



ORKISZOWE POLA  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

## Szkolenie: Zatrzymaj wypalenie, zanim ono zatrzyma Ciebie

Numer usługi 2026/05/01/199726/3529404

- 📍 Poznań
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 26.09.2026 do 27.09.2026

2 460,00 PLN brutto  
2 000,00 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

Szkolenie jest skierowane do osób dorosłych aktywnych zawodowo, działających w szczególności w :

- branży usług terapeutycznych, edukacyjnych, ochrony zdrowia,
- specjalistów, kadry menedżerskiej i liderów zespołów,
- przedsiębiorców i osób samozatrudnionych ,

### Grupa docelowa usługi

które:

- doświadczają długotrwałego stresu zawodowego,
- odczuwają pierwsze symptomy wypalenia zawodowego (spadek motywacji, zmęczenie, cynizm, obniżona efektywność),
- pracują pod presją czasu, odpowiedzialności lub wysokich wymagań,
- chcą zapobiegać wypaleniu lub odzyskać równowagę psychiczną i zawodową.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

### 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

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego rozpoznawania symptomów wypalenia zawodowego i przeciwdziałanie mu poprzez nabycie umiejętności identyfikowania własnych źródeł stresu, stosowania technik regulacji napięcia, planowania działań wspierających regenerację i równowagę praca–życie, wdrażanie strategii zarządzania obciążenia pracą, co pozwoli na długofalowe utrzymanie efektywności i satysfakcji zawodowej oraz ograniczenie ryzyka przeciążenia i spadku zaangażowania.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje zjawisko wypalenie zawodowe jako syndrom wynikający z przewlekłego stresu oraz wskazuje jego kluczowe komponenty w ujęciu Christine Maslach.	Uczestnik poprawnie przytacza definicję wypalenia (3 elementy: wyczerpanie, depersonalizacja/cynizm, obniżone poczucie skuteczności); wyjaśnia związek między stresem przewlekłym a wypaleniem; podaje minimum 2 przykłady sytuacji zawodowych sprzyjających wypaleniu	Test teoretyczny
Rozróżnia etapy procesu wypalenia oraz opisuje ich przebieg na podstawie modelu 5 etapów (Miller i Dell Smith).	Uczestnik wymienia wszystkie etapy procesu wypalenia we właściwej kolejności; charakteryzuje każdy etap (minimum 1 cecha dla etapu); przyporządkowuje przykładowe zachowania pracownika do odpowiednich etapów	Test teoretyczny
Identyfikuje objawy wypalenia w obszarze fizycznym, psychicznym i emocjonalnym w kontekście funkcjonowania zawodowego.  Wyjaśnia mechanizm stresu oraz różnicę między działaniem adrenaliny a kortyzolu w kontekście obciążenia zawodowego.	Wskazuje minimum 3 objawy fizyczne, 3 psychiczne i 3 emocjonalne; rozróżnia objawy wypalenia od krótkotrwałego zmęczenia/stresu; analizuje krótki opis przypadku i identyfikuje występujące objawy  Opisuje rolę adrenaliny w reakcji krótkoterminowej; opisuje wpływ kortyzolu w stresie przewlekłym; wskazuje konsekwencje długotrwałego podwyższonego poziomu kortyzolu dla funkcjonowania w pracy (min. 2 przykłady)	Test teoretyczny  Test teoretyczny
Rozróżnia różne rodzaje wypalenia oraz odnosi je do własnej sytuacji zawodowej.	Wymienia i definiuje rodzaje wypalenia (zawodowe, życiowe, związane z rolami); podaje przykłady sytuacji odpowiadających każdemu typowi; dokonuje wstępnej samooceny ryzyka występowania wypalenia (np. na podstawie kwestionariusza lub refleksji)	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wyjaśnia mechanizmy zwiększające podatność na wypalenie zawodowe w kontekście autodestrukcyjnych wzorców funkcjonowania zawodowego.</p>	<p>Wymienia minimum 2 przykłady autodestrukcyjnych schematów (np. perfekcjonizm, nadodpowiedzialność); analizuje krótki opis przypadku i identyfikuje czynniki zwiększające ryzyko wypalenia</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Analizuje wpływ przekraczania własnych granic psychofizycznych na rozwój wypalenia w środowisku pracy.