



Auto-regulacja emocjonalna lidera · INDYWIDUALNIE – program 8-tygodniowy Pełen program mindfulness + autohipnoza + HRV biofeedback 1-on-1 dla CEO i top management

32 472,00 PLN brutto
26 400,00 PLN netto
1 353,00 PLN brutto/h
1 100,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MHIG SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Numer usługi 2026/05/21/225068/3575638

📍 Nowy Targ

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 24:00 h

📅 07.09.2026 do 06.09.2027

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

- CEO i CTO/CFO/CHRO dużych firm
- Członkowie zarządów spółek giełdowych
- Właściciele firm rodzinnych w fazie sukcesji
- Partnerzy w firmach prawnych, doradczych, konsultingowych
- Dyrektorzy szpitali, klinik, ośrodków zdrowia
- Sportowcy zawodowi w fazie przygotowania do najważniejszych zawodów

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

04-09-2026

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

Flagowy program rozwojowy MHIG w formule 1-on-1 dla CEO, zarządów i top managementu. 8 tygodni indywidualnej pracy integrującej mindfulness MBSR, autohipnozę i HRV biofeedback. Format zapewnia pełną poufność, elastyczne

terminy oraz dopasowanie tempa i zakresu do uczestnika. Sesje mogą odbywać się online lub w siedzibie klienta. Efektem programu jest trwała praktyka 25–30 min dziennie, poprawa HRV, jakości snu i regulacji autonomicznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>WIEDZA · Po szkoleniu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pełen zakres wiedzy z kursu grupowego (Szkolenie 50)• Indywidualnie dopasowane techniki dla stylu życia uczestnika• Pogłębione zrozumienie własnej fizjologii (na podstawie pomiarów HRV) <p>UMIEJĘTNOŚCI · Po szkoleniu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none">• Codzienna praktyka mindfulness 25-30 minut• Autohipnoza wieczorna dla snu• HRV biofeedback z aplikacją mobilną – codzienne pomiary poranne• Mikropraktyki dostosowane do konkretnych wyzwań zawodowych uczestnika• Stabilna praktyka długofalowa <p>KOMPETENCJE SPOŁECZNE · Po szkoleniu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wykazuje regularność praktyki jako warunek skuteczności• Modeluje świadomą obecność jako liderska kompetencja• Dbą o własną higienę psychiczną jako element strategicznej długowieczności	<p>Test wiedzy (20 pytań, próg 70%) + analiza dziennika praktyki + obiektywny pomiar HRV przed i po programie (poprawa min. 15% średniego RMSSD) + kwestionariusze FFMQ, PSS-10, ISI, CD-RISC przed i po programie.</p>	<p>Test teoretyczny</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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Program

Tydzień 1 · 3h	Wprowadzenie + pomiar bazowy HRV + pierwsza praktyka mindfulness (body scan)
Tydzień 2 · 3h	Oddech rezonansowy + HRV biofeedback – szczegółowa analiza danych
Tydzień 3 · 3h	Wprowadzenie do autohipnozy – pierwsza osobista sesja
Tydzień 4 · 3h	Mindfulness ruchu + praca z myślami trudnymi w roli lidera
Tydzień 5 · 3h	Praca z trudnymi emocjami – RAIN. Personalizowane techniki
Tydzień 6 · 3h	Mindfulness w komunikacji menedżerskiej. Praktyka w realnych sytuacjach uczestnika
Tydzień 7 · 3h	Dzień intensywny – całodniowa praktyka zintegrowana
Tydzień 8 · 3h	Integracja praktyki w codziennym życiu + plan długofalowy + walidacja

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	14-09-2026	09:00	10:15	01:15
2 z 25 -	Przerwa	-	14-09-2026	10:15	10:30	00:15
3 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	14-09-2026	10:30	12:00	01:30
4 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	15-09-2026	09:00	10:15	01:15
5 z 25 -	Przerwa	-	15-09-2026	10:15	10:30	00:15
6 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	15-09-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	16-09-2026	09:00	10:15	01:15
8 z 25 -	Przerwa	-	16-09-2026	10:15	10:30	00:15
9 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	16-09-2026	10:30	12:00	01:30
10 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	17-09-2026	09:00	10:15	01:15
11 z 25 -	Przerwa	-	17-09-2026	10:15	10:30	00:15
12 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	17-09-2026	10:30	12:00	01:30
13 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	18-09-2026	09:00	10:15	01:15
14 z 25 -	Przerwa	-	18-09-2026	10:15	10:30	00:15
15 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	18-09-2026	10:30	12:00	01:30
16 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	21-09-2026	09:00	10:15	01:15
17 z 25 -	Przerwa	-	21-09-2026	10:15	10:30	00:15
18 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	21-09-2026	10:30	12:00	01:30
19 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	22-09-2026	09:00	10:15	01:15
20 z 25 -	Przerwa	-	22-09-2026	10:15	10:30	00:15
21 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	22-09-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	23-09-2026	09:00	10:15	01:15
23 z 25 -	Przerwa	-	23-09-2026	10:15	10:30	00:15
24 z 25 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	23-09-2026	10:30	11:30	01:00
25 z 25 -	Walidacja	-	23-09-2026	11:30	12:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	21:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	29:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70%, możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT, pod warunkiem spełnienia pozostałych wymogów, o których mowa w § 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

Cennik

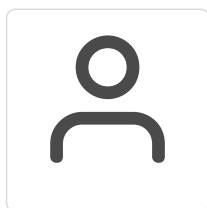
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	32 472,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	26 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	1 353,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Bodziony

Psycholog Biznesu. Psychotraumatolog
Specjalistka terapii traumy i uzależnień behawioralnych. Specjalistka terapii Biofeedback, tDCS, szkoleniowiec

Doświadczenie zawodowe:

Sektor biznesowy

Konsultacje dla korporacji z listy Fortune 500

Rozwój programów wellbeingowych dla startupów technologicznych

Szkolenia menedżerów w zakresie zarządzania stresem pourazowym zespołów

Placówki terapeutyczne

Terapeuta w ośrodkach leczenia uzależnień behawioralnych (m.in. "Nowa Ścieżka", "Centrum Balance")

Koordinator programów terapeutycznych w klinice traumy "Przystań"

Konsultant merytoryczny dla prywatnych klinik psychiatrycznych

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt z teorią i instrukcjami praktyk (PDF, ok. 100 stron)
- Zestaw 14+ personalizowanych nagrań audio dostosowanych do uczestnika
- Dziennik praktyki (8 tygodni)
- Pakiet kwestionariuszy samooceny
- Karta szybkiego dostępu z 8 mikropraktykami dla różnych sytuacji
- Bibliografia kluczowych publikacji
- Plan długofalowej praktyki (12 miesięcy po programie)
- Dostęp do platformy psyvera.pl (365 dni)
- Wsparcie merytoryczne 6 miesięcy po programie (e-mail, do 4h konsultacji)
- Certyfikat ukończenia programu indywidualnego 8-tygodniowego

Warunki uczestnictwa

Brak wymagań formalnych. Wymagana gotowość do codziennej praktyki domowej ok. 25-30 minut przez 8 tygodni.

Informacje dodatkowe

Program indywidualny 1-on-1 stacjonarne / online

Adres

ul. Jana Kilińskiego 1
34-400 Nowy Targ
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



PAULINA GARBACZ

E-mail centrumleczenianowytarg@gmail.com

Telefon (+48) 577 730 077