



KINKO WIOLETTA
KOŁODZIEJCZYK

★★★★★ 4,9 / 5

123 oceny

Szkolenie - Aktywny Senior – rozwój kompetencji osobistych, cyfrowych oraz świadomości prozdrowotnej .

Numer usługi 2026/06/12/200047/3623811

- 📍 Częstochowa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 18:00 h
- 📅 04.09.2026 do 15.09.2026

6 396,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
355,33 PLN brutto/h
288,89 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, w szczególności seniorów, którzy chcą rozwijać kompetencje wspierające samodzielność, aktywność oraz jakość codziennego życia. Szkolenie dedykowane jest osobom zainteresowanym wzmocnieniem dobrostanu psychicznego, sprawności poznawczej, rozwijaniem umiejętności korzystania z nowoczesnych e-usług publicznych oraz świadomym dbaniem o zdrowie i sprawność fizyczną.

Uczestnikami mogą być osoby, które chcą zdobyć lub uporządkować wiedzę dotyczącą m.in. radzenia sobie z emocjami i stresem, aktywności umysłowej, korzystania z Profilu Zaufanego, aplikacji mObywatel, e-Urzędu Skarbowego, e-ZUS i Internetowego Konta Pacjenta oraz zasad profilaktyki zdrowotnej i bezpiecznej aktywności ruchowej.

Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia ani specjalistycznego przygotowania. Program jest dostosowany również do osób początkujących.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

03-09-2026

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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego i świadomego dbania o dobrostan psychiczny, rozwijania sprawności umysłowej, korzystania z e-usług publicznych oraz podejmowania działań wspierających zdrowie i aktywność w życiu codziennym. Udział w szkoleniu nie wymaga posiadania wcześniejszej wiedzy, doświadczenia ani specjalistycznych umiejętności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje sposoby wspierania sprawności umysłowej, dobrostanu psychicznego oraz budowania relacji społecznych.	określa znaczenie aktywności umysłowej dla zachowania samodzielności,	Test teoretyczny
	wymienia czynniki wpływające na pamięć, koncentrację i uwagę	Test teoretyczny
	wskazuje sposoby radzenia sobie ze stresem i wzmacniania pozytywnego nastawienia,	Test teoretyczny
	wskazuje zastosowanie Profilu Zaufanego i aplikacji mObywatel,	Test teoretyczny
Charakteryzuje sposoby korzystania z e-usług publicznych oraz zasady bezpiecznego działania w środowisku cyfrowym.	dobiera właściwy sposób korzystania z usług online w określonych sytuacjach życia codziennego,	Test teoretyczny
	określa zasady ochrony danych podczas korzystania z e-usług.	Test teoretyczny
	wskazuje znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania sprawności,	Test teoretyczny
Definiuje działania wspierające sprawność fizyczną, zdrowe nawyki i profilaktykę zdrowia seniora.	dobiera działania wspierające mobilność, równowagę i koordynację,	Test teoretyczny
	wskazuje zasady prawidłowego żywienia i zdrowych nawyków.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Podejmuje świadome działania wspierające dobrostan, bezpieczeństwo oraz aktywne i samodzielne funkcjonowanie w życiu codziennym.	wskazuje sposoby dbania o dobrostan psychiczny i aktywność w życiu codziennym	Test teoretyczny
	wybiera działania sprzyjające utrzymaniu aktywności i relacji społecznych,	Test teoretyczny
	wskazuje możliwości wykorzystania narzędzi cyfrowych oraz zdrowych nawyków w codziennym funkcjonowaniu.	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/>

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	MY PERSONALITY SKILLS
Nazwa Podmiotu certyfikującego	MY PERSONALITY SKILLS

Program

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej i obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną. Program szkolenia został przygotowany w celu rozwijania kompetencji uczestników w obszarze dobrostanu psychicznego, aktywności poznawczej, korzystania z e-usług publicznych oraz świadomego dbania o zdrowie i sprawność fizyczną.