</p> <p>Opisuje podstawowe założenia koncepcji Paul MacLean dotyczącej struktury mózgu oraz wyjaśnia ich znaczenie dla reakcji stresowych.</p>	<p>Definiuje pojęcie granic psychologicznych w kontekście zawodowym; wskazuje minimum 3 sygnały przekraczania własnych granic; opisuje konsekwencje długotrwałego ignorowania granic dla efektywności zawodowej</p> <p>Wymienia elementy modelu trójjedynego mózgu; charakteryzuje funkcje poszczególnych części mózgu w kontekście reakcji na stres; wyjaśnia zależność między reakcją automatyczną a świadomym działaniem w sytuacjach zawodowych</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Identyfikuje wpływ doświadczeń z dzieciństwa na funkcjonowanie zawodowe w dorosłości, w tym w kontekście środowisk DDD i DDA.</p> <p>Rozróżnia procesy świadome i podświadome oraz ich wpływ na decyzje i reakcje w pracy.</p> <p>Wyjaśnia rolę archetypów jako wzorców zachowań i reakcji w sytuacjach zawodowych.</p>	<p>Wyjaśnia pojęcia DDD i DDA; wskazuje minimum 2 przykłady wzorców wyniesionych z dzieciństwa wpływających na pracę; analizuje zależność między doświadczeniami relacyjnymi a aktualnymi postawami zawodowymi</p> <p>Definiuje pojęcia świadomości i podświadomości; wskazuje przykłady automatycznych reakcji wynikających z podświadomych schematów; opisuje wpływ tych mechanizmów na funkcjonowanie zawodowe</p> <p>Definiuje pojęcie archetypu w kontekście psychologicznym; wskazuje minimum 2 archetypy i ich przejawy w pracy; analizuje wpływ archetypów na podejmowanie decyzji i reakcje na wyzwania zawodowe</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Opisuje założenia koncepcji John Bradshaw dotyczącej Wewnętrznego Dziecka oraz ich znaczenie dla funkcjonowania w pracy.</p>	<p>Wyjaśnia pojęcie Wewnętrznego Dziecka; wskazuje przykłady jego wpływu na emocje i zachowania zawodowe; opisuje zależność między doświadczeniami z dzieciństwa a reakcjami w środowisku pracy</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Rozróżnia podstawowe założenia Analizy Transakcyjnej w zakresie postaw wewnętrznych i ich wpływu na relacje zawodowe.</p>	<p>Wymienia podstawowe stany Ja (Rodzic, Dorosły, Dziecko); charakteryzuje ich przejawy w komunikacji zawodowej; rozpoznaje dominujący stan Ja w opisanych sytuacjach zawodowych</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Wyjaśnia zależność między koncepcją energii witalnej Qi w medycynie chińskiej a procesami energetycznymi organizmu w ujęciu zachodnim (ATP) oraz odnosi ją do funkcjonowania zawodowego.</p> <p>Rozpoznaje i nazywa emocje oraz analizuje ich wpływ na funkcjonowanie organizmu i efektywność zawodową.</p>	<p>Wyjaśnia pojęcie energii Qi w ujęciu medycyny chińskiej; opisuje rolę ATP jako nośnika energii w organizmie; wskazuje różnice i podobieństwa między podejściem wschodnim i zachodnim; odnosi poziom energii do efektywności pracy i zdolności regeneracji</p> <p>Identyfikuje podstawowe emocje i przypisuje je do reakcji fizjologicznych; wskazuje powiązania między emocjami a funkcjonowaniem organizmu (np. napięcie, zmęczenie); opisuje wpływ emocji na podejmowanie decyzji i relacje zawodowe</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Identyfikuje obszary organizmu szczególnie narażone na przeciążenie oraz wyjaśnia ich znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia i zdolności do pracy.</p> <p>Stosuje zasady zarządzania energią i czasem pracy w oparciu o rytmy dobowe oraz biologiczne mechanizmy regeneracji.</p>	<p>Wskazuje minimum 3 układy lub narządy wrażliwe na długotrwały stres; opisuje ich funkcję w utrzymaniu równowagi organizmu; wyjaśnia konsekwencje przeciążenia dla funkcjonowania zawodowego</p> <p>Wyjaśnia pojęcie rytmu dobowego; wskazuje okresy najwyższej i najniższej efektywności w ciągu dnia; planuje przykładowy dzień pracy z uwzględnieniem zarządzania energią; opisuje znaczenie równowagi aktywność–regeneracja</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Rozróżnia rodzaje regeneracji oraz określa warunki wspierające jakość snu i odpoczynku.