



Maleszko.edu
URSZULA
GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

86 ocen

Warsztaty budowania uważności mindfulness i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu | Zielone kompetencje

Numer usługi 2026/06/22/191268/3642257

📍 Warszawa
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 10.10.2026 do 11.10.2026

1 771,20 PLN brutto
1 440,00 PLN netto
110,70 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa dedykowana osobom dorosłym, które z własnej inicjatywy chcą podnieść i rozwinąć kompetencje i umiejętności w zakresie budowania wewnętrznej równowagi, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu oraz używania technik mindfulness w zarządzaniu stresem a także pracownikom zatrudnionym na podstawie umowy o pracę lub umów cywilnoprawnych z możliwością zmiany na umowę o pracę, którzy chcą rozwinąć kompetencje w tym zakresie.

Szkolenie jest dla osób, które:

- poznać techniki medytacji i wykorzystywania swojego oddechu
- dowiesz się, czym jest uważność w nurcie mindfulness i jakie płyną z niej korzyści
- poznasz szereg technik mindfulness radzenia sobie z przeciążeniem i stresem
- dowiedzieć się, jak na co dzień wyciszać gonitwę myśli
- nauczysz się odczytywać sygnały płynące ze swojego ciała
- otrzymać narzędzia, by bez oceniania obserwować świat: siebie i swoje otoczenie
- chcą zwiększyć naturalną pewność siebie
- uwolnić się od zablokowanych emocji i własnych ograniczeń

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

07-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji Uczestników z zakresu budowania wewnętrznej równowagi, odporności psychicznej i rezyliencji. Uczestnicy poznają i przećwiczą techniki mindfulness, które pozwolą im zbudować odporność emocjonalną, lepiej radzić sobie z przeciążeniem i stresem, a tym samym przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu. Dodatkowo przećwiczą techniki uważności wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne, obniżenie poziomu stresu i skuteczność w życiu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje poprawnie pojęcie mindfulness	Wskazuje poprawną definicję mindfulness	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odtwarza prawidłową kolejność etapów praktyki skanowania ciała (body scan) jako kluczowej techniki filaru uważności.	Porządkuje etapy body scan we właściwej kolejności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przyporządkowuje przykłady ćwiczeń uważnościowych do właściwego zmysłu (wzrok, słuch, dotyk, smak, węch).	Łączy opisane ćwiczenia sensoryczne z właściwym zmysłem spośród pięciu kategorii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera właściwą technikę oddechową (oddech przeponowy, 4-7-8, oddychanie naprzemienne) do opisanego celu lub sytuacji.	Wskazuje technikę oddechową optymalną dla danego celu (np. redukcja lęku, ułatwienie zasypiania, poprawa koncentracji).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje trzy elementy pętli nawyku (sygnał – rutyna – nagroda) na podstawie opisanego scenariusza z życia codziennego.	Poprawnie wskazuje, który element opisu pełni rolę sygnału, rutyny lub nagrody.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera odpowiednie ćwiczenie uważności zmysłowej do konkretnej sytuacji z życia codziennego (praca, posiłek, rozmowa).	Łączy opisane sytuacje codzienne z właściwym ćwiczeniem uważnościowym spośród podanej listy.	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

1. Mindfulness: wprowadzenie, zrozumienie istoty, założenia, naukowe podstawy i badania nad skutecznością
2. Techniki budowania dystansu w życiu codziennym
3. Filar treningu uważności: świadome odczuwanie ciała
4. Uważne doświadczanie zmysłami i trening poznawania przez zmysły
5. Praca z oddechem, fundamenty i techniki oddechowe
6. Emocje i uczucia w życiu człowieka
7. Uważność w życiu codziennym: trening świadomego odbioru rzeczywistości przez wszystkie zmysły
8. Rozpracowywanie nawyków
9. Trening wdzięczności

Czas trwania szkolenia

Szkolenie trwa 16 godzin zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 minut), w tym 10 godzin zegarowych stanowi część praktyczna, 3 godziny zegarowe część teoretyczna, 1 godzinę zegarową walidacja. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi. Przerwy stanowią 2 godziny zegarowe. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi.