Szkolenie obejmuje **18 godzin zajęć merytorycznych wraz z walidacją efektów uczenia się**.

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji - **"Animator metod odporności psychicznej"**

Przerwy oraz walidacja są wliczone do czasu trwania usługi.

Szkolenie obejmuje :

- 5,5 godzin- zajęć teoretycznych
- 8,5 godzin - ćwiczenia
- 3 godziny przerwy,

- **1 godzina walidacji**

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona przez podmiot zewnętrzny: **Fundację My Personality Skills**, niezależną od procesu kształcenia. Walidacja zostanie przeprowadzona w formie **testu teoretycznego**, którego celem będzie sprawdzenie osiągnięcia przez uczestników założonych efektów uczenia się. Test będzie zawierał różne typy pytań i zadań umożliwiających ocenę wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych, w tym:

- pytania zamknięte jednokrotnego i wielokrotnego wyboru,
- pytania sytuacyjne,
- analizę przypadku (case study),
- zadania wymagające wskazania właściwego sposobu działania w określonych sytuacjach.

Pytania będą odnosiły się do praktycznych sytuacji związanych z:

- dbaniem o dobrostan psychiczny i aktywność poznawczą,
- korzystaniem z e-usług publicznych,
- podejmowaniem działań wspierających zdrowie i sprawność.

Dobór pytań pozwoli zweryfikować osiągnięcie wszystkich efektów uczenia się określonych dla usługi.

Wyniki walidacji zostaną udostępnione w terminie do **5 dni roboczych od dnia przeprowadzenia testu**. Okres oczekiwania na wynik walidacji (maksymalnie 5 dni roboczych) został uwzględniony w terminie realizacji usługi.

DZIEŃ 1: AKTYWNY UMYŚŁ SENIORA - DOBROSTAN PSYCHICZNY, PAMIĘĆ I RELACJE

Blok I – Sprawność umysłu i aktywność poznawcza seniora

Teoria – 2 h

- Zmiany w funkcjonowaniu poznawczym w wieku senioralnym.
- Znaczenie aktywności umysłowej dla zachowania samodzielności.
- Czynniki wpływające na pamięć, koncentrację i uwagę.

Praktyka – 3 h

- Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację.
- Techniki zapamiętywania informacji przydatne w życiu codziennym.
- Ćwiczenia kreatywności i aktywizacji umysłu.

Blok II – Emocje, stres i dobre samopoczucie seniora

Teoria – 2 h

- Wpływ emocji i stresu na zdrowie oraz codzienne funkcjonowanie.
- Budowanie odporności psychicznej i pozytywnego nastawienia.

Praktyka – 3 h

- Techniki radzenia sobie ze stresem.
- Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.
- Praca nad wzmocnieniem poczucia sprawczości.
- Ćwiczenia komunikacji i budowania relacji społecznych.

DZIEŃ 2: CYFROWY SENIOR W PRAKTYCE - KORZYSTANIE Z E-USŁUG PUBLICZNYCH

Blok I – Cyfrowa administracja publiczna

Teoria – 2 h

- Rola e-usług w codziennym funkcjonowaniu.
- Cyfrowa tożsamość obywatela.
- Zasady korzystania z usług online.

Praktyka – 3 h

- Profil Zaufany – logowanie i zastosowanie.
- Aplikacja mObywatel – najważniejsze funkcje.

- Korzystanie z ePUAP i wyszukiwanie usług urzędowych.

Blok II – Elektroniczne usługi w praktyce życia codziennego

Teoria – 2 h

- Możliwości załatwiania spraw bez wizyty w urzędzie.
- Zasady ochrony danych podczas korzystania z e-usług.

Praktyka – 3 h

- e-Urząd Skarbowy – podstawowe funkcje.
- e-ZUS/PUE – dostęp do informacji i usług.
- Internetowe Konto Pacjenta:
 - e-recepta,
 - e-skierowanie,
 - historia leczenia.

