



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

195 ocen

Dobrostan i odporność psychiczna.
Świadome zarządzanie sobą, emocjami,
energiją, potencjałem i zasobami w
kontekście zawodowym i rozwoju
osobistym - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/04/27/166223/3515240

📍 Słupca

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie
rzeczywistym)

🕒 40:00 h

📅 27.05.2026 do 31.05.2026

6 543,60 PLN brutto

5 320,00 PLN netto

163,59 PLN brutto/h

133,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą:

- **odbudować energię i równowagę** po okresach intensywnej pracy lub stresu,
- **rozwinąć odporność emocjonalną** w obliczu niepewności i zmian zawodowych,
- **podnieść jakość swojego życia i pracy** poprzez świadome kształtowanie zdrowych nawyków,
- **zwiększyć swoje szanse zawodowe** dzięki lepszemu radzeniu sobie z wyzwaniami i adaptacji do nowych ról, stanowisk i branż.

Uczestnicy nauczą się:

- rozpoznawać sygnały stresu i napięcia w ciele oraz stosować **techniki autoregulacji** (oddech, uważność, automasaż, stretching),
- budować **świadomy nawyk regeneracji** i dbania o zdrowie psychofizyczne jako podstawę skuteczności i dobrostanu,
- rozwijać **kompetencje psychospołeczne**, takie jak elastyczność, adaptacja do zmian, asertywność i wewnętrzna motywacja,
- wzmacniać **poczucie sensu, równowagi i sprawczości** w życiu zawodowym i osobistym,
- kształtować **proaktywną postawę wobec zmian** – postrzegać je jako okazję do nauki i rozwoju, a nie zagrożenie.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

26-05-2026

Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	40
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

Celem edukacyjnym szkolenia jest wzmocnienie odporności psychicznej i fizycznej uczestników, poprzez rozwijanie umiejętności samoregulacji, zarządzania stresem, emocjami i energią życiową w oparciu o wiedzę z zakresu psychologii, neurobiologii i medycyny stylu życia. Szkolenie ma charakter rozwojowy i profilaktyczny – wspiera uczestników w procesie reskillingu i upskillingu, umożliwiając lepsze funkcjonowanie w zmiennym środowisku zawodowym i społecznym.

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 zarządza sobą, emocjami i dobrostanem	rozpoznaje mechanizmy reakcji organizmu na stres, jego skutki oraz sposoby przeciwdziałania przeciążeniu psychicznemu i fizycznemu	Wywiad swobodny
	rozumie znaczenie dobrostanu psychofizycznego w kontekście efektywności osobistej i zawodowej	Wywiad swobodny
	stosuje techniki relaksacji, oddechu, automasażu i uważności oraz potrafi je zastosować w codziennym życiu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozumie zależność między ciałem, emocjami i umysłem oraz wpływ mikronawyków na odporność psychiczną i fizyczną	Wywiad swobodny
	opisuje zasadę równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance) i potrafi wskazać sposoby jej utrzymania	Wywiad swobodny
	rozpoznaje symptomy stresu i zmęczenia w ciele oraz dobiera odpowiednie techniki autoregulacji	Wywiad swobodny
	stosuje w praktyce techniki oddechowe, relaksacyjne i mindfulness, by poprawić koncentrację i samopoczucie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	samodzielnie opracowuje plan regeneracji i profilaktyki zdrowia psychofizycznego, dostosowany do swoich możliwości	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykazuje umiejętność zarządzania emocjami i energią w sytuacjach presji, zmian i trudności	Obserwacja w warunkach symulowanych
	włącza elementy self-care i uważności do swojej codziennej rutyny zawodowej i prywatnej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Aktywnie wspiera przeciwdziałania w zakresie wypalenia zawodowego	wykazuje postawę proaktywną i odpowiedzialną wobec własnego zdrowia i rozwoju	Wywiad swobodny
	wspiera innych w budowaniu zdrowych nawyków i kultury dobrostanu w miejscu 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

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 szkolenia:

Wprowadzenie do usługi rozwojowej - opis celu, metodologii i rozpoznanie potrzeb i zaawansowania uczestników (karty coachingowe)

Moduł 1. Joga twarzy i masaże twarzy jako element relaksacji i przeciwdziałania stresowi

- techniki automasażu - regulacja napięć i niwelowanie skutków chronicznego stresu,
- jak używać mimiki świadomie, by redukować napięcie,
- wpływ pracy biurowej i czasu przed ekranem na mięśnie twarzy,
- ćwiczenia relaksacyjne i integracja z elementami mindfulness.

