



FUNDACJA ART OF LIVING POLSKA

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs Silence Retreat – regeneracja psychiczna i wsparcie w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu

Numer usługi 2026/03/13/214285/3404423

- Taraska
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- 31:00 h
- 10.06.2026 do 14.06.2026

5 590,00 PLN brutto
5 590,00 PLN netto
180,32 PLN brutto/h
180,32 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Kurs Silence Retreat jest skierowany do osób doświadczających **chronicznego stresu zawodowego, przeciążenia obowiązkami lub objawów wypalenia zawodowego**, które potrzebują regeneracji psychicznej i odzyskania równowagi emocjonalnej.

Program jest szczególnie wartościowy dla osób wspierających innych, takich jak:

- nauczyciele i pedagodzy
- psychologowie i psychoterapeuci
- lekarze i pracownicy ochrony zdrowia

Kurs może być również pomocny dla osób wykonujących zawody obarczone **wysoką odpowiedzialnością i presją**, np.

- menedżerowie i liderzy zespołów
- pracownicy korporacyjni i specjaliści pracujący pod presją czasu
- osoby pracujące w służbach lub zawodach wymagających szybkiego podejmowania decyzji
- specjaliści w zawodach o wysokim poziomie stresu, takich jak np. kontrolerzy ruchu lotniczego

Kurs jest także odpowiedni dla wszystkich osób, które chcą nauczyć się **praktycznych narzędzi** pomagających radzić sobie ze stresem, regulować emocje oraz dbać o zdrowie psychiczne w codziennym życiu zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

09-06-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	31
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Uczestnicy poznają i uczą się stosować techniki oddechowe, medytacyjne oraz elementy jogi, w tym technikę oddechową Sudarshan Kriya; wspierające regulację napięcia, poprawę koncentracji, odporność psychiczną oraz utrzymanie równowagi emocjonalnej w życiu zawodowym i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna podstawowe mechanizmy powstawania stresu oraz jego wpływ na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne	Uczestnik wskazuje przykładowe źródła stresu w życiu zawodowym oraz opisuje poznane techniki	Test teoretyczny
Uczestnik zna i rozumie zasady stosowania technik oddechowych, medytacyjnych i relaksacyjnych wspierających redukcję stresu i równowagę emocjonalną.	Uczestnik wskazuje ich możliwe zastosowanie w codziennym życiu zawodowym i osobistym.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi zastosować w praktyce podstawowe techniki oddechowe, w tym technikę Sudarshan Kriya, oraz elementy medytacji i relaksacji.	Uczestnik wykonuje poznane techniki podczas zajęć praktycznych pod kierunkiem prowadzącego.	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

Silence Retreat – regeneracja psychiczna i wsparcie w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu

Twój kalendarz jest wypełniony po brzegi, a dni mijają w zawrotnym tempie? Spotkanie goni spotkanie, a presja i odpowiedzialność zawodowa sprawiają, że coraz trudniej znaleźć chwilę oddechu?

Współczesne tempo życia zawodowego sprawia, że coraz więcej osób doświadcza chronicznego stresu, przeciążenia oraz objawów wypalenia zawodowego. Silence Retreat to przestrzeń, w której można zatrzymać się na chwilę, odzyskać równowagę psychiczną i emocjonalną oraz odbudować zasoby potrzebne do radzenia sobie z wyzwaniami zawodowymi.

Podczas kursu uczestnicy doświadczają wyciszenia i regeneracji, a jednocześnie uczą się praktycznych technik oddechowych, medytacyjnych i relaksacyjnych wspierających redukcję stresu, poprawę koncentracji oraz wzmacnianie odporności psychicznej. Cisza i medytacja pozwalają wyciszyć natłok myśli, zregenerować układ nerwowy i spojrzeć na codzienne wyzwania z nowej perspektywy.

Kurs jest nie tylko czasem odpoczynku, ale również inwestycją w długofalową równowagę emocjonalną, zdrowie psychiczne oraz większą efektywność w życiu zawodowym i osobistym.