DZIEŃ 3: SPRAWNY SENIOR - PROFILAKTYKA ZDROWIA I AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Blok I – Zdrowie i sprawność w wieku senioralnym

Teoria – 1,5 h

- Znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania sprawności.
- Wpływ ruchu na mięśnie, stawy, równowagę i koordynację.
- Profilaktyka bólu, przeciążeń i ograniczeń ruchowych.
- Ergonomia codziennych czynności
- Znaczenie prawidłowego żywienia w utrzymaniu zdrowia, energii i sprawności organizmu.
- Podstawowe zasady komponowania zbilansowanych posiłków dostosowanych do potrzeb seniorów.

Blok II – Ćwiczenia wspierające zdrowie seniora

Praktyka – 2,5 h

- Ćwiczenia poprawiające mobilność i zakres ruchu.
- Ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące.
- Techniki oddechowe i relaksacyjne.
- Analiza codziennych nawyków związanych z aktywnością, regeneracją i odżywianiem.
- Przygotowanie indywidualnego planu codziennej aktywności oraz działań wspierających zdrowy styl życia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 Zmiany w funkcjonowaniu poznawczym w wieku senioralnym. Znaczenie aktywności umysłowej dla zachowania samodzielności. Czynniki wpływające na pamięć, koncentrację i uwagę.	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	04-09-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 30 -	Przerwa	-	04-09-2026	10:00	10:10	00:10
3 z 30 PRAKTYKA: Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację. Techniki zapamiętywania informacji przydatne w życiu codziennym.	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	04-09-2026	10:10	11:10	01:00
4 z 30 -	Przerwa	-	04-09-2026	11:10	11:20	00:10
5 z 30 PRAKTYKA: Ćwiczenia kreatywności i aktywizacji umysłu.	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	04-09-2026	11:20	12:20	01:00
6 z 30 Wpływ emocji i stresu na zdrowie oraz codzienne funkcjonowanie.	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	04-09-2026	12:20	12:50	00:30
7 z 30 -	Przerwa	-	04-09-2026	12:50	13:00	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 30 Budowanie odporności psychicznej i pozytywnego nastawienia.	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	04-09-2026	13:00	13:30	00:30
9 z 30 -	Przerwa	-	04-09-2026	13:30	14:00	00:30
10 z 30 PRAKTYKA: Techniki radzenia sobie ze stresem. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. Praca nad wzmacnianie m poczucia sprawczości. Ćwiczenia komunikacji i budowania relacji społecznych.	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	04-09-2026	14:00	15:00	01:00
11 z 30 Rola e-usług w codziennym funkcjonowaniu. Cyfrowa tożsamość obywatela. Zasady korzystania z usług online.	Zajęcia	Dominika Hajda Biernacka	07-09-2026	09:00	10:00	01:00
12 z 30 -	Przerwa	-	07-09-2026	10:00	10:10	00:10
13 z 30 PRAKTYKA: Profil Zaufany – logowanie i zastosowanie . Aplikacja mObywatel – najważniejsze funkcje.	Zajęcia	Dominika Hajda Biernacka	07-09-2026	10:10	11:10	01:00
14 z 30 -	Przerwa	-	07-09-2026	11:10	11:20	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 30 PRAKTYKA: Korzystanie z ePUAP i wyszukiwanie usług urzędowych.	Zajęcia	Dominika Hajda Biernacka	07-09-2026	11:20	12:20	01:00
16 z 30 Możliwości załatwiania spraw bez wizyty w urzędzie.	Zajęcia	Dominika Hajda Biernacka	07-09-2026	12:20	12:50	00:30
17 z 30 -	Przerwa	-	07-09-2026	12:50	13:00	00:10
18 z 30 Zasady ochrony danych podczas korzystania z e-usług.	Zajęcia	Dominika Hajda Biernacka	07-09-2026	13:00	13:30	00:30
19 z 30 -	Przerwa	-	07-09-2026	13:30	14:00	00:30
20 z 30 PRAKTYKA: e-Urząd Skarbowy – podstawowe funkcje. e-ZUS/PUE – dostęp do informacji i usług. Internetowe Konto Pacjenta	Zajęcia	Dominika Hajda Biernacka	07-09-2026	14:00	15:00	01:00
21 z 30 Znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania sprawności. Wpływ ruchu na mięśnie, stawy, równowagę i koordynację.	Zajęcia	Agnieszka Frukacz	08-09-2026	09:00	10:00	01:00
22 z 30 -	Przerwa	-	08-09-2026	10:00	10:10	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 30 PRAKTYKA: Ćwiczenia poprawiające mobilność i zakres ruchu. Ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące.	Zajęcia	Agnieszka Frukacz	08-09-2026	10:10	11:10	01:00
24 z 30 -	Przerwa	-	08-09-2026	11:10	11:20	00:10
25 z 30 Profilaktyka bólu, przeciążeń i ograniczeń ruchowych. Ergonomia codziennych czynności. Znaczenie prawidłowego żywienia w utrzymaniu zdrowia, energii i sprawności organizmu.	Zajęcia	Agnieszka Frukacz	08-09-2026	11:20	12:20	01:00
26 z 30 PRAKTYKA: Techniki oddechowe i relaksacyjne. Analiza codziennych nawyków związanych z aktywnością, regeneracją i odżywianiem.	Zajęcia	Agnieszka Frukacz	08-09-2026	12:20	12:50	00:30
27 z 30 -	Przerwa	-	08-09-2026	12:50	13:00	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 30 Podstawowe zasady komponowania zbilansowanych posiłków dostosowanych do potrzeb seniorów.	Zajęcia	Agnieszka Frukacz	08-09-2026	13:00	13:30	00:30
29 z 30 -	Przerwa	-	08-09-2026	13:30	14:00	00:30
30 z 30 -	Walidacja	-	08-09-2026	14:00	15:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00
w tym suma godzin zajęć	14:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:00

