



## NEURO-EFEKTYWNOŚĆ: PRODUKTYWNOŚĆ OPARTA NA NAUCE - Kompleksowy program transformacji produktywności

Numer usługi 2026/04/14/203301/3485411

3 075,00 PLN brutto  
2 500,00 PLN netto  
133,70 PLN brutto/h  
108,70 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

GROWTH ADVISORS  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 23:00 h
- 📅 27.05.2026 do 02.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które w codziennej pracy mierzą się z wysokim obciążeniem poznawczym, dużą dynamiką zmian oraz poczuciem chronicznego przebodźcowania.

Program jest idealny dla:

- **managerów i liderów zespołów**, którzy chcą chronić zasoby swoich pracowników i budować kulturę wysokiej efektywności bez ryzyka wypalenia.
- **specjalistów i pracowników umysłowych**, którzy czują, że tradycyjne metody zarządzania czasem zawodzą, a ich dzień wypełniony jest gaszeniem pożarów i obsługą maili zamiast realizacją kluczowych zadań.
- **osób poszukujących naukowych podstaw efektywności**, które chcą zrozumieć biologiczne mechanizmy działania swojego mózgu, aby lepiej zarządzać uwagą, energią i koncentracją w rozproszonym środowisku pracy.
- **wszystkich osób dążących do odzyskania work-life balance**, które chcą pracować mądrzej, a nie ciężiej, wykorzystując nowoczesne narzędzia i techniki biohackingu.

### Minimalna liczba uczestników

5

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

20-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

23

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem głównym usługi jest nabycie przez uczestników wiedzy oraz praktycznych umiejętności z zakresu nowoczesnej efektywności osobistej. Uczestnicy nauczą się zarządzać własną energią i uwagą w celu optymalizacji wyników biznesowych przy jednoczesnym zachowaniu dobrostanu psychofizycznego.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Rozumie wpływ dopaminy na prokrastynację i zarządzanie zadaniami.</p> <p>Stosuje system GPS oraz techniki redukcji obciążenia poznawczego (cognitive load) w planowaniu pracy.</p>	<p>Uczestnik poprawnie wymienia 3 techniki uzupełniające dopaminę i pomagające pozbyć się prokrastynacji.</p> <p>Uczestnik samodzielnie rozpisuje listę zadań na najbliższy dzień, stosując protokół Hubermana w celu optymalizacji skupienia.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Różnicuje priorytety biznesowe od „szumu” informacyjnego, wykorzystując zasady esencjonalizmu.</p> <p>Formułuje asertywne komunikaty odmowy i negocjacji terminów z wykorzystaniem modelu SBI.</p>	<p>Na podstawie studium przypadku uczestnik wskazuje „jedną kluczową rzecz” i uzasadnia odrzucenie pozostałych, mniej istotnych priorytetów.</p> <p>Uczestnik przygotowuje 2 warianty odpowiedzi na „naglące zadanie” od managera, zachowując profesjonalną relację i chroniąc własny czas pracy głębokiej.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Projektuje indywidualny rytm dnia pracy w oparciu o rytmy ultradyjskie i zasady fotobiologii.</p> <p>Demonstruje techniki błyskawicznej regeneracji układu nerwowego, takie jak fizjologiczne westchnienie czy techniki NSDR.</p>	<p>Uczestnik wymienia i uzasadnia rozmieszczenie co najmniej trzech kluczowych bloków w harmonogramie dnia</p> <p>Uczestnik potrafi opisać przebieg jednej wybranej techniki oddechowej lub relaksacyjnej i wskazać konkretną sytuację zawodową, w której ją zastosuje.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Wdraża zasady Pracy Głębokiej (Deep Work) oraz system LAZI do codziennej operacjonalizacji zadań.</p>	<p>Uczestnik potrafi zaplanować swoje okno pracy głębokiej</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje środowisko pracy cyfrowej i fizycznej w sposób ograniczający przełączanie kontekstów (context switching).	Kryterium weryfikacji: Uczestnik wymienia 3 konkretne zmiany, jakie wprowadzi w ustawieniach swoich powiadomień lub przestrzeni biurowej, aby zwiększyć „tarcie” dla rozpraszaczy.	Test teoretyczny
Strukturyzuje spotkania zespołowe według modelu PACE i zasady 50/25.	Uczestnik przygotowuje agendę spotkania, która zawiera sekcje WHO, WHAT, HOW i WHEN oraz uwzględnia bufory czasowe na regenerację.	Test teoretyczny
Ocenia zasadność udziału w spotkaniach w oparciu o kulturę „No Agenda, No Attenda”.	Uczestnik na podstawie dostarczonego opisu spotkania decyduje o swojej obecności i proponuje asynchroniczną alternatywę załatwienia sprawy.	Test teoretyczny

## 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

Krok 1: Diagnoza na start („Kompas Produktyności”):

- ankieta wśród uczestników, która wskaże największe luki w indywidualnym systemie produktywności (czy problemem jest deficyt energii, natłok priorytetów, multizadaniowość, przeciążenie informacyjne czy nadmiar spotkań).

