



WOTAN CENTRUM  
AKUPUNKTURY  
IHOR SOLOVIOV

Brak ocen dla tego dostawcy

**Warsztat „Mam tę Moc” rozwija kompetencje osobiste poprzez naukę skutecznej porannej rutyny. Uczestnicy poznają narzędzia wspierające zmianę nawyków, podejmowanie decyzji oraz budowanie większej świadomości i efektywności w codziennym działaniu.**

Numer usługi 2026/03/24/204394/3431922

- 📍 Warszawa
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 22:00 h
- 📅 26.06.2026 do 28.06.2026

2 100,00 PLN brutto  
2 100,00 PLN netto  
95,45 PLN brutto/h  
95,45 PLN netto/h  
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Organizacja
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Uczestnikami warsztatu są osoby dorosłe, które chcą rozwijać swoje kompetencje osobiste, w szczególności w zakresie budowania nawyków, podejmowania decyzji oraz zwiększania efektywności w życiu zawodowym i prywatnym. Usługa skierowana jest do osób pracujących, przedsiębiorców oraz wszystkich zainteresowanych podnoszeniem jakości swojego funkcjonowania.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	25-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	22
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Uczestnik po zakończeniu usługi będzie przygotowany do świadomego planowania i wdrażania codziennej rutyny, podejmowania decyzji w warunkach niepewności oraz stosowania narzędzi wspierających zmianę nawyków i zwiększenie efektywności w życiu zawodowym i prywatnym.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik po zakończeniu usługi posiada wiedzę na temat mechanizmów kształtowania nawyków oraz wpływu sposobu myślenia na podejmowanie decyzji. Potrafi planować i wdrażać skuteczną rutynę dzienną, identyfikować własne ograniczenia oraz stosować narzędzia wspierające zmianę zachowań. Rozwija kompetencje w zakresie samodzielnego działania, podejmowania decyzji oraz zwiększania efektywności w życiu zawodowym i prywatnym.	Osiągnięcie efektów uczenia się będzie weryfikowane poprzez aktywny udział uczestnika w ćwiczeniach, analizę przygotowanych przez uczestnika planów działania oraz jego zdolność do zastosowania poznanych narzędzi w symulowanych sytuacjach. Uczestnik wykazuje umiejętność identyfikacji własnych barier oraz planowania działań rozwojowych.	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Analiza dowodów i deklaracji

## 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

PROGRAM WARSZTATÓW

Dzień 1 – 26.06.2026

Otwarcie warsztatów i wprowadzenie

09:45 - Przyjazd uczestników

10:00 - Rozpoczęcie warsztatu

14:00-15:00 - Przerwa na obiad

18:00 – Zakończenie

Przerwy kawowe

Wprowadzenie do programu

Podczas pierwszego dnia uczestnicy poznają ideę warsztatu oraz podstawowe założenia pracy z własnym umysłem i kreatywnością.

Tematy spotkania:

- powitanie uczestników i przedstawienie celów warsztatu
- wprowadzenie do praktyki Listów Porannych
- koncepcja Listów Porannych jako narzędzia pracy z kreatywnością
- mózg jako klucz do życia – wprowadzenie do dalszych tematów warsztatu

Inspiracja dnia:

„Każda zmiana zaczyna się od decyzji, by spróbować.”

Dzień 2 – 27.06.2026

09:00 - Rozpoczęcie warsztatu

14:00-15:00 - Przerwa na obiad

18:00 – Zakończenie

Przerwy kawowe co godzinę

Plastyczność mózgowa i sztuka tworzenia intencji

Poranna rutyna

Dzień rozpoczynamy spokojną praktyką, która pomaga przygotować ciało i umysł do dalszej pracy.

- Listy poranne – zapis 3 stron swobodnych myśli
- ćwiczenia oddechowe – pogłębianie świadomości oddechu
- medytacja ciszy – 5 minut uważności w milczeniu
- gimnastyka stawowa – 5–10 minut łagodnych ruchów
- poranna toaleta – wykonywana z uważnością

Część teoretyczna

Podczas zajęć uczestnicy poznają podstawowe mechanizmy funkcjonowania mózgu.

Tematy:

- sieć neuronalna
- plastyczność mózgowa
- jak powstają nowe połączenia neuronalne
- wpływ myśli i emocji na pracę mózgu

Dyskusja i pytania uczestników

Otwartą rozmowę poświęcimy praktycznemu zastosowaniu zdobytej wiedzy.

Warsztat praktyczny

Sztuka tworzenia zamiaru

Uczestnicy poznają podstawowe zasady formułowania intencji oraz jej znaczenie w świadomym kierowaniu własnym życiem.

Inspiracja dnia:

„Twoje myśli tworzą nowe połączenia w mózgu. Każdy dzień to nowa mapa.”

Dzień 3 – 28.06.2026

09:00 - Rozpoczęcie warsztatu

14:00-15:00 Zakończenie

Przerwy kawowe co godzinę

Integracja doświadczeń i budowanie nowej tożsamości

Poranna rutyna:

- listy poranne – zapis 3 stron myśli
- ćwiczenia oddechowe
- medytacja ciszy – 5 minut
- poranna gimnastyka
- poranna toaleta w duchu uważności

Podsumowanie warsztatów

- integracja zdobytej wiedzy i doświadczeń
- rozmowa o dalszej praktyce
- pytania i odpowiedzi

Warsztat końcowy

Tworzenie intencji i integracja praktyk

Uczestnicy podsumują poznane narzędzia i przygotują własny plan dalszej praktyki.