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	6 396,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	355,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	288,89 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	18:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Dominika Hajda Biernacka

Dominika Hajda-Biernacka jest dyplomowanym coachem i trenerem, który łączy psychologię biznesu z technologią. Od czterech lat prowadzi zajęcia na kierunku Psychologia w Biznesie na Uniwersytecie WSB Merito w Chorzowie. Tworzy programy i uczy m.in. „Digitalizacji i automatyzacji procesów personalnych” oraz „Automotywacji”. Prowadzi cykl otwartych wykładów o motywacji, pracy z wartościami, procesach decyzyjnych, higienie cyfrowej i mądrym wykorzystaniu AI. Była również mentorką biznesową w konkursie „Youth of The Future”. Równolegle od lat działa w środowisku korporacyjnym jako Starsza Specjalistka ds. komunikacji online i cyfrowych narzędzi pracy. Projektuje szkolenia z praktycznego wykorzystania AI (w tym tworzenia efektywnych promptów) i narzędzi cyfrowych podnoszących produktywność. Ma na koncie wdrożenia, udział w adopcji usług Microsoft 365, współtworzenie intranetu dla kilkunastu tysięcy pracowników, kampanie edukacyjne oraz tworzenie podcastów. To doświadczenie przekuwa w konkretne, wdrażalne szkolenia – bez waty i pustych haseł. Od siedmiu lat specjalizuje się w komunikacji online i cyfrowej produktywności, a od trzech lat intensywnie rozwija kompetencje w obszarze AI – dzięki czemu łączy perspektywę psychologiczną z najnowszymi narzędziami pracy. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadził ponad 3500 godzin szkoleń z zakresu cyfryzacji i AI.