</p>	<p>Wymienia minimum 3 formy regeneracji (np. fizyczna, mentalna, emocjonalna); opisuje czynniki wpływające na jakość snu; wskazuje minimum 2 działania poprawiające regenerację w kontekście pracy zawodowej;</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Stosuje podstawowe techniki regulacji napięcia i zwiększania świadomości ciała w sytuacjach zawodowych.</p>	<p>Wykonuje minimum jedną technikę oddechową zgodnie z instrukcją; uczestniczy w ćwiczeniu uważności lub skanowania ciała; opisuje zastosowanie wybranej techniki w sytuacji zawodowej; wskazuje korzyści wynikające z regularnej praktyki</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje podstawowe techniki regulacji układu nerwowego, w tym pracę z nerwem błędnym, w celu obniżenia napięcia i poprawy funkcjonowania zawodowego.	Wyjaśnia rolę układu nerwowego w reakcji na stres; opisuje funkcję nerwu błędnego w procesie regulacji; wykonuje minimum jedną technikę regulacyjną zgodnie z instrukcją; wskazuje zastosowanie techniki w sytuacjach zawodowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Identyfikuje własne zasoby psychiczne i rozwija świadomość ich wykorzystania w środowisku pracy.</p> <p>Rozróżnia metody wychodzenia z wypalenie zawodowe oraz dobiera adekwatne działania do swojej sytuacji zawodowej.</p>	<p>Definiuje pojęcie zasobów osobistych; wskazuje minimum 3 własne zasoby wspierające funkcjonowanie zawodowe; opisuje sposoby ich wykorzystania w sytuacjach stresowych; dokonuje refleksji nad obszarami do wzmocnienia</p> <p>Wymienia formy wsparcia (samodzielna praca, rozwój, terapia); opisuje różnice między działaniami profilaktycznymi a interwencyjnymi; wskazuje minimum 2 adekwatne strategie działania dla przykładowej sytuacji; odnosi poznane metody do własnej sytuacji zawodowej</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Stosuje wybrane techniki redukcji napięcia fizycznego, w tym elementy akupresury i automasażu.</p> <p>Stosuje założenia Analizy Transakcyjnej w analizie własnych postaw i relacji zawodowych</p>	<p>Wskazuje podstawowe punkty akupresurowe na ciele lub twarzy; wykonuje element automasażu zgodnie z instrukcją; opisuje wpływ technik na obniżenie napięcia; wskazuje możliwość zastosowania w codziennym funkcjonowaniu zawodowym</p> <p>Rozróżnia stany Ja (Rodzic, Dorosły, Dziecko); identyfikuje dominujący stan Ja w określonych sytuacjach zawodowych; analizuje wpływ postaw wewnętrznych na komunikację; proponuje bardziej adekwatne reakcje w relacjach zawodowych</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
Stosuje elementy koncepcji John Bradshaw w pracy z emocjami i reakcjami w środowisku pracy.	Wyjaśnia pojęcie Wewnętrznego Dziecka w kontekście funkcjonowania dorosłego; identyfikuje sytuacje zawodowe aktywizujące reakcje emocjonalne; opisuje sposób pracy z tymi reakcjami; wskazuje korzyści z zastosowania podejścia w pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Identyfikuje własne granice i potrzeby oraz komunikuje je w sposób adekwatny w środowisku zawodowym.	Definiuje pojęcie granic psychologicznych; wskazuje minimum 3 własne potrzeby wpływające na funkcjonowanie zawodowe; opisuje sytuacje wymagające stawiania granic; formułuje komunikat wyrażający granice w sposób asertywny	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Analizuje własną tożsamość zawodową w oparciu o model Robert Dilts i identyfikuje obszary do zmiany lub wzmocnienia.</p>	<p>Wymienia poziomy modelu (środowisko, zachowania, umiejętności, przekonania, wartości, tożsamość); opisuje ich znaczenie w kontekście pracy; analizuje własną sytuację zawodową w oparciu o model; wskazuje minimum jeden obszar do rozwoju</p>	<p>Wywiad swobodny</p>

