



Unico Rozwój: Od napięcia do równowagi. Szkolenie online ze świadomej pracy z emocjami, stresem, ciałem i wewnętrzną równowagą.

Numer usługi 2026/06/12/160223/3622020

4 428,00 PLN brutto
3 600,00 PLN netto
221,40 PLN brutto/h
180,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

461 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 20:00 h
- 📅 13.07.2026 do 24.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Osoby dorosłe na poziomie początkującym w zakresie świadomej pracy rozwojowej, doświadczające długotrwałego stresu, napięcia emocjonalnego lub osłabionego kontaktu z własnymi potrzebami.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	12-07-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego rozpoznawania emocji, potrzeb i reakcji stresowych oraz stosowania technik wspierających regulację napięcia, świadomą komunikację, wyznaczanie granic i odzyskiwanie wewnętrznej równowagi w sytuacjach prywatnych i zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje emocje, potrzeby i reakcje organizmu związane ze stresem	wymienia podstawowe reakcje organizmu występujące w sytuacji stresowej rozdziela emocje, potrzeby oraz odczucia płynące z ciała objasnia wpływ długotrwałego napięcia na codzienne funkcjonowanie dobiera technikę oddechową odpowiednią do wskazanej sytuacji stresowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki regulowania napięcia emocjonalnego i fizycznego	wykonuje ćwiczenie uważności i świadomego kontaktu z ciałem stosuje praktykę wyciszającą wspierającą obniżenie odczuwanego napięcia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Komunikuje emocje i potrzeby z zachowaniem własnych granic	formułuje komunikat odnoszący się do emocji i potrzeb bez oceniania rozmówcy wyraża granicę w przedstawionej sytuacji interpersonalnej dobiera sposób reagowania ograniczający utratę kontaktu z własnymi potrzebami identyfikuje ograniczający schemat lub przekonanie występujące w opisanej sytuacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje własne schematy działania i planuje działania wspierające równowagę	odróżnia komunikaty wewnętrzne krytyka od komunikatów wspierających przygotowuje osobisty plan działań obejmujący praktyki regulacyjne, komunikacyjne i wzmacniające poczucie bezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Moduł 1 – Świadomość siebie

- ciało i emocje jako źródło informacji
- rozpoznawanie napięcia i przeciążenia
- kontakt ze sobą „tu i teraz”
- ćwiczenia uważności i świadomości ciała

Moduł 2 – Emocje i stres

- mechanizmy stresu i przeciążenia
- wpływ emocji na ciało i codzienne funkcjonowanie
- reakcje układu nerwowego
- techniki regulacji emocjonalnej

Moduł 3 – Komunikacja i relacje

- komunikacja empatyczna
- wyrażanie potrzeb i emocji
- granice w relacjach
- jak nie tracić siebie w kontakcie z innymi

Moduł 4 – Schematy i podświadomość

- ograniczające przekonania
- autosabotaż
- wewnętrzny krytyk
- budowanie nowego sposobu myślenia o sobie

Moduł 5 – Powrót do wewnętrznej równowagi

- praktyki wyciszające
- praca z energią i oddechem
- budowanie poczucia bezpieczeństwa
- integracja procesu i osobista intencja