2 z 3



Katarzyna Czajkowska

Trenerka mentalna, psycholog biznesu, nauczycielka jogi kundalini oraz współwłaścicielka szkoły jogi. Posiada ponad 10-letnie doświadczenie zawodowe zdobyte w międzynarodowej korporacji, gdzie pracowała na stanowiskach menedżerskich oraz w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi (HR).

Specjalizuje się w rozwoju osobistym, wzmacnianiu odporności psychicznej, budowaniu dobrostanu oraz rozwijaniu kompetencji wspierających skuteczność osobistą i zawodową. W pracy z klientami indywidualnymi i biznesowymi wykorzystuje wiedzę z zakresu psychologii pozytywnej, koncentrując się na rozwijaniu samoświadomości, motywacji oraz świadomym zarządzaniu własnym potencjałem.

Prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe obejmujące m.in. zarządzanie czasem, planowanie i organizację działań, definiowanie celów, wzmacnianie motywacji, budowanie efektywnych nawyków, rozwój pewności siebie oraz radzenie sobie z ograniczającymi schematami myślenia.

W pracy trenerskiej łączy rozwój kompetencji osobistych z budowaniem zasobów mentalnych, wspierając uczestników w zwiększaniu samoświadomości, zmianie perspektywy oraz wdrażaniu pozytywnych zmian w życiu osobistym i zawodowym.

Jako współwłaścicielka Sati Studio współtworzy przestrzeń ukierunkowaną na holistyczny rozwój człowieka, łącząc aspekty pracy z umysłem, emocjami i ciałem.

W ostatnich 5 latach zrealizowała ponad 320 godzin dydaktycznych w ramach prowadzonych szkoleń i warsztatów.



3 z 3

Agnieszka Frukacz

mgr fizjoterapii z 20 letnim doświadczeniem w terapii z pacjentem, W trakcie specjalizacji w dziedzinie fizjoterapii. Ukończyła fizjoterapię na Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, ratownictwo medyczne w Medycznym Studium Zawodowym w Krakowie, studia podyplomowe z Psychodietetyki w Wyższej Szkole Kształcenia Zawodowego we Wrocławiu. Absolwentka wielu kursów z zakresu anatomii, masażu, terapii manualnych, terapii narządziowych. W przeciągu ostatnich 5 lat doświadczenie zawodowe zdobywa prowadząc indywidualną praktykę fizjoterapeutyczną, specjalizuje się w holistycznym podejściu do pacjenta łącząc jego problemy zdrowotne z aktualnym stanem psychofizycznym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują autorskie materiały szkoleniowe w formie skryptu obejmującego zagadnienia omawiane podczas szkolenia oraz certyfikat ukończenia szkolenia

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie conajmniej 70% jest zwolniona z podatku VAT.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015, poz. 736)

Adres

ul. Legionów 19/21

42-202 Częstochowa

woj. śląskie

Sala szkoleniowa jest przygotowana do prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych. Pomieszczenie jest wyposażone w miejsca siedzące dla uczestników (stoły/ławki oraz krzesła), stanowisko dla trenera, rzutnik multimedialny oraz ekran umożliwiający wyświetlanie prezentacji, instrukcji i materiałów szkoleniowych.

Sala zapewnia warunki do aktywnego udziału uczestników w zajęciach, wykonywania ćwiczeń praktycznych oraz pracy indywidualnej i grupowej. Podczas szkolenia uczestnicy korzystają z własnych urządzeń cyfrowych, takich jak smartfony lub laptopy, w celu wykonywania ćwiczeń związanych z bezpieczeństwem w Internecie oraz wykorzystaniem narzędzi sztucznej inteligencji.

W razie potrzeby organizator zapewnia uczestnikom dostęp do tabletów umożliwiających realizację ćwiczeń praktycznych. Sala posiada dostęp do Internetu niezbędnego do korzystania z aplikacji i usług online.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



WIOLETTA KOŁODZIEJCZYK

E-mail wk.kinko@wp.pl

Telefon (+48) 696 234 448