## 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

Do realizacji programu szkolenia będą zastosowane takie **metody dydaktyczne** jak:

wykłady, pokaz praktyczny, warsztaty w grupach, analiza

przypadków, dyskusja moderowana

#### Procedura walidacji efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się prowadzona w ramach szkolenia ma na celu potwierdzenie, że uczestnik nabył wiedzę, umiejętności oraz kompetencje społeczne określone w opisie usługi rozwojowej.

Walidacja prowadzona jest w odniesieniu do wszystkich określonych efektów uczenia się i odbywa się w sposób zapewniający ich mierzalność oraz weryfikowalność.

#### Etapy walidacji:

### Walidacja wstępna (opcjonalna)

Przeprowadzana w formie rozmowy wstępnej w celu określenia poziomu wiedzy uczestnika przed szkoleniem.

### Walidacja bieżąca

Realizowana w trakcie szkolenia poprzez ćwiczenia, zadania praktyczne, pytania kontrolne oraz obserwację pracy uczestnika. Służy monitorowaniu postępów w nabywaniu efektów uczenia się.

### Walidacja końcowa

Przeprowadzana po zakończeniu szkolenia w formie testu wiedzy, zadania praktycznego, studium przypadku lub innego narzędzia adekwatnego do zakresu szkolenia. Każdy efekt uczenia się podlega weryfikacji według określonych kryteriów.

### Zasady zaliczenia:

Warunkiem uznania efektów uczenia się za osiągnięte jest spełnienie wszystkich przypisanych kryteriów weryfikacji lub uzyskanie minimalnego progu zaliczeniowego określonego dla danego szkolenia.

### Dokumentowanie walidacji:

Proces walidacji jest dokumentowany w postaci arkuszy ocen, testów, list kontrolnych lub protokołów z egzaminu. Dokumentacja przechowywana w siedzibie Dostawcy Usługi i podlega kontroli.

