



Budowanie Odporności i Szczytowej Formy Umysłu – trening HEG i Biofeedback

Numer usługi 2026/03/06/208529/3386070

2 725,00 PLN brutto
 2 725,00 PLN netto
 136,25 PLN brutto/h
 136,25 PLN netto/h
 136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

MDM PROGRES
 SPÓŁKA Z
 OGRANICZONĄ
 ODPOWIEDZIALNOŚĆ
 CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Klukowo / stacjonarna
 🏠 Usługa szkoleniowa
 ⌚ 20 h
 📅 25.03.2026 do 26.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	• Specjaliści w rolach wymagających dużej odpowiedzialności i samodzielności • Osoby pracujące w stresujących środowiskach • Pracownicy firmy • Pracownicy administracji samorządowej
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	24-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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

Szkolenie prowadzi do rozwinięcia umiejętności rozpoznawania stresu i wypalenia, efektywnej samoregulacji emocji, podnoszenia koncentracji oraz utrzymywania szczytowej formy umysłowej dzięki praktyce uważności, biofeedbacku i technikom wzmacniania odporności psychicznej

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia rodzaje napięcia, stresu i wypalenia	Przypisuje podane objawy lub sytuacje do kategorii: napięcie, stres, wypalenie	Test teoretyczny
Charakteryzuje biologiczne i psychiczne mechanizmy reakcji mózgu na stres	Wskaże, jakie procesy zachodzą w mózgu i ciele w odpowiedzi na przeciążenie	Test teoretyczny
Identyfikuje strategie mikroregeneracji i techniki profilaktyki emocjonalnej	Dobiera odpowiednie działania lub techniki uważności, biofeedbacku i HEG dla opisanych sytuacji stresowych	Test teoretyczny

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

Budowanie odporności psychicznej

Poznaj mechanizmy stresu – jak działa mózg pod wpływem przeciążenia?

- Różnice: napięcie – stres – wypalenie
- Biologiczne mechanizmy reakcji mózgu na stres.
- Przeciążenie informacyjne i jego wpływ na koncentrację oraz efektywność.
- Ćwiczenie praktyczne: Samoocena reakcji organizmu na stres.

Stres i wypalenie – praktyczne rozpoznanie i profilaktyka

- Różnice: napięcie – stres – wypalenie
- Objawy i przebieg wypalenia – jak je rozpoznać u siebie i innych?
- **Ćwiczenie:** autodiagnoza stresu i wypalenia + refleksja: co mnie chroni?

- Techniki codziennej profilaktyki emocjonalnej.

Trening Uważności i Biofeedback – Odporność, Skupienie, Decyzyjność

Mindfulness i trening uważności z biofeedbackiem (GSR)

- Czym jest uważność? Jak działa na mózg i układ nerwowy?
- **Ćwiczenie praktyczne:** relaksacja z użyciem GSR – zobacz, jak reaguje Twoje ciało

Trening HEG – podejmij lepszą decyzję, dotleniając swój mózg

- Co to jest trening HEG i jak wpływa na funkcje wykonawcze mózgu?
- Płaty przedczołowe i ich rola w biznesie (skupienie, planowanie, kontrola emocji)
- **Ćwiczenie HEG** – aktywacja płatów czołowych (obserwacja reakcji mózgu)

Budowanie pozytywnej odporności psychicznej

- Co oznacza być odpornym psychicznie w praktyce?
- Czynniki indywidualne:
- „Twoje źródła siły”
- Strategie mikroregeneracji w ciągu dnia

Poznaj swój Peak Performance – szczytową formę umysłu

- Jak zarządzać energią mentalną i emocjonalną?
- **Ćwiczenie biofeedback (PAF):** trening koncentracji i samoregulacji
- Neurohigiena: jak dbać o mózg na co dzień?