Walidacja efektów uczenia się

- Warunkiem uznania usługi za ukończoną i uprawniającą do dofinansowania jest minimum 80% frekwencji uczestnika w zajęciach oraz uzyskanie pozytywnego wyniku z walidacji.
- Usługa realizowana jest w 20 godzinach zegarowych.
- Zajęcia praktyczne: 9 godzin zegarowych / zajęcia teoretyczne: 8 godzin zegarowych.
- Przerwy są zaplanowane pomiędzy modułami usługi rozwojowej i wliczają się do łącznego czasu jej trwania.
- Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: eksport raportu logowań aplikacji Zoom.
- Usługa odbywa się zdalnie w czasie rzeczywistym zgodnie ze Standardem Usług Zdalnego Uczenia się (SUZ).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Dzień 1. Moduł 1 – Świadomość siebie (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Zajęcia	Joanna Grądzka	13-07-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	13-07-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 16 Dzień 1. Moduł 1 – Świadomość siebie (praktyka) Rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu	Zajęcia	Joanna Grądzka	13-07-2026	11:30	13:00	01:30
4 z 16 Dzień 2. Moduł 2 – Emocje i stres (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Zajęcia	Joanna Grądzka	14-07-2026	09:00	11:00	02:00
5 z 16 -	Przerwa	-	14-07-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 16 Dzień 2. Moduł 2 – Emocje i stres (praktyka) Rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzieleni e ekranu	Zajęcia	Joanna Grądzka	14-07-2026	11:30	13:00	01:30
7 z 16 Dzień 3. Moduł 3 – Komunikacja i relacje (teoria) Rozmowa na żywo, współdzieleni e ekranu	Zajęcia	Joanna Grądzka	15-07-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 16 -	Przerwa	-	15-07-2026	11:00	11:30	00:30
9 z 16 Dzień 3. Moduł 3 – Komunikacja i relacje (praktyka) Rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzieleni e ekranu	Zajęcia	Joanna Grądzka	15-07-2026	11:30	13:00	01:30
10 z 16 Dzień 4. Moduł 4 – Schematy i podświadomo ść (teoria) Rozmowa na żywo, współdzieleni e ekranu	Zajęcia	Joanna Grądzka	16-07-2026	09:00	11:00	02:00
11 z 16 -	Przerwa	-	16-07-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 16 Dzień 4. Moduł 4 – Schematy i podświadomość (praktyka) Rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu	Zajęcia	Joanna Grądzka	16-07-2026	11:30	13:00	01:30
13 z 16 Dzień 5. Moduł 5 – Powrót do wewnętrznej równowagi (praktyka)	Zajęcia	Joanna Grądzka	17-07-2026	09:00	11:00	02:00
14 z 16 -	Przerwa	-	17-07-2026	11:00	11:30	00:30
15 z 16 Dzień 5. Moduł 5 – Powrót do wewnętrznej równowagi (praktyka) Rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu	Zajęcia	Joanna Grądzka	17-07-2026	11:30	12:30	01:00
16 z 16 -	Walidacja	Joanna Grądzka	17-07-2026	12:30	13:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	17:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:15

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	4 428,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Grądzka

Joanna Grądzka jest trenerką oraz magistrem socjologii, specjalizującą się w obszarze rozwoju osobistego, pracy z podświadomością, przekonaniem oraz procesami wewnętrznymi.

Łączy podejście rozwojowe z elementami pracy z intuicją, świadomością oraz mechanizmami wpływającymi na podejmowanie decyzji, relacje i funkcjonowanie zawodowe. Wspiera uczestników w identyfikowaniu ograniczających schematów oraz rozwijaniu umiejętności działania w zgodzie z własnymi wartościami i potencjałem.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 50 godzin szkoleniowych z zakresu rozwoju osobistego, pracy z przekonaniem oraz budowania świadomości i efektywności osobistej.

Pracuje w sposób uważny i indywidualny, dostosowując proces szkoleniowy do potrzeb uczestników. Jej podejście opiera się na pogłębianiu zrozumienia siebie oraz rozwijaniu trwałych zmian w sposobie myślenia i działania.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych w formie drukowanej i/lub elektronicznej, zawierających omówienie realizowanych modułów, najważniejsze zagadnienia merytoryczne oraz treści pomocnicze wspierające proces uczenia się i praktyczne wykorzystanie wiedzy po zakończeniu szkolenia.

Na wniosek uczestnika materiały dydaktyczne mogą zostać dostosowane do indywidualnych potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, w zakresie możliwym do realizacji przez Dostawcę Usługi.

Informacje dodatkowe

Warunkiem uznania usługi za ukończoną i uprawniającą do dofinansowania jest minimum 80% frekwencji uczestnika w zajęciach oraz uzyskanie pozytywnego wyniku z walidacji.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, jeśli dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. Przy niższym poziomie dofinansowania do ceny netto doliczany jest VAT 23%.

Zwolnienie stosowane jest na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r.

Warunki techniczne

Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

- Platforma Zoom (<https://zoom.us/>)

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

- Komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

- Minimalna prędkość łącza: 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android.
- Zainstalowana aktualna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania, ale dostęp do aplikacji Zoom może poprawić jakość połączenia.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny do momentu zakończenia spotkania lub webinaru.

Zalecane parametry łącza internetowego

- Łącze internetowe o minimalnej przepustowości 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Dla grupowych połączeń wideo zalecane 1,0 Mb/s dla wideo wysokiej jakości i do 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Udostępnianie ekranu bez miniaturki wideo wymaga 50–75 kb/s, z miniaturką 50–150 kb/s. Audio VoIP: 60–80 kb/s, Zoom Phone: 60–100 kb/s.

Kontakt



RAFAŁ LISSER

E-mail kontakt@unico.org.pl

Telefon (+48) 724 787 771