Zakończenie warsztatów

- zamknięcie spotkania
- pożegnanie uczestników

Inspiracja dnia:

„Nowa tożsamość rodzi się z Twojej codziennej praktyki.”

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 100,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	95,45 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	95,45 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Igor Sołowiow

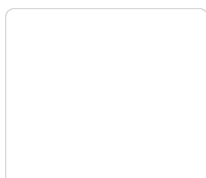
Igor Sołowiow (Ihor Soloviov) jest absolwentem Akademii Medycznej we Lwowie oraz specjalistą w zakresie medycyny wschodniej, akupunktury i terapii manualnych. Posiada ponad 30-letnie doświadczenie zawodowe w pracy terapeutycznej oraz prowadzeniu gabinetu akupunktury w Polsce.

W swojej praktyce wykorzystuje podejście holistyczne, łącząc wiedzę z zakresu medycyny wschodniej, terapii manualnej oraz pracy z pacjentem. Jest dyplomowanym chiropraktykiem oraz specjalistą w zakresie irydologii.

Jest twórcą autorskich metod pracy, w tym technik związanych z akupunkturą kosmetyczną, takich jak Pinezkowanie, „100 Punktów Piękności” oraz technika enterodermalna. Prowadzi działalność edukacyjną, przekazując wiedzę i doświadczenie uczestnikom szkoleń oraz osobom zainteresowanym rozwojem w obszarze pracy z ciałem i zdrowiem.


Jest autorem publikacji z zakresu akupunktury i terapii naturalnych, w tym książek dotyczących akupunktury kosmetycznej, moksoterapii oraz akupunktury weterynaryjnej.

Jako założyciel Uniwersytetu Ekologii Zdrowia prowadzi działania edukacyjne ukierunkowane na zwiększanie świadomości zdrowotnej oraz rozwój kompetencji w zakresie dbania o zdrowie i funkcjonowanie organizmu.



2 z 2

### Magdalena Ruman



Magdalena Ruman – specjalistka w zakresie akupunktury twarzy oraz pracy z klientem w obszarze zabiegów i szkoleń kosmetycznych. Od kilkunastu lat współpracuje z Igozem Sołowiowem (Ihor Soloviov), współtworząc programy szkoleniowe oraz rozwijając metody pracy z uczestnikami.

Autorka i współtwórczyni modelu szkoleń z zakresu akupunktury kosmetycznej, obejmującego zarówno część praktyczną, jak i wsparcie poszkoleniowe. Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu warsztatów oraz pracy z grupami szkoleniowymi.

Pełni rolę menedżera szkoleń oraz odpowiada za organizację i koordynację procesów edukacyjnych. Specjalizuje się we wspieraniu uczestników w procesie wdrażania zdobytej wiedzy i rozwijania kompetencji praktycznych.

Współzałożycielka inicjatywy edukacyjnej Uniwersytet Ekologii Zdrowia oraz współtwórczyni warsztatów „Mam tę Moc”, w których odpowiada za strukturę szkoleniową oraz wsparcie uczestników w procesie rozwoju kompetencji.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały szkoleniowe wspierające realizację programu, w tym karty pracy, ćwiczenia oraz narzędzia do samodzielnej pracy i wdrażania poznanych metod. Materiały umożliwiają utrwalenie wiedzy oraz zastosowanie jej w praktyce po zakończeniu szkolenia. Dodatkowo uczestnicy mają możliwość sporządzania własnych notatek oraz pracy na przygotowanych schematach i planach działania.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest zgłoszenie udziału poprzez system BUR oraz spełnienie wymogów formalnych określonych przez operatora dofinansowania. Uczestnik zobowiązany jest do obecności na zajęciach oraz aktywnego udziału w realizowanych ćwiczeniach.

### Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w formie warsztatowej z naciskiem na praktyczne zastosowanie omawianych zagadnień. Szkolenie obejmuje pracę indywidualną oraz grupową. W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy zgodne z harmonogramem. Istnieje możliwość skorzystania z noclegu za dodatkową opłatą, który nie jest wliczony w cenę usługi szkoleniowej.

## Adres

ul. Przekorna 33  
02-971 Warszawa  
woj. mazowieckie

Szkolenie realizowane jest w profesjonalnej przestrzeni szkoleniowo-konferencyjnej Centrum Konferencyjno-Apartamentowe Mrówka, zlokalizowanej przy ul. Przekornej 33 w Warszawie. Obiekt dysponuje nowoczesnymi, klimatyzowanymi salami szkoleniowymi z dostępem do światła dziennego oraz wyposażeniem multimedialnym (projektor, ekran, nagłośnienie, dostęp do Internetu), umożliwiającym realizację zajęć na wysokim poziomie.

Miejsce zapewnia komfortowe warunki pracy zarówno dla mniejszych, jak i większych grup szkoleniowych. Do dyspozycji uczestników pozostaje zaplecze gastronomiczne oraz bezpłatny parking. Obiekt posiada doświadczenie w organizacji szkoleń, konferencji i spotkań biznesowych, co gwarantuje odpowiedni standard realizacji usługi.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Magdalena Ruman**

**E-mail** [wotanwotan@o2.pl](mailto:wotanwotan@o2.pl)

**Telefon** (+48) 881 295 807