



Odporność psychofizyczna w pracy – praktyczne metody pracy z ciałem w rozwijaniu kompetencji zawodowych

Numer usługi 2026/04/27/166223/3515228

4 169,70 PLN brutto
3 390,00 PLN netto
148,92 PLN brutto/h
121,07 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5
195 ocen

📍 Zbąszyń
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 28:00 h
📅 19.06.2026 do 22.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa „Odporność psychofizyczna i dobrostan w pracy – praktyczne metody pracy z ciałem w rozwoju kompetencji zawodowych” skierowana jest do **osób dorosłych (18+)**, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje umiejętności i kompetencje zawodowe lub rozwinąć nowe obszary kompetencyjne związane z odpornością psychofizyczną, regulacją emocji i dobrostanem w środowisku pracy. Szkolenie adresowane jest w szczególności do osób:

- pracujących w zawodach wymagających wysokiego poziomu obciążenia psychicznego i emocjonalnego
- zarządzających zespołami lub pracujących z ludźmi, które chcą wzmocnić kompetencje związane z radzeniem sobie ze stresem i napięciem,
- chcących zwiększyć efektywność, koncentrację i odporność na przeciążenia zawodowe,
- planujących rozwój lub przekwalifikowanie się w kierunku ról związanych z well-beingiem, zdrowiem psychofizycznym, rozwojem osobistym i organizacyjnym

Celem jest rozwój **praktycznych kompetencji zawodowych**, możliwych do zastosowania w każdej branży

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

18-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Uczestnik będzie stosował techniki oddechowe i ruchowe w celu regulacji stresu i napięcia w trakcie dnia pracy, wdrażał krótkie formy regeneracji wspierające koncentrację i utrzymanie energii, rozpoznawał sygnały przeciążenia organizmu i dobierał odpowiednie metody autoregulacji, stosował profilaktykę napięć wynikających z pracy siedzącej i długotrwałego obciążenia poznawczego, wykorzystywał proste techniki pracy z twarzą i ciałem wspierające redukcję napięcia i dobrostan.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadome kształtuje odporność psychofizyczną w pracy pod presją	<p>rozumie znaczenie odporności psychofizycznej, regulacji emocji i dobrostanu jako kluczowych kompetencji zawodowych w kontekście współczesnego rynku pracy, reskillingu i upskillingu</p> <p>stosuje podstawowe mechanizmy neurobiologiczne i psychofizyczne związane ze stresem, napięciem, regeneracją i adaptacją organizmu</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>praktykuje zasady bezpiecznej pracy z ciałem i ruchem, w tym prewencji przeciążeń i urazów</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>stosuje praktyczne metody pracy z ciałem i ruchem w celu regulacji napięcia i emocji w sytuacjach obciążenia</p> <p>świadomie dobiera i wykonuje ćwiczenia wspierające odporność psychofizyczną, koncentrację i stabilność</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>planuje bezpieczną aktywność ruchową oraz elementy regeneracji adekwatne do własnych potrzeb i możliwości</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>potrafi obserwować reakcje własnego ciała, wiązać je z przyczynami i adekwatnie na nie reagować</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>samodzielnie opracowuje plan regeneracji i profilaktyki zdrowia psychofizycznego, dostosowany do swoich możliwości i branży, w której się rozwija</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wykazuje umiejętność zarządzania emocjami i energią w sytuacjach presji, zmian i trudności</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>włącza elementy self-care i uważności do swojej codziennej rutyny zawodowej i prywatnej</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Aktywnie wspiera przeciwdziałania w zakresie wypalenia zawodowego	odpowiedzialnie dba o własny dobrostan i zasoby psychofizyczne jako element profesjonalnego funkcjonowania	Wywiad swobodny
	wykazuje gotowość do wdrażania prozdrowotnych nawyków wspierających długofalową zdolność do pracy	Wywiad swobodny
	wykazuje otwartość na zmianę i gotowość do adaptacji w dynamicznym środowisku	Wywiad swobodny
	kształtuje postawę dbałości o rozwój i zdrowie psychofizyczne	Wywiad swobodny
	wykazuje samoświadomość w tworzeniu zdrowego środowiska pracy	Wywiad swobodny
	świadomie korzysta z technik samoregulacji w celu przeciwdziałania przeciążeniu i wypaleniu zawodowemu	Wywiad swobodny

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

Diagnoza potrzeb rozwojowych

MODUŁ 1: Odporność psychofizyczna jako kompetencja przyszłości

Zrozumienie znaczenia dobrostanu, regeneracji i pracy z ciałem w kontekście współczesnych wyzwań zawodowych.