Czas trwania kursu to 20 godzin dydaktycznych. Jedna godzina dydaktyczna jest rozumiana jako 45 minut. Dwie godziny dydaktyczne = 1,5 zegarowej. Czas realizacji usługi podawany jest w godzinach dydaktycznych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Budowanie odporności psychicznej	Marzena Brodzik	25-03-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 19 Przerwa	Marzena Brodzik	25-03-2026	09:30	09:35	00:05
3 z 19 Budowanie odporności psychicznej	Marzena Brodzik	25-03-2026	09:35	11:05	01:30
4 z 19 Przerwa	Marzena Brodzik	25-03-2026	11:05	11:10	00:05
5 z 19 Budowanie odporności psychicznej	Marzena Brodzik	25-03-2026	11:10	12:40	01:30
6 z 19 Przerwa	Marzena Brodzik	25-03-2026	12:40	12:55	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 19 Budowanie odporności psychicznej	Marzena Brodzik	25-03-2026	12:55	14:25	01:30
8 z 19 Przerwa	Marzena Brodzik	25-03-2026	14:25	14:30	00:05
9 z 19 Budowanie odporności psychicznej	Marzena Brodzik	25-03-2026	14:30	16:00	01:30
10 z 19 Trening Uważności i Biofeedback – Odporność, Skupienie, Decyzyjność	Marzena Brodzik	26-03-2026	08:00	09:30	01:30
11 z 19 Przerwa	Marzena Brodzik	26-03-2026	09:30	09:35	00:05
12 z 19 Trening Uważności i Biofeedback – Odporność, Skupienie, Decyzyjność	Marzena Brodzik	26-03-2026	09:35	11:05	01:30
13 z 19 Przerwa	Marzena Brodzik	26-03-2026	11:05	11:10	00:05
14 z 19 Trening Uważności i Biofeedback – Odporność, Skupienie, Decyzyjność	Marzena Brodzik	26-03-2026	11:10	12:40	01:30
15 z 19 Przerwa	Marzena Brodzik	26-03-2026	12:40	12:55	00:15
16 z 19 Trening Uważności i Biofeedback – Odporność, Skupienie, Decyzyjność	Marzena Brodzik	26-03-2026	12:55	14:25	01:30
17 z 19 Przerwa	Marzena Brodzik	26-03-2026	14:25	14:30	00:05
18 z 19 Trening Uważności i Biofeedback – Odporność, Skupienie, Decyzyjność	Marzena Brodzik	26-03-2026	14:30	15:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 19 Przeprowadzenie testu w ramach walidacji	-	26-03-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 725,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 725,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	136,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	136,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marzena Brodzik

Trener informacji zwrotnej Biofeedback ,menager, ekspert finansowy, pośrednik nieruchomości, konsultant kryzysowy. Praktyk biznesu.

Aktualnie reprezentuje i zarządzam zespołem ekspertów finansowych oraz agentów nieruchomości oddziału Lendi i DeveloperGo w Suwałkach. Doskonale znam rynek bankowy, finansowy i nieruchomości. Od 17 lat stale wdrażam i rozwijam zespoły sprzedażowe. Stale dbam o rozwój osobisty i podnoszenie własnych kompetencji. Ukończyłam Akademię Menagera w Open Finance. Uczestniczyłam w półtorarocznym kursie RBC Master Business Training. Z certyfikatem ukończyłam 6 miesięczny program mentoringowy w Rich Soul LLC „Akademia Bogatej Duszy”, podczas którego zrealizowałam 100 godzin szkoleniowych. Pozwoliło mi to rozwinąć kompetencje coachingowe w zakresie skutecznej pracy z klientem, aktywnego słuchania oraz metodyki procesu coachingowego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów szkoleniowych.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych z funduszy europejskich warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, który udziela dofinansowania.

Informacje dodatkowe

Absolwent szkolenia otrzymuje zaświadczenie ukończenia szkolenia zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175).

Zajęcia realizowane będą w formie stacjonarnej.

Jednym z warunków ukończenia szkolenia jest udział w 80% zajęć, na każdych zajęciach uczestnik podpisuje listę obecności.

Adres

ul. Mazowiecka 14
18-214 Klukowo
woj. podlaskie

Szkolenie realizowane będzie w Urzędzie Gminy Klukowo.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Marcin Drewnowski

E-mail marcin.drewnowski@wp.pl

Telefon (+48) 502 729 541