Krok 2: Moduł otwierający: warsztat online „Produktywny Mózg”:

- zbudowanie fundamentów, wiedza o neuroplastyczności, biohackingu i przeciążeniu poznawczym wraz z zaproszeniem do świadomej zmiany.

Krok 3: Warsztaty:

### **Moduł 1: Mózg nie zwleka – Jak przestać gasić pożary**

- \* Deficyt: Zgubione wątki, praca na ostatnią chwilę, uczucie przytłoczenia mnogością zadań.
- \* Co odzyskujesz: Odzyskanie kontroli nad zadaniami, spokój umysłu (spadek cognitive load) oraz satysfakcję z domykania tygodnia bez zaległości.
- \* Fundament: System GPS by wykorzystać dopaminę w pracy, Protokół Hubermana, zasady dopaminowego torowania, smart hacki produktywności (np. wykorzystanie voice-to-text).

### **Moduł 2: Znajdź sedno – Pracuj esencjonalnie**

- \* Deficyt: Brak jasności priorytetów, trudność w odmawianiu i przyjmowanie każdej "wrzutki" od managera.
- \* Co odzyskujesz: Umiejętność oddzielania szumu od sygnału. Jasność celów indywidualnych i zespołowych oraz odzyskanie poczucia sprawstwa poprzez asertywną ochronę swojego czasu.
- \* Fundament: Esencjalizm, minimalistyczny system pracy (jedno narzędzie, metoda "jednej rzeczy) strategię priorytetyzacji (poza standardową macierzą Eisenhowera), frameworki asertywnej odmowy (model SBI).

### **Moduł 3: Biohacking energii – Prewencja wypalenia**

- \* Deficyt: Praca "od urlopu do urlopu", zmęczenie poznawcze w drugiej połowie dnia, spadki wydajności i błędy.
- \* Co odzyskujesz: Stabilny poziom energii przez cały dzień, optymalną pracę mózgu nawet w sytuacjach stresowych i mniejsze obciążenie psychiczne.
- \* Fundament: Paradoks "siedzenia poznawczego", "przekąski ruchu", rytmy ultradyjskie, fizjologiczne westchnienie, protokoły NSDR (Non-Sleep Deep Rest), fotobiologia i wykorzystanie rytmu dobowego, nootropiki i rola ubioru.

### **Moduł 4: Koncentrat produktywności – Praca Głęboka**

- \* Deficyt: Płytkie skupienie, ciągle "context switching", uleganie cyfrowym rozpraszaczom.
- \* Co odzyskujesz: Zdolność do szybkiego wchodzenia w stan Flow, drastyczne skrócenie czasu wykonywania skomplikowanych zadań analitycznych i kreatywnych.
- \* Fundament: Praca głęboka wraz z systemem jej operacjonalizacji LAZI, zarządzanie nawykami (szczególnie tworzenie "tarcia" dla rozpraszających aktywności (Cal Newport), oscylacja uwagi i zarządzanie uwagą przestrzenną i przestrzenią pracy.

### **Moduł 5: Koniec pustych spotkań!**

- \* Deficyt: Znużenie spotkaniami ("Zoom fatigue"), brak decyzyjności, brak agendy, zespołowa strata czasu
- \* Co odzyskujesz: Odzyskanie godzin pracy w każdym tygodniu, realne decyzje, zaangażowanie i jasność co do "next steps".
- \* Fundament: Neuro-efektywne spotkania (zasada 50/25 z buforem), modele WHO/WHAT/HOW/WHEN i metoda PACE, kultura "No Agenda, No Attenda".