- współczesne wyzwania rynku pracy i przeciążenie psychofizyczne
- stres, napięcie i regeneracja – podstawy neurobiologiczne
- ciało jako zasób wspierający koncentrację i podejmowanie decyzji
- wprowadzenie do naturoterapii i pracy z oddechem
- budowanie indywidualnej strategii dbania o dobrostan

MODUŁ 2: Świadoma praca z ciałem i oddechem (warsztat praktyczny)

Rozwój świadomości ciała oraz narzędzi regulacji napięcia i stresu.

- techniki oddechowe wspierające koncentrację i regenerację
- regulacja napięcia poprzez ruch i pracę z postawą
- ćwiczenia mobilizujące i stabilizujące ciało
- profilaktyka przeciążeń wynikających z pracy siedzącej
- szybkie techniki regeneracyjne do zastosowania w pracy

MODUŁ 3: Naturalne odmładzanie twarzy i praca z napięciem (Health Ageing)

Nauka świadomej pracy z twarzą jako elementu regulacji stresu i dobrostanu.

- napięcia twarzy a stres i emocje
- wprowadzenie do terapii powięzi twarzy (Zoga Face)
- automasaż i ćwiczenia mięśni twarzy
- praca z owalem twarzy i postawą ciała
- nawyki wspierające zdrowe starzenie (health ageing)

MODUŁ 4: Regeneracja, energia i profilaktyka wypalenia

Rozwój kompetencji zarządzania energią i regeneracją.

- przeciążenie i wypalenie zawodowe – profilaktyka
- regeneracja układu nerwowego
- nawyki wspierające zdrowie i energię
- podstawy żywienia wspierającego regenerację
- planowanie przerw i higiena pracy

MODUŁ 5: Integracja kompetencji i plan wdrożenia

Utrwalenie efektów uczenia się i przygotowanie do samodzielnego stosowania narzędzi.

- integracja doświadczeń z całego szkolenia
- identyfikacja indywidualnych zasobów i potrzeb
- opracowanie osobistego planu wdrożenia
- podsumowanie i refleksja

WALIDACJA USŁUGI

Łączny czas: 28 godzin dydaktycznych (1 godz. = 45 min)

Część teoretyczna – 8 godzin (28%)

- mini-wykłady interaktywne,
- prezentacje oparte na badaniach i raportach,
- dyskusje moderowane i refleksja,
- wprowadzenie do naturoterapii, regulacji stresu i health ageing.

Część praktyczna – 20 godzin (72%)

- warsztaty ruchowe i oddechowe,
- trening autoregulacji napięcia,
- ćwiczenia regeneracyjne i relaksacyjne,
- praktyka pracy z twarzą i napięciem powięziowym,
- zadania doświadczeniowe i trening uważności w ruchu.

Każdy blok praktyczny poprzedzony jest wprowadzeniem teoretycznym i zakończony refleksją umożliwiającą transfer kompetencji do życia zawodowego.

Walidacja usługi

Walidacja prowadzona jest w dwóch etapach:

1. Obserwacja w warunkach symulowanych

Uczestnicy wykonują zadania praktyczne obejmujące:

- zastosowanie technik oddechowych i ruchowych,
- dobór metod autoregulacji napięcia,
- reakcję na sytuacje obciążenia i stresu,
- demonstrację ćwiczeń regeneracyjnych.

Ocena prowadzona jest według kryteriów powiązanych z efektami uczenia się.

2. Wywiad swobodny

Uczestnik:

- omawia zastosowanie poznanych narzędzi w pracy,
- opisuje własne postępy i plan wdrożenia,
- identyfikuje obszary dalszego rozwoju.

Kryteria zaliczenia usługi

- min. 80% obecności,
- aktywny udział w zajęciach praktycznych,
- pozytywna ocena w obserwacji,
- udział w wywiadzie podsumowującym.