Moduł 2. Techniki oddechowe i praca z oddechem dla poprawy samopoczucia

- oddech przeponowy, techniki 4-7-8, pranayama,
- oddech jako narzędzie redukcji lęku i stresu,
- praktyczne ćwiczenia, jak stosować techniki oddechowe w ciągu dnia pracy.

Moduł 3. Zarządzanie stresem i odporność psychiczna

- rozpoznawanie źródeł stresu – stresory wewnętrzne i zewnętrzne,
- techniki psychologiczne: mindfulness, medytacja, progresywna relaksacja mięśni,
- zarządzanie emocjami, umiejętność „odpuszczania”, radzenie sobie z presją.

Moduł 4. Mindfulness w życiu codziennym i zawodowym

- praktykowanie uważności – mikro sesje i przerwy uważności,
- uważność w kontaktach interpersonalnych,
- wpływ uważności na koncentrację i odporność emocjonalną.

Moduł 5. Self-care i regeneracja fizyczna i psychiczna

- rytuały regeneracyjne, higiena psychofizyczna,
- sen, relaks, ruch i oddech jako podstawa równowagi,
- automasaże, stretching twarzy i ciała.

Moduł 6. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym

- granice i asertywność,
- zarządzanie czasem i regeneracją,
- planowanie tygodnia z uwzględnieniem rytuałów energetycznych.

Moduł 7. Kompetencje psychospołeczne wspierające odporność na zmiany

- adaptacja do zmian i elastyczność psychiczna,
- techniki radzenia sobie z niepewnością,
- budowanie motywacji wewnętrznej i sensu działania.

Podsumowanie: Mój plan - ćwiczenie praktyczne - projektowanie własnego planu rozwoju

Podsumowanie: Mój plan - podsumowanie i wnioski z projektowania własnego planu rozwoju / rekomendacje dalszych ścieżek rozwoju

Walidacja usługi: wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych

Usługa jest realizowana w w godzinach warsztatowych tj. 1 godzina = 45min

Forma zajęć:

Część teoretyczna (miniwykłady, prezentacja, dyskusja)

Przekazanie wiedzy o mechanizmach stresu, technikach regulacji, metodach mindfulness i higieny psychicznej - 20%

Część praktyczna (ćwiczenia, symulacje, warsztat ruchowy)

Ćwiczenia automasażu, techniki oddechowe, mikronawyki regeneracyjne, trening uważności.

- 80%

Metodyka pracy:

- miniwykłady oparte na aktualnych badaniach neurobiologii i psychologii,
- dyskusje moderowane i wymiana doświadczeń,
- demonstracje i praktyczne ćwiczenia w umiarkowanym ruchu,
- obserwacja, autoanaliza, refleksja indywidualna,
- techniki mindfulness i treningu oddechu.

Warunki realizacji i wyposażenie sali:

Szkolenie prowadzone jest w formie stacjonarnej w sali zapewniającej:

- minimum 4 m² powierzchni na osobę (dla swobodnych ćwiczeń ruchowych),
- dostęp do światła dziennego i wentylacji,
- narzędzia dydaktyczne obejmują również sprzęt do prowadzenia zajęć praktycznych (1 komplet na osobę)
- projektor, ekran, flipchart, nagłośnienie,
- dostęp do sanitariatów, wody i strefy przerwy.

Szkolenie realizowane w części w formule zdalnej w czasie rzeczywistym będzie prowadzone zgodnie z opisem w części karty usługi "Warunki techniczne"

Walidacja efektów uczenia się – opis procesu

Walidacja usługi rozwojowej zostanie przeprowadzona stacjonarnie, tuż po zakończeniu szkolenia, w obecności osoby walidującej posiadającej doświadczenie zawodowe i dydaktyczne w obszarze kompetencji psychospołecznych, technik relaksacyjnych oraz zarządzania stresem.