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 21</b> Warsztat otwierający „Produktywny Mózg”	Marta Pyrz	27-05-2026	09:00	10:20	01:20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 21 Przerwa	Marta Pyrz	27-05-2026	10:20	10:30	00:10
3 z 21 Moduł 1: Mózg nie zwleka – Jak przestać gasić pożary	Marta Pyrz	27-05-2026	10:30	12:00	01:30
4 z 21 Przerwa	Marta Pyrz	27-05-2026	12:00	12:10	00:10
5 z 21 Moduł 1: Mózg nie zwleka – Jak przestać gasić pożary	Marta Pyrz	27-05-2026	12:10	13:30	01:20
6 z 21 Moduł 2: Znajdź sedno – Pracuj esencjonalnie	Marta Pyrz	29-05-2026	09:00	10:20	01:20
7 z 21 Przerwa	Marta Pyrz	29-05-2026	10:20	10:30	00:10
8 z 21 Moduł 2: Znajdź sedno – Pracuj esencjonalnie	Marta Pyrz	29-05-2026	10:30	11:50	01:20
9 z 21 Przerwa	Marta Pyrz	29-05-2026	11:50	12:00	00:10
10 z 21 Moduł 3: Biohacking energii – Prewencja wypalenia	Marta Pyrz	29-05-2026	12:00	13:20	01:20
11 z 21 Przerwa	Marta Pyrz	29-05-2026	13:20	13:30	00:10
12 z 21 Moduł 3: Biohacking energii – Prewencja wypalenia	Marta Pyrz	29-05-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 21 Moduł 4: Koncentrat produktywności – Praca Głęboka	Marta Pyrz	02-06-2026	09:00	10:20	01:20
14 z 21 Przerwa	Marta Pyrz	02-06-2026	10:20	10:30	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 21 Moduł 4: Koncentrat produktywności – Praca Głęboka	Marta Pyrz	02-06-2026	10:30	11:50	01:20
16 z 21 Przerwa	Marta Pyrz	02-06-2026	11:50	12:00	00:10
17 z 21 Moduł 5: Koniec pustych spotkań!	Marta Pyrz	02-06-2026	12:00	13:20	01:20
18 z 21 Przerwa	Marta Pyrz	02-06-2026	13:20	13:30	00:10
19 z 21 Moduł 5: Koniec pustych spotkań!	Marta Pyrz	02-06-2026	13:30	14:50	01:20
20 z 21 Przerwa	Marta Pyrz	02-06-2026	14:50	15:00	00:10
21 z 21 Walidacja - test wiedzy	-	02-06-2026	15:00	15:45	00:45

## Cennik

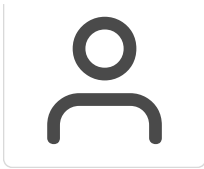
Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 075,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	133,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	108,70 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



## Marta Pyrz

Interdyscyplinarna ekspertka od komunikacji, rezyliencji, produktywności i efektywnego zarządzania. Łączy doświadczenie coacha (ACC ICF, Transformational Coach, Mental Fitness Coach) i trenera z 11 latami zarządzania w jednej z firm Fortune's Top 50, gdzie prowadziła międzynarodowe zespoły jako dyrektor marketingu.

Specjalizuje się w wykorzystaniu odkryć neuronauki by pomóc liderom i ekspertom w karierze, efektywności i wzroście osobistej satysfakcji.

Specjalizacje:

Neuronauka i inteligencja pozytywna: czyli naukowo udowodnione sposoby na poprawę efektywności, satysfakcji z kariery i produktywnych relacji w pracy i poza nią.

Radykalnie szczerą komunikacją: czyli jasny styl komunikowania wykraczający poza feedback, dzięki któremu unikamy pułapek i budujemy mocne, odporne na kryzys zespoły.

Inspirujący lider: który buduje zespoły a nie zbiorowisko jednostek.

Odporność emocjonalna: czyli zasoby by pozytywnie przechodzić przez zmianę, radzić sobie ze stresem, wprowadzać zdrowe nawyki i budującą asertywność.

W ciągu ostatnich 5 lat prowadził szkolenia z obszaru rozwoju kompetencji przyszłości.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1 godzina szkolenia to godzina dydaktyczna (45 min). Przerwy wliczone są w czas trwania warsztatów.

Uczestnik otrzyma od trenera:

- Podsumowanie warsztatów
- Prezentację

Od organizatora:

- zaświadczenie o ukończeniu szkolenia
- dyplom.

Szkolenie jest zwolnione z VAT dla uczestników z dofinansowaniem 70% lub więcej.

Dla uczestników z dofinansowaniem poniżej 70% lub bez dofinansowania do faktury będzie doliczony VAT 23%.

## Informacje dodatkowe

1. Oferujemy kompleksowe wsparcie w **pozyskaniu dofinansowania** na wszystkie oferowane usługi.
2. Realizujemy szkolenia również w **formie zamkniętej, dla konkretnych organizacji**, oddziałów firm, z możliwością **dopasowania usługi do konkretnych potrzeb** organizacji.
3. Przed zgłoszeniem na usługę **prosimy o kontakt** w celu potwierdzenia dostępności wolnych miejsc/gwarancji terminu.

# Warunki techniczne

Warsztaty będą prowadzone na platformie MS Teams. Uczestnik otrzyma link oraz niezbędne login i hasło do zalogowania się.

Uczestnik musi uczestniczyć w warsztatach z włączoną kamerą i być podpisany swoim imieniem i nazwiskiem, aby jego obecność na warsztatach została uznana.

Wymagany jest dostęp do komputera lub laptopa z kamerą, mikrofonem i głośnikami, sieci wifi lub internetu przewodowego.

## Kontakt



**MARTA KOZŁOWSKA**

**E-mail** [mi.kozlovska@gmail.com](mailto:mi.kozlovska@gmail.com)

**Telefon** (+48) 882 214 768