Warunki realizacji szkolenia

Szkolenie odbywa się w sali zapewniającej:

- min. 4 m² przestrzeni na osobę,
- dostęp do światła dziennego i wentylacji,
- maty, gumy oporowe i sprzęt do ćwiczeń,
- projektor, ekran, flipchart, nagłośnienie,
- dostęp do sanitariatów i strefy przerwy.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 3

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Diagnoza potrzeb rozwojowych	Joanna Józwiak	19-06-2026	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 3 MODUŁ 4: Regeneracja, energia i profilaktyka wypalenia	Joanna Józwiak	21-06-2026	13:00	17:00	04:00
3 z 3 Walidacja efektów uczenia się	-	22-06-2026	07:00	09:00	02:00

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	4 169,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	148,92 PLN
Koszt osobogodziny netto	121,07 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Józwiak

Joanna jest certyfikowaną instruktorką fitness, trenerką personalną oraz położną, która w ciągu ostatnich 5 lat aktywnie prowadzi zajęcia indywidualne i grupowe dla osób dorosłych w obszarze pracy z ciałem, profilaktyki zdrowia oraz budowania odporności psychofizycznej.

W latach 2021–2026 zdobywała doświadczenie zawodowe poprzez prowadzenie treningów personalnych oraz warsztatów ukierunkowanych na: poprawę sprawności fizycznej i mobilności, wzmacnianie mięśni posturalnych i stabilizacyjnych, profilaktykę przeciążeń wynikających z pracy siedzącej, naukę technik oddechowych wspierających redukcję stresu, budowanie nawyków wspierających regenerację, rozwój świadomości ciała jako elementu dobrostanu. W ostatnich 5 latach prowadziła zajęcia praktyczne obejmujące techniki ruchowe i oddechowe wspierające koncentrację, regulację napięcia oraz odporność na stres, co jest bezpośrednio powiązane z

tematyką usługi „Odporność psychofizyczna w pracy – praktyczne metody pracy z ciałem w rozwijaniu kompetencji zawodowych”. W swojej pracy wykorzystuje aktualną wiedzę z zakresu: fizjologii wysiłku i regeneracji, profilaktyki zdrowia, wpływu stresu na organizm, pracy z napięciami mięśniowo-powięziowymi, medycyny stylu życia. Jej wykształcenie medyczne (położnictwo) oraz praktyka trenerska zdobywana w ostatnich latach umożliwiają bezpieczne prowadzenie zajęć praktycznych związanych z pracą z ciałem, regulacją napięcia oraz budowaniem odporności psychofizycznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne w formie skryptu, umożliwiające utrwalenie wiedzy, samodzielną praktykę oraz dalszy rozwój kompetencji po zakończeniu usługi.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 28 godzin warsztatowych (dydaktycznych), które są równe 21 godzinom zegarowym wynikającym z harmonogramu usługi. Wymagane min. 80% obecności. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do węzła sanitarnego, ciepłych napojów i miejsca, w którym można skorzystać z przekąsek.

Koszty usługi mogą być zwolnione z VAT pod warunkiem finansowania ich co najmniej w 70% ze środków publicznych. Podstawą do zwolnienia usługi z Vat jest:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Adres

ul. Łąkowa 7
64-360 Zbąszyń
woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia warunki dla osób z ograniczeniami i je miejscem ogólnodostępnym z przestrzenią zapewniającą swobodny udział w części teoretycznej szkolenia (stoły, oświetlenie, dostęp do światła dziennego i siedziska) oraz części praktycznej (maty, klocki, sprzęt do ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych). Sala będzie zapewniać minimum 4 m² powierzchni na osobę, co umożliwi bezpieczne wykonywanie ćwiczeń ruchowych i technik oddechowych w pozycji siedzącej lub leżącej. Pomieszczenie będzie wyposażone w: wentylację i możliwość regulacji temperatury, dostęp do sanitariatów, wody pitnej oraz strefy przerwy, projektor, ekran i/lub monitor multimedialny do prezentacji treści teoretycznych, sprzęt nagłaśniający umożliwiający przeprowadzanie relaksacji i ćwiczeń z muzyką, szatnię lub wydzieloną przestrzeń do przechowania rzeczy osobistych uczestników. Zajęcia będą prowadzone z zachowaniem zasad komfortu fizycznego i psychicznego.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014