Program kursu

Program rozpoczyna się od nauki techniki oddechowej **Sudarshan Kriya** oraz poznania praktycznych narzędzi wspierających radzenie sobie ze stresem i napięciem w codziennym życiu.

Uczestnicy poznają także zestaw łagodnych pozycji jogi oraz technik oddechowych pomagających regulować napięcie w ciele i układzie nerwowym, zwiększać poziom energii oraz poprawiać koncentrację.

Kurs stanowi wprowadzenie do jogi, technik oddechowych i medytacji jako praktycznych narzędzi wspierających zdrowie psychiczne, odporność na stres oraz równowagę między życiem zawodowym a osobistym.

W trakcie programu uczestnicy rozwijają również kompetencje ważne w środowisku zawodowym, takie jak:

- inteligencja emocjonalna
- radzenie sobie z presją i trudnymi sytuacjami
- budowanie zdrowych relacji w pracy
- większa koncentracja i jasność myślenia
- umiejętność regeneracji psychicznej

Program obejmuje sesje, podczas których uczestnicy uczą się również technik do samodzielnego stosowania w domu.

Narzędzia do codziennego stosowania

Istotnym elementem kursu jest przekazanie uczestnikom **praktycznych narzędzi**, które mogą być stosowane samodzielnie w codziennym życiu – zarówno w domu, jak i w pracy.

Uczestnicy uczą się technik oddechowych, medytacyjnych oraz prostych ćwiczeń pomagających regulować napięcie w ciele i układzie nerwowym. Praktyki te można wykonywać w krótkim czasie – nawet w ciągu kilkunastu minut dziennie.

Regularne stosowanie poznanych technik wspiera redukcję stresu, regenerację organizmu oraz utrzymanie równowagi psychicznej w wymagającym środowisku zawodowym.

Dzięki regularnej praktyce uczestnicy mogą:

- skuteczniej radzić sobie z napięciem i presją w pracy
- szybciej wracać do równowagi po trudnych sytuacjach
- zwiększać odporność psychiczną i emocjonalną
- poprawiać koncentrację i jasność myślenia
- lepiej zarządzać energią w ciągu dnia
- zapobiegać przeciążeniu i wypaleniu zawodowemu

Kurs daje więc nie tylko chwilę odpoczynku, ale przede wszystkim narzędzia wspierające zdrowie psychiczne i emocjonalne w dłuższej perspektywie.

Sudarshan Kriya – naukowo potwierdzone wsparcie

Sudarshan Kriya Yoga (SKY) to technika oddechowa, która była przedmiotem licznych badań klinicznych potwierdzających jej skuteczność w redukcji stresu, lęku oraz objawów depresji.

Badania wskazują, że regularna praktyka może:

- obniżyć poziom kortyzolu (hormonu stresu)
- poprawiać jakość snu
- zmniejszać napięcie psychiczne
- wspierać leczenie depresji
- poprawiać ogólny dobrostan psychiczny i fizyczny

Badania prowadzone m.in. przez **University of Pennsylvania** oraz publikowane w **JAMA Network Open** wykazały także redukcję stresu i wypalenia zawodowego u lekarzy praktykujących tę technikę.

Cisza jako przestrzeń regeneracji

Druga część kursu obejmuje okres ciszy, który pozwala pogłębić medytację i doświadczyć głębokiej regeneracji psychicznej.

Ograniczenie bodźców zewnętrznych sprzyja odpoczynkowi układu nerwowego i odzyskaniu wewnętrznego spokoju. Dla wielu uczestników jest to moment refleksji oraz spojrzenia na swoje życie i pracę z nowej perspektywy.

Czego możesz doświadczyć podczas kursu?