Proces walidacji ma na celu potwierdzenie nabycia przez uczestników wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych określonych w celach usługi.

Walidacja obejmie dwa uzupełniające się etapy:

1. Wywiad swobodny (rozmowa walidacyjna)

Każdy uczestnik weźmie udział w krótkiej rozmowie z osobą walidującą, podczas której:

- opiszze poznane techniki i ich zastosowanie w codziennym życiu zawodowym i prywatnym,
- wskaże sposoby rozpoznawania objawów stresu i strategię ich regulacji,
- zinterpretuje własne doświadczenie z pracy z ciałem, oddechem i emocjami,
- określi plan wdrożenia mikronawyków regeneracyjnych i sposobów budowania równowagi.

Wywiad będzie miał charakter refleksyjny i praktyczny, a jego celem będzie sprawdzenie stopnia zrozumienia zależności między ciałem, emocjami a efektywnością pracy.

2. Obserwacja w warunkach symulowanych

W drugim etapie uczestnicy wezmą udział w krótkich ćwiczeniach symulacyjnych pozwalających ocenić zastosowanie nabytych umiejętności w praktyce, m.in.:

- demonstracja wybranych technik oddechowych (np. 4-7-8, oddech przeponowy),
- wykonanie sekwencji automasażu twarzy lub krótkiej relaksacji mięśni,
- prezentacja sposobu reagowania na bodźce stresowe poprzez świadome wykorzystanie oddechu i postawy ciała,
- elementy uważności w działaniu – proste zadanie wymagające koncentracji i kontroli emocji.

Osoba walidująca dokona obserwacji zachowania uczestników pod kątem:

właściwego stosowania technik (zgodnie z instrukcją),

- umiejętności zachowania równowagi i skupienia,
- zdolności świadomego reagowania i autoregulacji emocjonalnej,
- postawy sprzyjającej samorozwojowi i refleksji nad własnym dobrostanem.

3. Wynik walidacji

Połączenie wyników rozmowy i obserwacji pozwoli ocenić, czy uczestnik:

- rozumie zasady działania technik relaksacyjnych i oddechowych,
- potrafi je stosować w praktyce,

• wykazuje postawę prozdrowotną i gotowość do dalszego rozwoju.

Każdy uczestnik, który spełni wymagania walidacyjne, otrzyma imienne potwierdzenie nabycia kompetencji w zakresie profilaktyki stresu, odporności psychicznej i zarządzania własnym dobrostanem.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 17 Wprowadzenie do usługi rozwojowej - opis celu, metodologii i rozpoznanie potrzeb i zaawansowania uczestników (karty coachingowe) cz.I - współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo	MAGDALENA KAROLCZAK	27-05-2026	17:30	21:30	04:00	Nie
2 z 17 Wprowadzenie do usługi rozwojowej - opis celu, metodologii i rozpoznanie potrzeb i zaawansowania uczestników (karty coachingowe) cz.II - współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo	Marta Tyc	28-05-2026	17:30	21:30	04:00	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 17 Moduł 1. Joga twarzy i masaże twarzy jako element relaksacji i przeciwdziałania stresowi	Marta Tyc	29-05-2026	14:00	16:30	02:30	Tak
4 z 17 Przerwa	Marta Tyc	29-05-2026	16:30	17:00	00:30	Tak
5 z 17 Moduł 2. Techniki oddechowe i praca z oddechem dla poprawy samopoczucia - cz.I	Marta Tyc	29-05-2026	17:00	19:00	02:00	Tak
6 z 17 Ćwiczenia praktyczne	Marta Tyc	29-05-2026	19:00	20:00	01:00	Tak
7 z 17 Moduł 2. Techniki oddechowe i praca z oddechem dla poprawy samopoczucia - cz.II	Marta Tyc	30-05-2026	07:00	09:00	02:00	Tak
8 z 17 Moduł 3. Zarządzanie stresem i odporność psychiczna - cz.I	Marta Tyc	30-05-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
9 z 17 Przerwa	Marta Tyc	30-05-2026	11:00	11:30	00:30	Tak
10 z 17 Moduł 3. Zarządzanie stresem i odporność psychiczna - cz.II	Marta Tyc	30-05-2026	11:30	13:30	02:00	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
11 z 17 Przerwa	Marta Tyc	30-05-2026	13:30	14:00	00:30	Tak
12 z 17 Moduł 4. Mindfulness w życiu codziennym i zawodowym	MAGDALENA KAROLCZAK	30-05-2026	14:00	15:00	01:00	Tak
13 z 17 Moduł 5. Self-care i regeneracja fizyczna i psychiczna	MAGDALENA KAROLCZAK	31-05-2026	07:00	09:00	02:00	Tak
14 z 17 Moduł 6. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym	Marta Tyc	31-05-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
15 z 17 Przerwa	Marta Tyc	31-05-2026	11:00	11:30	00:30	Tak
16 z 17 Moduł 7. Kompetencje psychospołeczne wspierające odporność na zmiany	Marta Tyc	31-05-2026	11:30	13:30	02:00	Tak
17 z 17 Walidacja efektów uczenia się	-	31-05-2026	13:30	15:00	01:30	Tak

