ołówki, ciekły metal, masa szpachlowa, beton, ozdoby.

### PODATEK VAT

Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczególnych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

### Usługę możemy dopasować do konkretnych potrzeb.

Realizujemy działania rozwojowe również w **formie zamkniętej – dedykowanej**, wówczas program i warunki organizacyjne (termin, miejsce) ustalamy wspólne z Klientem.

## Adres

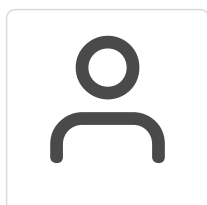
ul. Morska 24  
82-103 Stegna  
woj. pomorskie

Ośrodek Wypoczynkowy "Krakus" ul. Morska 24, 82-103 Stegna

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Monika Piecuch**

**E-mail** [monika.piecuch@lasoleil.com.pl](mailto:monika.piecuch@lasoleil.com.pl)

**Telefon** (+48) 501 673 972