



ALIO CONSULTING  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5  
227 ocen

## Budowanie odporności psychicznej i regulacja stresu – trening ciała, oddechu i uważności. Regulacja napięć i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w ujęciu praktycznym - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/04/30/166223/3525748

- 📍 Podstolice
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 36:00 h
- 📅 08.07.2026 do 12.07.2026

5 535,00 PLN brutto  
4 500,00 PLN netto  
153,75 PLN brutto/h  
125,00 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.

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem kompetencji związanych z budowaniem odporności psychicznej, skutecznym radzeniem sobie ze stresem oraz poprawą dobrostanu psychofizycznego w życiu zawodowym.

W szczególności szkolenie adresowane jest do:

- przedsiębiorców, właścicieli firm, pracodawców oraz pracowników funkcjonujących w środowisku wymagającym podejmowania decyzji, zarządzania odpowiedzialnością i radzenia sobie z niepewnością,
- osób chcących rozwijać umiejętność świadomej regulacji napięć psychofizycznych poprzez wykorzystanie pracy z ciałem, oddechem

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

07-07-2026

<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<b>Liczba godzin usługi</b>	36
<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

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego stosowania technik regulacji stresu, zarządzania napięciem oraz budowania odporności psychofizycznej w życiu zawodowym. Po zakończeniu szkolenia uczestnik stosuje techniki oddechowe i relaksacyjne w celu obniżania napięcia, dobiera ćwiczenia ruchowe wspierające regenerację i równowagę organizmu, rozpoznaje sygnały przeciążenia i reaguje adekwatnie do sytuacji, wykorzystuje narzędzia pracy z ciałem w celu poprawy efektywności.

### 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
Charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu oraz ich wpływ na funkcjonowanie organizmu	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 zdolność 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

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.

Program szkolenia

### **Wprowadzenie do usługi rozwojowej (3 godz. – zdalnie w czasie rzeczywistym)**

- przedstawienie celu usługi, metod pracy oraz struktury szkolenia,
- identyfikacja potrzeb uczestników oraz poziomu wyjściowego,
- wprowadzenie do pracy z ciałem, oddechem i uważnością jako narzędziami regulacji stresu,
- przygotowanie uczestników do części warsztatowej (zasady pracy, bezpieczeństwo).

Część stacjonarna – 3 dni (łącznie 24 godz. zegarowe)

### **Moduł 1. Regulacja napięcia i praca z ciałem (w tym joga twarzy)**

- techniki automasażu twarzy i ciała jako narzędzie redukcji napięcia,
- wpływ stresu i pracy przy komputerze na ciało i mimikę,
- ćwiczenia rozluźniające i regeneracyjne,
- integracja pracy z ciałem z uważnością.

### **Moduł 2. Techniki oddechowe i praca z układem nerwowym**

- oddech przeponowy i jego zastosowanie,
- techniki oddechowe (np. 4–7–8, elementy pranayamy),
- oddech jako narzędzie regulacji emocji i redukcji stresu,
- praktyczne zastosowanie technik w codziennym funkcjonowaniu zawodowym.

### **Moduł 3. Zarządzanie stresem i odporność psychiczna**

- identyfikacja źródeł stresu (wewnętrznych i zewnętrznych),
- reakcje organizmu na stres i napięcie,
- techniki pracy z emocjami (mindfulness, relaksacja, praca z napięciem),
- strategie radzenia sobie z presją i przeciążeniem.

### **Moduł 4. Mindfulness w życiu zawodowym i codziennym**

- praktyki uważności (mikropraktyki możliwe do zastosowania w pracy),
- uważność w komunikacji i relacjach,
- wpływ uważności na koncentrację i efektywność,
- ćwiczenia rozwijające obecność i świadomość.

### **Moduł 5. Self-care i regeneracja psychofizyczna**

- budowanie nawyków wspierających regenerację,
- znaczenie snu, ruchu i oddechu dla równowagi organizmu,
- praktyki regeneracyjne (automasaż, stretching, relaksacja),
- tworzenie indywidualnych rytuałów regeneracyjnych.

### **Moduł 6. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym**

- wyznaczanie granic i asertywność,
- zarządzanie energią i czasem,
- planowanie dnia i tygodnia z uwzględnieniem regeneracji,
- przeciwdziałanie przeciążeniu i wypaleniu zawodowemu.

### **Moduł 7. Kompetencje psychospołeczne i adaptacja do zmian**

- elastyczność psychiczna i adaptacja do zmian,
- techniki radzenia sobie z niepewnością,
- budowanie motywacji wewnętrznej,
- wzmacnianie poczucia wpływu i sprawczości.

## Podsumowanie – indywidualny plan wdrożenia

- opracowanie własnego planu działań (self-care i zarządzanie stresem),
- identyfikacja kluczowych nawyków do wdrożenia,
- rekomendacje dalszego rozwoju.

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 zostanie przeprowadzona stacjonarnie w ostatnim dniu szkolenia, po zakończeniu części dydaktycznej, przez osobę walidującą posiadającą doświadczenie w obszarze kompetencji psychospołecznych, pracy z ciałem, technik oddechowych oraz metod redukcji stresu.