- głębokiego odpoczynku psychicznego
- regeneracji po intensywnym okresie pracy
- większej odporności emocjonalnej
- wzrostu energii i motywacji
- większej równowagi między pracą a życiem osobistym
- nowych narzędzi do radzenia sobie ze stresem

Silence Retreat daje narzędzia, które pomagają funkcjonować z większą lekkością, spokojem i jasnością umysłu – nawet w wymagającym środowisku zawodowym.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 23

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 23 Sesja otwierająca	Monika Dębicka	10-06-2026	19:00	19:35	00:35
2 z 23 Wprowadzenie od roli oddechu i technik oddechowych	Monika Dębicka	10-06-2026	19:45	21:30	01:45
3 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	11-06-2026	10:00	13:00	03:00
4 z 23 Moderowana sesja medytacji / relaksacji	Monika Dębicka	11-06-2026	16:00	16:20	00:20
5 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	11-06-2026	16:20	18:00	01:40
6 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	11-06-2026	19:30	20:30	01:00
7 z 23 Poranne praktyki z jogą i oddechem	Monika Dębicka	12-06-2026	07:30	08:45	01:15
8 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	12-06-2026	10:30	11:30	01:00
9 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	12-06-2026	12:00	13:00	01:00
10 z 23 Moderowana sesja medytacji / relaksacji	Monika Dębicka	12-06-2026	16:00	16:20	00:20
11 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	12-06-2026	16:20	17:00	00:40
12 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	12-06-2026	17:15	18:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	12-06-2026	19:30	20:30	01:00
14 z 23 Poranne praktyki z jogą i oddechem	Monika Dębicka	13-06-2026	07:30	08:45	01:15
15 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	13-06-2026	10:30	11:30	01:00
16 z 23 Medytacja / relaksacja	Monika Dębicka	13-06-2026	16:00	16:20	00:20
17 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	13-06-2026	16:20	17:00	00:40
18 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	13-06-2026	17:15	18:00	00:45
19 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	13-06-2026	19:30	20:30	01:00
20 z 23 Poranne praktyki z jogą i oddechem	Monika Dębicka	14-06-2026	07:45	08:45	01:00
21 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	14-06-2026	09:20	10:30	01:10
22 z 23 Wspólna sesja moderowana	Monika Dębicka	14-06-2026	11:00	12:30	01:30
23 z 23 Egzamin	-	14-06-2026	12:45	13:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 590,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 590,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,32 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,32 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Dębicka

Coach i trener rozwoju osobistego oraz trener programu TLEX (Transformational Leadership for Excellence). Współpracuje z organizacjami międzynarodowymi, m.in. International Association for Human Values oraz World Forum for Ethics in Business, realizując działania w obszarze rozwoju kompetencji osobistych i przywódczych.

Specjalizuje się w doskonaleniu komunikacji interpersonalnej, budowaniu relacji oraz rozwijaniu kompetencji przywódczych. Prowadzi indywidualne sesje coachingowe i mentoringowe oraz warsztaty z zakresu komunikacji, współpracy i budowania porozumienia w zespołach.

Posiada ponad 15-letnie doświadczenie w prowadzeniu programów szkoleniowych z zakresu przywództwa, komunikacji i rozwoju kompetencji menedżerskich dla kadry zarządzającej w organizacjach biznesowych, m.in. Siemens, Microsoft, Johnson & Johnson, Citibank, Avon, Janssen-Cilag, IKEA oraz TVN.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Forma realizacji warsztatów

Kurs ma charakter **warsztatów praktycznych**, podczas których uczestnicy uczą się poprzez doświadczenie i wykonywanie ćwiczeń pod kierunkiem prowadzącego. Znaczna część zajęć obejmuje praktykę technik oddechowych, medytacyjnych, ćwiczeń relaksacyjnych oraz elementów jogi.

Sala szkoleniowa jest przygotowana do prowadzenia zajęć praktycznych i wyposażona w niezbędne materiały, takie jak: **maty do jogi, materace, koce, poduszki medytacyjne oraz krzesła**, które umożliwiają komfortowe wykonywanie ćwiczeń i praktyk medytacyjnych.

Zadania realizowane podczas kursu mają głównie **charakter indywidualny**, tak aby każdy uczestnik mógł skupić się na własnym doświadczeniu i praktyce. Część ćwiczeń odbywa się również **w małych grupach**, co sprzyja wymianie doświadczeń oraz refleksji nad sposobami radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami zawodowymi.

Adres

Taraska 19a
26-337 Taraska
woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Jadwiga Seroka

E-mail bur@centrumtaraska.pl

Telefon (+48) 500 161 786