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	6 543,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	163,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	133,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marta Tyc

Akredytowana trenerka Insights Discovery od 2015 roku. Facylitatorka- ukończona szkoła facylitacji Wszechnica UJ od 2020 roku. HR Managerka od 2005 roku. Mental Health First Aider od 2020 roku. Od 2004 roku pracowała na stanowiskach: HR Manager, Insights Discovery Trainer, HR Customer Relationship Manager, HR Operation Supervisor, HR Generalist. Ukończyła Zarządzanie Zasobami Ludzkimi na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. W ostatnich pięciu latach zrealizowała dziesiątki projektów rozwojowych w obszarze kompetencji menedżerskich, komunikacji, współpracy i odporności psychicznej dla międzynarodowych organizacji z różnych branży. W pracy łączy podejście strategiczne HR z głębokim zrozumieniem psychologii zachowań i procesów grupowych, co czyni ją ekspertem w zakresie kompleksowego rozwoju. zarządzania stresem, odporności psychicznej, mindfulness, technik oddechowych oraz pracy z ciałem (m.in. joga, automasaż, stretching). Jest oddana promowaniu samoświadomości i równowagi w środowisku zawodowym. Integruje techniki medytacji, żeby zwiększyć indywidualne samopoczucie w środowisku zawodowym i poza nim. W ostatnich 5 latach prowadziła procesy rozwojowe ukierunkowane na profilaktykę zdrowia psychicznego, równowagę życiową (work-life balance) oraz kształtowanie kompetencji wspierających adaptację do zmian. Łączy wiedzę z zakresu psychologii, neurobiologii, pedagogiki dorosłych i coachingu.



2 z 2

MAGDALENA KAROLCZAK

Certyfikowana nauczycielka jogi twarzy metodą Danielle Collins (Face Yoga Method), jednej z najbardziej rozpoznawalnych metod jogi twarzy na świecie. Specjalizuje się w pracy z napięciami w ciele poprzez elementy jogi twarzy oraz systemowe podejście do układu powięziowo-mięśniowego, wspierając redukcję stresu, dobrostan psychofizyczny oraz profilaktykę napięć wynikających z pracy siedzącej i długotrwałej koncentracji. Od ponad 20 lat rozwija swoje kompetencje w obszarze pracy z ciałem, praktykując m.in. jogę Iyengara, jogę powięziową, TRE® (Trauma Releasing Exercises) oraz techniki świadomej pracy z oddechem i napięciem. Doświadczenia te pozwoliły jej wypracować holistyczne podejście do pracy z napięciami psychosomatycznymi oraz świadomością zależności pomiędzy napięciami twarzy, postawą ciała i reakcjami stresowymi. W ostatnich 5 latach prowadzi warsztaty i zajęcia edukacyjne dla osób dorosłych, koncentrując się na profilaktyce skutków chronicznego stresu, poprawie świadomości ciała oraz rozwijaniu umiejętności samoregulacji napięcia. W swojej pracy łączy jogę twarzy, elementy automasażu, techniki relaksacyjne oraz proste narzędzia pracy z oddechem i uważnością. Podczas prowadzonych zajęć uczestnicy uczą się m.in. rozpoznawania i regulowania napięć mięśniowych w obrębie twarzy, szyi i obręczy barkowej,

stosowania prostych technik automasażu jako narzędzia redukcji stresu oraz poprawy koncentracji, a także wykorzystywania świadomej mimiki i pracy z ciałem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w postaci prezentacji przygotowanej przez prowadzącego oraz wypracowanych podczas usługi materiałów dydaktycznych w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

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

Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 40 godzin warsztatowych (dydaktycznych), które są równe 30 godzinom zegarowym wynikającym z harmonogramu usługi. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do węzła sanitarnego, ciepłych napojów i kuchni, w której można skorzystać z miejsca na posiłek.