Celem walidacji jest potwierdzenie osiągnięcia przez uczestników efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych określonych dla usługi.

Proces walidacji obejmuje dwa etapy:

### 1. Wywiad ustrukturyzowany

Każdy uczestnik bierze udział w rozmowie walidacyjnej prowadzonej według określonych kryteriów, podczas której:

- omawia poznane techniki pracy z oddechem, ciałem i uważnością,
- charakteryzuje sposoby rozpoznawania objawów stresu oraz metody ich regulacji,
- analizuje zastosowanie poznanych narzędzi w kontekście pracy zawodowej i codziennego funkcjonowania,
- przedstawia założenia własnego planu wdrożenia działań wspierających dobrostan psychofizyczny.

Wywiad pozwala ocenić stopień rozumienia zależności między stresem, funkcjonowaniem organizmu a efektywnością działania oraz gotowość do stosowania poznanych metod w praktyce.

### 2. Obserwacja w warunkach symulowanych

W drugim etapie uczestnicy wykonują zadania praktyczne umożliwiające ocenę zastosowania nabytych umiejętności, w szczególności:

- demonstrują techniki oddechowe (np. oddech przeponowy, techniki regulacyjne),
- wykonują elementy automasażu lub krótkiej sekwencji relaksacyjnej,
- stosują techniki regulacji napięcia w sytuacji symulowanego obciążenia (np. zadanie wymagające koncentracji),
- prezentują elementy uważności w działaniu.

Osoba walidująca dokonuje oceny na podstawie obserwacji, uwzględniając:

- poprawność wykonania technik,
- adekwatność do sytuacji,
- umiejętność regulacji napięcia i koncentracji,
- sposób reagowania na bodźce stresowe,
- poziom świadomości i kontroli pracy z ciałem i oddechem.

### Wynik walidacji

Ocena końcowa opiera się na wynikach obu etapów walidacji.

Za osiągnięcie efektów uczenia się uznaje się sytuację, w której uczestnik:

- charakteryzuje zasady stosowania technik regulacji stresu,
- stosuje poznane metody w zadaniach praktycznych,
- plan

Usługa odpowiada na rosnące zapotrzebowanie rynku pracy w zakresie rozwoju kompetencji psychospołecznych, w szczególności odporności psychicznej, zarządzania stresem oraz przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Współczesne środowisko pracy charakteryzuje się wysoką dynamiką zmian, presją wyników oraz dużą ilością bodźców, co prowadzi do zwiększonego poziomu stresu i obniżenia efektywności pracowników. Kompetencje związane z regulacją emocji, koncentracją oraz regeneracją stają się kluczowe dla utrzymania stabilności zawodowej i efektywności organizacyjnej.

Szkolenie ma charakter praktyczny i dostarcza narzędzi możliwych do bezpośredniego zastosowania w codziennym funkcjonowaniu zawodowym, co wpisuje się w cele w zakresie wspierania zdrowia psychicznego i rozwoju kompetencji przyszłości.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 16</b> Wprowadzenie do usługi rozwojowej - zapoznanie uczestników	Celina Kareńska-Tschurl	08-07-2026	19:00	20:00	01:00	Tak
<b>2 z 16</b> Wprowadzenie do usługi rozwojowej, potrzeby rozwojowe - współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo	Celina Kareńska-Tschurl	09-07-2026	17:00	19:00	02:00	Nie
<b>3 z 16</b> Moduł 1. Regulacja napięcia i praca z ciałem (w tym joga twarzy)	Celina Kareńska-Tschurl	10-07-2026	13:00	16:00	03:00	Tak
<b>4 z 16</b> Przerwa	Celina Kareńska-Tschurl	10-07-2026	16:00	17:00	01:00	Tak
<b>5 z 16</b> Moduł 2. Techniki oddechowe i praca z układem nerwowym	Joanna Goldberg	10-07-2026	17:00	19:00	02:00	Tak
<b>6 z 16</b> Moduł 3. Zarządzanie stresem i odporność psychiczna	Celina Kareńska-Tschurl	10-07-2026	19:00	21:00	02:00	Tak
<b>7 z 16</b> Moduł 4. Mindfulness w życiu zawodowym i codziennym	Joanna Goldberg	11-07-2026	08:00	10:00	02:00	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>8 z 16</b> Moduł 5. Self-care i regeneracja psychofizyczna	Joanna Goldberg	11-07-2026	10:00	12:00	02:00	Tak
<b>9 z 16</b> Przerwa	Joanna Goldberg	11-07-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
<b>10 z 16</b> Moduł 6. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym cz.I	Joanna Goldberg	11-07-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>11 z 16</b> Moduł 6. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym cz.II	Joanna Goldberg	11-07-2026	14:00	16:00	02:00	Tak
<b>12 z 16</b> Ćwiczenia: Techniki oddechowe i praca z układem nerwowym	Joanna Goldberg	12-07-2026	08:00	09:00	01:00	Tak
<b>13 z 16</b> Moduł 7. Kompetencje psychospołeczne i adaptacja do zmian	Celina Kareńska-Tschurl	12-07-2026	09:00	12:00	03:00	Tak
<b>14 z 16</b> Przerwa	Celina Kareńska-Tschurl	12-07-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
<b>15 z 16</b> Ćwiczenia praktyczne, opracowanie planu wdrożenia zmian	Celina Kareńska-Tschurl	12-07-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-size: 0.8em;">16 z 16</div> Walidacja efektów kształcenia - obserwacja w warunkach symulowanych, wywiad swobodny	-	12-07-2026	14:00	16:00	02:00	Tak

