



Buduj ZDROWIE według Ajurwedy

Numer usługi 2026/04/21/208341/3502623

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Firma "ILONA" Ilona
Wystup

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

📍 Radomsko

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 13.06.2026 do 14.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Projekt zakłada realizację szkolenia warsztatowego skierowanego do dorosłych. Celem jest rozwój kompetencji w zakresie świadomego dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne.

Szkolenie ma charakter praktyczny i koncentruje się na przekazaniu wiedzy oraz rozwinięciu umiejętności umożliwiających uczestnikom wdrażanie działań prozdrowotnych w codziennym życiu. Program oparty jest na holistycznym podejściu do zdrowia, uwzględniającym styl życia, nawyki, emocje oraz potrzeby organizmu.

W ramach projektu uczestnicy wezmą udział w 16-godzinnym szkoleniu, obejmującym zarówno część teoretyczną, jak i praktyczną (ćwiczenia, autorefleksja, planowanie działań).

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

08-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Po zakończeniu usługi uczestnicy będą potrafili identyfikować swój typ konstytucji według ajurwedy, planować codzienną rutynę wspierającą równowagę dosz, dobierać odpowiednie diety i techniki oddechowe, a także praktykować proste rytuały, które wspierają ich zdrowie.

Zwiększą wiedzę w zakresie zdrowia holistycznego oraz będą analizować własne potrzeby zdrowotne.

Następnie opracowują indywidualny plan działań prozdrowotny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: <ul style="list-style-type: none">- rozróżnia emocje, widzi różnice, potrafi o nich opowiadać- posiada zwiększoną wiedzę w zakresie zdrowia• potrafi analizować własne potrzeby zdrowotne• wdraża podstawowe działania wspierające zdrowie• opracowuje indywidualny plan działań prozdrowotnych	Walidacja i weryfikacja efektów uczenia się prowadzona jest przez trenera w trakcie szkolenia i obejmuje obserwację uczestników podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych, ocenę sposobu stosowania nowo poznanych technik , omówienie doświadczeń uczestników oraz odniesienie ich do zakładanych efektów uczenia się.	Test teoretyczny
Umiejętności: <p>potrafi w sposób konstruktywny reagować na emocje swoje i innych</p> <ul style="list-style-type: none">• potrafi analizować własne potrzeby zdrowotne• wdraża podstawowe działania wspierające zdrowie• opracowuje indywidualny plan działań prozdrowotnych	Walidacja i weryfikacja efektów uczenia się prowadzona jest przez trenera w trakcie szkolenia i obejmuje obserwację uczestników podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych, ocenę sposobu stosowania nowo poznanych technik , omówienie doświadczeń uczestników oraz odniesienie ich do zakładanych efektów uczenia się.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne: <ul style="list-style-type: none">- wykazuje odpowiedzialność za własne samopoczucie i zdrowie,- rozwija świadomość jak dbać w naturalny sposób o zdrowie i uważność siebie	Walidacja i weryfikacja efektów uczenia się prowadzona jest przez trenera w trakcie szkolenia i obejmuje obserwację uczestników podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych, ocenę sposobu stosowania nowo poznanych technik , omówienie doświadczeń uczestników oraz odniesienie ich do zakładanych efektów uczenia się.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

1. Wprowadzenie do ajurwedy, koncepcji zdrowia, równowaga ważny aspekt, ciało, umysł, dusza, jak równoważyć, aby być dobrym stanie zdrowia fizycznego i psychicznego.
2. Typy konstytucyjne dosz, ich charakterystyczne cechy wpływ na zdrowie oraz omówimy sposoby identyfikacji
3. Trawienie i nawyki żywieniowe, ogień Agni czyli ogień trawienny, oraz jak kształtować zdrowe nawyki.
4. Rytm dnia i regeneracja, wczesne wstawanie, regularne posiłki, odpoczynek
5. Emocje i stres, a zdrowie, tak ważny element zdrowia, równowagi i dobrego samopoczucia. Techniki regulujące stres i emocje.
6. Dieta ajurwedyjska w praktyce, zindywidualizowana, oparta na doszach, uwzględnia smak, temperaturę oraz porę roku.
7. Ruch i techniki wspierające organizm w zdrowiu, łagodne formy aktywności, masaże, indywidualne podejście to elementy ajurwedy.
8. Profilaktyka i obserwacja sygnałów ciała to wskazówka, gdyż informacja w ciele pojawia się wcześniej, zanim pojawiają się poważniejsze dolegliwości. A więc uczestnicy poznają jak mieć na ciało uważność, czego słuchać i jak interpretować te informacje.
9. Opracowanie indywidualnego planu zdrowia