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

Warunki techniczne

Warunki techniczne realizacji usługi zdalnej w czasie rzeczywistym:

Forma realizacji:

Szkolenie prowadzone w formule on-line (zdalnej, w czasie rzeczywistym) z wykorzystaniem narzędzi do komunikacji audiowizualnej w czasie rzeczywistym (np. Microsoft Teams, Zoom, Google Meet lub inne równoważne oprogramowanie).

Wymagania techniczne po stronie uczestnika:

- komputer lub laptop z aktualną przeglądarką internetową,
- stabilne łącze internetowe (min. 2 Mb/s dla przesyłu wideo),
- kamera internetowa i mikrofon (wbudowane lub zewnętrzne),
- możliwość odtwarzania dźwięku (głośniki lub słuchawki),
- dostęp do poczty elektronicznej w celu otrzymania materiałów i linku do spotkania.

Wymagania techniczne po stronie realizatora:

- zapewnienie bezpiecznego środowiska transmisji (szyfrowane połączenie, linki z ograniczonym dostępem),
- możliwość udostępniania ekranu, prezentacji, filmów, tablicy interaktywnej, czatu i ankiet,
- nagrywanie sesji (na potrzeby weryfikacji i/lub monitoringu, jeśli jest to wymagane),
- bieżąca kontrola obecności uczestników (lista obecności elektroniczna, logowanie, monitorowanie czasu aktywności).

Warunki merytoryczne i organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w czasie rzeczywistym z możliwością interakcji uczestników z trenerem,
- trener ma stały kontakt wizualny i głosowy z uczestnikami,
- uczestnicy mogą zadawać pytania, brać udział w ćwiczeniach, quizach i dyskusjach,
- zapewniona moderacja spotkania i wsparcie techniczne w przypadku problemów z połączeniem.

Materiały szkoleniowe:

- przekazywane w wersji elektronicznej (PDF, prezentacje, karty pracy),
- udostępniane uczestnikom przed rozpoczęciem lub po zakończeniu zajęć.

Potwierdzenie uczestnictwa:

- uczestnik potwierdza udział w szkoleniu poprzez obecność on-line, logowanie w systemie i aktywność w trakcie zajęć swoim imieniem i nazwiskiem
- po zakończeniu szkolenia generowany jest raport logowań

Adres

al. Tysiąclecia 35
62-400 Słupca
woj. wielkopolskie

Usługa realizowana będzie w przestrzeni szkoleniowo-konferencyjnej – nowoczesnym obiekcie konferencyjnym położonym w spokojnym otoczeniu przyrody, zapewniającym komfortowe warunki do realizacji usług rozwojowych oraz pracy warsztatowej. Obiekt oferuje profesjonalne sale szkoleniowe wyposażone w zaplecze dydaktyczne umożliwiające realizację zarówno części teoretycznej, jak i praktycznej szkolenia. Przestrzeń szkoleniowa zapewnia dostęp do światła dziennego, odpowiednie oświetlenie, stoły i ergonomiczne siedziska oraz możliwość aranżacji sali w sposób dostosowany do pracy warsztatowej i ćwiczeń zespołowych. Sala szkoleniowa zapewnia minimum 4 m² powierzchni na uczestnika, co umożliwia bezpieczne prowadzenie ćwiczeń praktycznych, w tym pracy z ciałem, technik relaksacyjnych oraz ćwiczeń oddechowych w pozycji siedzącej i leżącej. W trakcie zajęć wykorzystywane będą maty, drobny sprzęt wspierający ćwiczenia ruchowe oraz narzędzia warsztatowe.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014