### Wydanie potwierdzenia:

Po pozytywnej walidacji uczestnik otrzymuje zaświadczenie lub certyfikat potwierdzający osiągnięcie określonych efektów uczenia się.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 16</b> Moduł 1. Symptomy wypalenia i identyfikacja własnych czynników ryzyka	Zajęcia	Anna Kremnicka	26-09-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 16</b> Moduł 2. Pięć etapów wypalenia wg Miller i Dell Smith	Zajęcia	Anna Kremnicka	26-09-2026	10:30	12:00	01:30
<b>3 z 16</b> Moduł 3. Stres, adrenalina i kortyzol. Reakcje ciała	Zajęcia	Anna Kremnicka	26-09-2026	12:00	13:30	01:30
<b>4 z 16</b> -	Przerwa	-	26-09-2026	13:30	14:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 16</b> Moduł 4. Wypalenie jako autodestrukcja i efekt przekraczania własnych granic-stopień podatności na wypalenie.	Zajęcia	Anna Kremnicka	26-09-2026	14:30	16:00	01:30
<b>6 z 16</b> -	Przerwa	-	26-09-2026	16:00	16:15	00:15
<b>7 z 16</b> Moduł 5. Praca na postawach wewnętrznych . Analiza Transakcyjna - cz.1	Zajęcia	Anna Kremnicka	26-09-2026	16:15	17:00	00:45
<b>8 z 16</b> Moduł 6. Medycyna Chińska a wypalenie w oparciu o koncepcję energii witalnej Qi. Energia Qi a ATP w medycynie zachodniej	Zajęcia	Anna Kremnicka	27-09-2026	09:00	10:15	01:15
<b>9 z 16</b> Moduł 7. Świadomość emocji i ich czucie w ciele. Nazywanie emocji oraz zrozumienie połączenia z grupami narządów wg medycyny chińskiej oraz stany emocjonalne wg psychologii akademickiej.	Zajęcia	Anna Kremnicka	27-09-2026	10:15	11:30	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 16</b> Moduł 8. Zarządzanie czasem i energią - rytmy dobowe, biologiczny zegar narządów - energia yin&yang.	Zajęcia	Anna Kremnicka	27-09-2026	11:30	12:45	01:15
<b>11 z 16</b> -	Przerwa	-	27-09-2026	12:45	13:30	00:45
<b>12 z 16</b> Moduł 9. Regulacja układu nerwowego, praca z nerwem błędnym.	Zajęcia	Anna Kremnicka	27-09-2026	13:30	14:45	01:15
<b>13 z 16</b> -	Przerwa	-	27-09-2026	14:45	15:00	00:15
<b>14 z 16</b> Moduł 10. Metody wyjścia z wypalenia - praca samodzielna i terapia. Nauka lokalizacji punktów akupresurowych na twarzy i ciele, Terapeutycznego Automasażu Brzucha i techniki redukcji napięcia.	Zajęcia	Anna Kremnicka	27-09-2026	15:00	15:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 16</b> Moduł 11. Praca na postawach wewnętrznych Analiza Transakcyjna cz. 2 (Rodzic, Dorosły, Dziecko - w relacji z samym sobą i z otoczeniem)	Zajęcia	Anna Kremnicka	27-09-2026	15:45	16:30	00:45
<b>16 z 16</b> -	Walidacja	-	27-09-2026	16:30	17:00	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:15
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:15

## Cennik

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

### Cennik

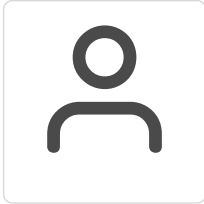
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 460,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Anna Kremnicka

Anna Kremnicka - Terapeutka medycyny chińskiej z ponad 25 letnim doświadczeniem w w prowadzeniu pacjentów w gabinecie. Trenerka Nowego Pojmowania Zdrowia – podejścia, które które integruje medycynę chińską, neurobiologię i świadomość. Łączy starożytną mądrość Wschodu z wiedzą Zachodu – by zdrowie było trwałe, a nie chwilowe. Pasjonuje ją Człowiek, fenomen doskonałości jego ciała i psychiki. Edukacja: - kilkanaście lat studiów medycyny chińskiej u różnych nauczycieli: Claude Diolosa, prof. Li Jie, prof. Wang Xinlu, Suzanne Robidoux, Michał Richter, Jeremi Ross,- staż w Chinach,- praktyka w klinice Leczenia bólu w Niemczech jako dieto-, fitoterapeutka i akupunkturzystka- studia podyplomowe Psychologia Społeczna w praktyce na SWPS,- absolwentka Szkoły Trenerów Izabeli Kazimierskiej w Łodzi.

Pozostałe szkolenia: coaching, terapia traumy w ujęciu ACT, kurs Racjonalna Terapia Zachowań, kinezylogia edukacyjna, neurobiologia Joe Dispensa, terapia odkwaszania organizmu dietą wg dr Renate Collier, meditating, masażysta, terapia tańcem. Ostatnia aktualizacja wiedzy miała miejsce w roku 2026.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma drukowany skrypt z poruszonymi w programie treściami.

## Adres

ul. Święty Marcin 40  
61-807 Poznań  
woj. wielkopolskie

Szkolenie jest realizowane w Hotelu Altus sali konferencyjnej "Okraglak" 2 piętro

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Sala jest wyposażona w krzesła i stoliki umożliwiające sporządzanie notatek.

# Kontakt



**Weronika Kasperczak**

**E-mail** [warsztaty@orkiszowepola.pl](mailto:warsztaty@orkiszowepola.pl)

**Telefon** (+48) 539 300 149