Walidacja

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia rozdzielenie funkcji uczenia od walidacji. Test przeprowadzany będzie w formie online, poprzez wykorzystanie platformy zewnętrznej. W harmonogramie szkolenia został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Mindfulness: wprowadzenie, zrozumienie istoty, założenia, naukowe podstawy i badania nad skutecznością	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 17 -	Przerwa	-	10-10-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 17 Techniki budowania dystansu w życiu codziennym	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-10-2026	10:45	12:00	01:15
4 z 17 Filar treningu uważności: świadome odczuwanie ciała	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-10-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 17 -	Przerwa	-	10-10-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 17 Uważne doświadczanie zmysłami i trening poznawania przez zmysły	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-10-2026	13:30	15:45	02:15
7 z 17 -	Przerwa	-	10-10-2026	15:45	16:00	00:15
8 z 17 Praca z oddechem, fundamenty i techniki oddechowe	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-10-2026	16:00	17:00	01:00
9 z 17 Emocje i uczucia w życiu człowieka (część 1)	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	11-10-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 17 -	Przerwa	-	11-10-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 17 Emocje i uczucia w życiu człowieka (część 2)	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	11-10-2026	10:45	12:00	01:15
12 z 17 Rozpracowywanie nawyków i świadome budowanie nowych	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	11-10-2026	12:00	13:00	01:00
13 z 17 -	Przerwa	-	11-10-2026	13:00	13:30	00:30
14 z 17 Uważność w życiu codziennym: trening świadomego odbioru rzeczywistości i przez wszystkie zmysły	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	11-10-2026	13:30	14:30	01:00
15 z 17 Trening wdzięczności	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	11-10-2026	14:30	15:45	01:15
16 z 17 -	Przerwa	-	11-10-2026	15:45	16:00	00:15
17 z 17 -	Walidacja	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	11-10-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

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 ze 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	1 771,20 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 440,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

PCC Coach (Erickson Certified Professional Coach) trener szkoleń menedżerskich i rozwoju osobistego, konsultant biznesowy.

W portfolio posiadam ponad 3200 godzin coachingu, w tym ok. 80% z kadrą zarządzającą niższego i

wyższego szczebla oraz ponad 3400 godzin przeprowadzonych szkoleń z kompetencji menedżerskich, sprzedaży i obsługi klienta.

W pracy wykorzystuję własne doświadczenie biznesowe i menedżerskie.

Prowadzę projekty łączące coaching, mentoring i szkolenia. Do budowania skutecznych strategii działania wykorzystuję wiedzę na temat efektywności osobistej, motywacji i neurolingwistyki.

Pracuję w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Specjalizacja: efektywność osobista i menedżerska, budowanie pewności siebie, skuteczna komunikacja w biznesie i relacjach międzyludzkich, zarządzanie komunikacją w organizacji, obsługa trudnego klienta, budowanie pewności siebie i siły wewnętrznej, asertywność i asertywne zarządzanie, zarządzanie stresem, trening mentalny i techniki automotywacji, mistrz sprzedaży, profesjonalna obsługa klienta, kierowanie zespołem, coaching w pracy menedżera, profesjonalna rekrutacja.

Doświadczenie zawodowe zostało zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi. Dokumenty potwierdzające doświadczenie są dostępne do wglądu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

- Uczestnicy w trakcie szkolenia wykonują samodzielnie notatki z zagadnień pojawiających się w trakcie szkolenia, według własnej oceny i potrzeby.
- Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia wyposażoną salę szkoleniową, krzesła i stoły, otrzymają kartki do notowania
- Po ukończeniu szkolenia Uczestnicy otrzymają zaświadczenie potwierdzające nabycie efektów uczenia się.

Warunki uczestnictwa

Warunki niezbędne do nabycia kompetencji w ramach usługi:

- Uczestnictwo w co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej potwierdzone przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora szkolenia liście obecności.
- Udział w walidacji oraz potwierdzone na etapie walidacji nabycie przewidzianych dla usługi efektów uczenia się kompetencji poprzez pozytywny wynik z testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Walidacja:

- Uczestnik musi dysponować urządzeniem z dostępem do internetu, np. komputerem, tabletem lub smartfonem, umożliwiającym wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej.
- Zalecane jest korzystanie z aktualnej wersji popularnych przeglądarek internetowych (np. Google Chrome, Firefox, Edge), które wspierają poprawne działanie testu.
- Stabilne łącze internetowe o minimalnej prędkości pobierania i wysyłania 5 Mb/s

Informacje dodatkowe

Usługa prowadzona jest w sposób interaktywny, angażujący Uczestników do aktywnego udziału w zajęciach. Wykorzystywane są m.in. ćwiczenia praktyczne, case study, scenki sytuacyjne, zadania grupowe i indywidualne oraz elementy coachingowe i mentoringowe, co pozwala na bezpośrednie zastosowanie nabytej wiedzy i rozwój kompetencji w praktyce.

--

Zgodnie z art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. zwalnia się od podatku VAT usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, które są finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, a także świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związanych.

Adres

ul. Odkryta 1A
03-140 Warszawa
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

E-mail urszula@maleszko.edu.pl

Telefon (+48) 609 831 181