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 WPROWADZENIE DO AJURWEDY	MAŁGORZATA KORDOWSKA	13-06-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 18 PRZERWA	MAŁGORZATA KORDOWSKA	13-06-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 18 TYPY KONSTYTUCYJNE	MAŁGORZATA KORDOWSKA	13-06-2026	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 18 TRAWIENIE I NAWYKI ŻYWIENIOWE	MAŁGORZATA KORDOWSKA	13-06-2026	12:15	13:15	01:00
5 z 18 PRZERWA OBIADOWA	MAŁGORZATA KORDOWSKA	13-06-2026	13:15	14:00	00:45
6 z 18 RYTM DNIA I REGENERACJA	MAŁGORZATA KORDOWSKA	13-06-2026	14:00	15:15	01:15
7 z 18 PRZERWA	MAŁGORZATA KORDOWSKA	13-06-2026	15:15	15:30	00:15
8 z 18 EMOCJE I STRES	MAŁGORZATA KORDOWSKA	13-06-2026	15:30	17:00	01:30
9 z 18 PODSUMOWANIE DNIA I	MAŁGORZATA KORDOWSKA	14-06-2026	09:00	09:15	00:15
10 z 18 DIETA AJURWEDYJSKA	MAŁGORZATA KORDOWSKA	14-06-2026	09:15	10:45	01:30
11 z 18 PRZERWA	MAŁGORZATA KORDOWSKA	14-06-2026	10:45	11:00	00:15
12 z 18 CIAŁO I PRAKTYKA	MAŁGORZATA KORDOWSKA	14-06-2026	11:00	12:30	01:30
13 z 18 PROFILAKTYKA ZDROWIA	MAŁGORZATA KORDOWSKA	14-06-2026	12:30	13:15	00:45
14 z 18 PRZERWA OBIADOWA	MAŁGORZATA KORDOWSKA	14-06-2026	13:15	14:00	00:45
15 z 18 PLAN WDROŻENIA ZMIAN	MAŁGORZATA KORDOWSKA	14-06-2026	14:00	15:30	01:30
16 z 18 PRZERWA	MAŁGORZATA KORDOWSKA	14-06-2026	15:30	15:45	00:15
17 z 18 PREZENTACJA INDYWIDUALNYCH PLANÓW	MAŁGORZATA KORDOWSKA	14-06-2026	15:45	16:15	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 18 PODSUMOWANIE , WALIDACJA	MAŁGORZATA KORDOWSKA	14-06-2026	16:15	17:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAŁGORZATA KORDOWSKA

Jestem trenerką i fitoterapeutką naturalnego podejścia do zdrowia, specjalizującą się w pracy z kobietami w obszarze dobrostanu psychofizycznego oraz zmiany nawyków.

Posiadam profesjonalne przygotowanie trenerskie (Szkoła Trenerów SET) oraz kwalifikacje w obszarze naturalnych metod wspierania zdrowia – jestem dyplomowaną fitoterapeutką oraz praktykującą konsultantką Ajurwedy.

W swojej pracy łączę podejście rozwojowe z wiedzą o zdrowiu, wspierając kobiety w odzyskiwaniu równowagi, lepszym rozumieniu potrzeb swojego ciała oraz budowaniu trwałych, zdrowych nawyków.

Prowadzę warsztaty i procesy rozwojowe, które mają charakter praktyczny i skoncentrowany na wdrażaniu realnych zmian w codziennym życiu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje **komplet materiałów dydaktycznych i organizacyjnych**, wspierających proces uczenia się. Materiały szkoleniowe przekazywane są **w formie elektronicznej**, co ułatwia ich dalsze wykorzystanie i archiwizację.

Materiały dostępne dla uczestników podczas szkolenia:

- karta konstytucji doszy,
- opis typów dosz;
- pre test
- **koce w razie potrzeby**

Materiały szkoleniowe dla uczestników na koniec szkolenia:

1. **Podręcznik uczestnika (forma elektroniczna)** – kompendium wiedzy z zakresu typów konstytucji według ajurwedy, działania jakie są wskazane do zastosowania w codzienności wspierające równowagę dosz, w podręczniku znajdują się również odpowiednio dopasowane diety i techniki oddechow.
2. **Karty ćwiczeń i arkusze refleksji** – zestaw narzędzi wspierających proces uczenia się oraz każdy uczestnik otrzyma swój indywidualny plan działań prozdrowotny.
3. **Mini przewodnik żywieniowy- codzienne wsparcie w profilaktyce zdrowotnej**

Cena nie zawiera kosztu: transportu, wyżywienia, noclegu uczestników.

Informacji dotyczące warunków koniecznych do ukończenia szkolenia i uzyskania certyfikatu:

- będą prowadzone listy obecności,
- frekwencja wymagana do zaliczenia szkolenia: powyżej 80%

Adres

Radomsko
Radomsko
woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ILONA WYSTUP

E-mail wystupilona@gmail.com

Telefon (+48) 601 356 987