## Cennik

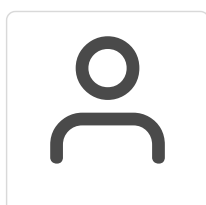
Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 535,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

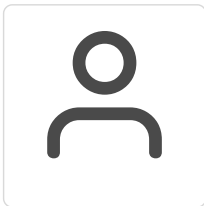


1 z 2

### Celina Kareńska-Tschurl

certyfikowana nauczycielka jogi i trenerka pracy z oddechem z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć grupowych oraz indywidualnych. Od trzech lat prowadzi własne studio jogi, w którym realizuje regularne praktyki ruchowe, sesje oddechowe, medytacyjne oraz szkolenia rozwojowe ukierunkowane na redukcję stresu, poprawę jakości życia oraz budowanie odporności psychofizycznej.

Specjalizuje się w pracy z ciałem i oddechem jako narzędziami wspierającymi regulację układu nerwowego, koncentrację oraz regenerację. W swojej pracy łączy klasyczne podejście do jogi z anatomią funkcjonalną, technikami oddechowymi oraz elementami mindfulness, co umożliwia uczestnikom rozwijanie praktycznych umiejętności radzenia sobie z napięciem, stresem i przeciążeniem. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów rozwojowych, w których uczestnicy uczą się świadomego zarządzania energią, regulacji emocji oraz wprowadzania nawyków wspierających dobrostan psychiczny i fizyczny. Tworzy programy oparte na praktyce, umożliwiające bezpośrednie zastosowanie poznanych metod w m.in. codziennym funkcjonowaniu zawodowym. W pracy szkoleniowej kładzie nacisk na bezpieczeństwo, świadomą pracę z ciałem, jasną komunikację oraz dostosowanie ćwiczeń do możliwości uczestników. Prowadzi zajęcia w sposób uporządkowany i uważny, tworząc przestrzeń sprzyjającą regeneracji, koncentracji oraz realnej zmianie nawyków. Posiada min.5-letnie doświadczenie w prowadzeniu usług m.in o tematyce dobrostanu.



2 z 2

## Joanna Goldberg

instruktorka jogi i trenerka ruchu z wieloletnim doświadczeniem w pracy z ciałem, oddechem oraz uważnością. Przez 14 lat była związana ze sportem zespołowym (piłka nożna), co ukształtowało jej kompetencje w zakresie pracy zespołowej, dyscypliny treningowej oraz przygotowania fizycznego. Od 15 lat rozwija praktykę jogi, koncentrując się na świadomej pracy z ciałem, regulacji oddechu oraz budowaniu równowagi psychofizycznej. Posiada praktykę w prowadzeniu zajęć dla osób o zróżnicowanym poziomie zaawansowania, które intensywnie rozwija od 5 lat w formie regularnych zajęć grupowych oraz warsztatów rozwojowych. W pracy szkoleniowej łączy elementy asan, technik oddechowych oraz metod relaksacyjnych, wspierając uczestników w redukcji napięcia, poprawie koncentracji oraz zwiększaniu odporności na stres. Specjalizuje się w dostosowywaniu praktyki do indywidualnych możliwości uczestników, ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa, świadomości ciała oraz stopniowania intensywności ćwiczeń. Prowadzone przez nią zajęcia obejmują zarówno formy regeneracyjne i wyciszające, jak i bardziej dynamiczne praktyki, co pozwala rozwijać sprawność fizyczną, zdolność koncentracji oraz umiejętność pracy z napięciem i emocjami. W ramach realizowanej usługi przekazuje uczestnikom praktyczne narzędzia wspierające zarządzanie stresem, regulację napięcia oraz budowanie trwałych nawyków sprzyjających dobrostanowi. Jej doświadczenie obejmuje prowadzenie zajęć, warsztatów oraz szkoleń rozwojowych od 5 lat.

## 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 36 godzin warsztatowych (dydaktycznych), które są równe 27 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

ul. Kasztanowa 50  
62-330 Podstolice  
woj. wielkopolskie

Usługa realizowana będzie w przestrzeni szkoleniowej 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 m<sup>2</sup> powierzchni na uczestnika, co umożliwi 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. Szkolenie realizowane jest w kameralnej grupie, w warunkach sprzyjających koncentracji i regeneracji.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Natalia Smolarek**

**E-mail** [natalia@alioconsulting.pl](mailto:natalia@alioconsulting.pl)

**Telefon** (+48) 668 513 014