



## Trener dobrostanu – jak wspierać odporność psychiczną i równowagę emocjonalną

Numer usługi 2026/06/02/133812/3604678

5 000,00 PLN brutto  
 5 000,00 PLN netto  
 156,25 PLN brutto/h  
 156,25 PLN netto/h  
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM  
 ROZWOJU I  
 EDUKACJI SP. Z O.  
 O.

★★★★★ 4,9 / 5

67 ocen

- 📍 Bytom
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 32:00 h
- 📅 23.07.2026 do 26.07.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	aaa
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	22-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<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

aaaa

### 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
Opisuje rodzaje diet i ocenia ich wpływ na zdrowie i środowisko	Charakteryzuje podstawowe rodzaje diet: tradycyjna, wegetariańska, wegańska, fleksytariańska, dieta planetarna, dieta DASH, dieta śródziemnomorska, wysokobiałkowa, eliminacyjna	Test teoretyczny
	Charakteryzuje dietę roślinną jako jeden z elementów zrównoważonego żywienia i zielonej transformacji	Test teoretyczny
	Oceni koszty środowiskowe produkcji żywności w zależności od rodzaju diety.	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

#### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Anita Pawlak

Nazwa Podmiotu certyfikującego

My skills personality

## Program

AAAA

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 21</b> Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Dominik Stanisławski	23-07-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 21</b> -	Przerwa	-	23-07-2026	11:00	11:30	00:30
<b>3 z 21</b> Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Dominik Stanisławski	23-07-2026	11:30	13:30	02:00
<b>4 z 21</b> -	Przerwa	-	23-07-2026	13:30	14:00	00:30
<b>5 z 21</b> Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Dominik Stanisławski	23-07-2026	14:00	17:00	03:00
<b>6 z 21</b> Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Dominik Stanisławski	24-07-2026	09:00	11:00	02:00
<b>7 z 21</b> -	Przerwa	-	24-07-2026	11:00	11:30	00:30
<b>8 z 21</b> Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Dominik Stanisławski	24-07-2026	11:30	13:30	02:00
<b>9 z 21</b> -	Przerwa	-	24-07-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 21</b> Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Dominik Stanisławski	24-07-2026	14:00	17:00	03:00
<b>11 z 21</b> Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Dominik Stanisławski	25-07-2026	09:00	11:00	02:00
<b>12 z 21</b> -	Przerwa	-	25-07-2026	11:00	11:30	00:30
<b>13 z 21</b> Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Dominik Stanisławski	25-07-2026	11:30	13:30	02:00
<b>14 z 21</b> -	Przerwa	-	25-07-2026	13:30	14:00	00:30
<b>15 z 21</b> Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Dominik Stanisławski	25-07-2026	14:00	17:00	03:00
<b>16 z 21</b> Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Dominik Stanisławski	26-07-2026	09:00	11:00	02:00
<b>17 z 21</b> -	Przerwa	-	26-07-2026	11:00	11:30	00:30
<b>18 z 21</b> Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Dominik Stanisławski	26-07-2026	11:30	13:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 21 -	Przerwa	-	26-07-2026	13:30	14:00	00:30
20 z 21 Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Dominik Stanisławski	26-07-2026	14:00	16:00	02:00
21 z 21 -	Walidacja	-	26-07-2026	16:00	17:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	156,25 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	156,25 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	50,00 PLN

W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	213,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	213,75 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Dominik Stanisławski

estem absolwentem dietetyki ze specjalizacją psychodietetyka, którą ukończyłem w 2023 roku, a także przygotowania pedagogicznego (2022). Od kilku lat aktywnie działam w obszarze edukacji zdrowotnej i społecznej, łącząc wiedzę akademicką z praktyką trenerską. Od 2023 roku prowadzę szkolenia z zakresu dietetyki oraz opieki nad osobami starszymi, dbając o ich wysoką jakość i zgodność ze standardami edukacyjnymi. Moje doświadczenie obejmuje zarówno pracę z grupami zawodowymi, jak i z osobami starszymi w klubach seniora w Tychach i Katowicach, gdzie od 2022 roku realizuję regularne zajęcia edukacyjne i aktywizujące. Dzięki temu mam bezpośredni kontakt z potrzebami seniorów i potrafię dostosować metody pracy do ich możliwości i oczekiwań. Równolegle, od 2021 roku prowadzę zajęcia dydaktyczne na uczelni WSTH w Podkowie Leśnej, gdzie wspieram studentów w zdobywaniu wiedzy i umiejętności niezbędnych w pracy z drugim człowiekiem. W moim nauczaniu kładę nacisk na praktyczne zastosowanie wiedzy, interaktywność i indywidualne podejście do uczestników. W pracy trenerskiej łączę wiedzę z zakresu dietetyki, psychodietetyki i pedagogiki z doświadczeniem praktycznym, co pozwala mi tworzyć inspirujące i wartościowe szkolenia. Moją misją jest wspieranie uczestników w rozwijaniu kompetencji, które realnie przełożą się na poprawę jakości życia i pracy – zarówno w wymiarze zawodowym, jak i osobistym. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

AA

## Adres

ul. Hutnicza 6  
41-900 Bytom  
woj. śląskie

## Kontakt



**ANNA GRAJOSZEK**

**E-mail** [anna.grajoszekk@gmail.com](mailto:anna.grajoszekk@gmail.com)

**Telefon** (+48) 728 997 871