



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5
227 ocen

Odporność psychofizyczna w pracy – praktyczne metody redukcji stresu, przeciążenia i wypalenia poprzez ruch, regenerację i zdrowe nawyki - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/06/22/166223/3642603

- 📍 Nekla
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 23:00 h
- 📅 27.08.2026 do 30.08.2026

4 674,00 PLN brutto
3 800,00 PLN netto
203,22 PLN brutto/h
165,22 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, które chcą rozwijać kompetencje związane z radzeniem sobie ze stresem, przeciążeniem oraz spadkiem energii i koncentracji w pracy poprzez wdrażanie zdrowych nawyków, pracę z ciałem, ruch oraz świadomą regenerację.

Adresatami są w szczególności:

- współpracownicy firm oraz instytucji funkcjonujący w środowisku wymagającym wysokiego zaangażowania, odpowiedzialności i odporności na obciążenia psychofizyczne,
- specjaliści, menedżerowie i liderzy zespołów narażeni na długotrwały stres, presję czasu, przeciążenie zadaniami lub wysoki poziom odpowiedzialności,
- osoby wykonujące pracę o charakterze umysłowym, organizacyjnym, usługowym, w której istotne znaczenie ma koncentracja, zdolność regeneracji oraz utrzymywanie efektywności działania,
- osoby odczuwające skutki przewlekłego napięcia, zmęczenia, spadku motywacji, trudności z regeneracją lub objawy przeciążenia
- osoby poszukujące pracy, w procesie zmian, czasowo nieaktywne zawodowo

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

26-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Po zakończeniu usługi uczestnik będzie samodzielnie rozpoznawał sygnały stresu, przeciążenia i obniżonej regeneracji pojawiające się w codziennym funkcjonowaniu zawodowym, stosował techniki pracy z ciałem, oddechem i ruchem wspierające obniżanie napięcia oraz poprawę koncentracji i samoregulacji, wykorzystywał praktyczne metody regeneracji psychofizycznej możliwe do wdrożenia w ciągu dnia pracy i po zakończeniu obowiązków zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Identyfikuje czynniki wpływające na stres, przeciążenie i obniżenie odporności psychofizycznej w pracy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia podstawowe źródła stresu i przeciążenia wynikające ze sposobu funkcjonowania zawodowego, - wskazuje sygnały świadczące o obniżonej regeneracji, zmęczeniu i przeciążeniu organizmu, - opisuje wpływ długotrwałego stresu na koncentrację, samopoczucie i efektywność pracy, - wskazuje zachowania i nawyki, które mogą zwiększać ryzyko przeciążenia i wypalenia zawodowego 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>rozpoznaje własne objawy napięcia psychofizycznego oraz analizuje ich wpływ na codzienne funkcjonowanie zawodowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - identyfikuje sygnały napięcia pojawiające się w ciele, sposobie oddychania i poziomie koncentracji, - opisuje sytuacje zawodowe, w których doświadcza wzrostu napięcia lub przeciążenia, - wskazuje konsekwencje utrzymywania się przewlekłego napięcia dla jakości pracy i regeneracji, - rozpoznaje własne czynniki sprzyjające przeciążeniu lub spadkowi dobrostanu 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Stosuje podstawowe techniki pracy z ciałem, oddechem i ruchem wspierające redukcję napięcia i poprawę samoregulacji</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje proste ćwiczenia oddechowe zgodnie z instrukcją, - stosuje podstawowe techniki pracy z ciałem służące obniżeniu napięcia i poprawie świadomości ciała, - wykonuje proste formy ruchu wspierające rozluźnienie, mobilizację i odzyskiwanie koncentracji, - dobiera technikę adekwatnie do celu, np. redukcji napięcia, poprawy koncentracji lub odzyskania energii 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wykorzystuje praktyczne metody regeneracji psychofizycznej możliwe do zastosowania w ciągu dnia pracy i po jej zakończeniu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje działania wspierające regenerację w warunkach codziennego funkcjonowania zawodowego, - planuje krótkie działania regeneracyjne możliwe do zastosowania w trakcie dnia pracy, - dobiera metody wspierające obniżenie napięcia po zakończeniu pracy, - rozróżnia zachowania wspierające regenerację od działań, które mogą ją utrudniać 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Planuje zdrowe nawyki wspierające odporność psychofizyczną, koncentrację i efektywność zawodową</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje obszary codziennego funkcjonowania, które wymagają zmiany lub wzmocnienia, - formułuje realistyczne działania wspierające sen, regenerację, aktywność fizyczną, oddech lub higienę pracy, - dobiera zdrowe nawyki do własnych możliwości i specyfiki pracy zawodowej, - opracowuje prosty plan wdrożenia wybranych działań do codziennego funkcjonowania 	<p>Wywiad ustrukturyzowany</p>
<p>Dobiera działania profilaktyczne ograniczające ryzyko przeciążenia i wypalenia zawodowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje zachowania wspierające równowagę pomiędzy obciążeniem a regeneracją, - rozpoznaje sytuacje zwiększające ryzyko długotrwałego przeciążenia, - proponuje działania ograniczające wpływ stresu na codzienne funkcjonowanie zawodowe, - uzasadnia dobór działań profilaktycznych w odniesieniu do własnych potrzeb i warunków pracy 	<p>Wywiad ustrukturyzowany</p>
<p>Wykorzystuje wiedzę i przeciwiczone narzędzia do opracowania indywidualnych sposobów wzmocnienia odporności psychofizycznej w pracy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - analizuje własny sposób funkcjonowania w kontekście stresu, napięcia i regeneracji, - wskazuje narzędzia, które może samodzielnie stosować w codziennej pracy, - opisuje, w jaki sposób zamierza wykorzystywać poznane techniki po zakończeniu usługi, - przygotowuje indywidualny plan działań wspierających odporność psychofizyczną i dobrostan zawodowy 	<p>Wywiad ustrukturyzowany</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?

TAK

Program

Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą:

- **odbudować energię i równowagę** po okresach intensywnej pracy lub stresu,
- **rozwinąć odporność emocjonalną** w obliczu niepewności i zmian zawodowych,
- **podnieść jakość swojego życia i pracy** poprzez świadome kształtowanie zdrowych nawyków,
- **zwiększyć swoje szanse zawodowe** dzięki lepszemu radzeniu sobie z wyzwaniami i adaptacji do nowych ról, stanowisk i branż.

Uczestnicy nauczą się:

- rozpoznawać sygnały stresu i napięcia w ciele oraz stosować **techniki autoregulacji** (oddech, uważność, automasaż, stretching),
- budować **świadomy nawyk regeneracji** i dbania o zdrowie psychofizyczne jako podstawę skuteczności i dobrostanu,
- rozwijać **kompetencje psychospołeczne**, takie jak elastyczność, adaptacja do zmian, asertywność i wewnętrzna motywacja,
- wzmacniać **poczucie sensu, równowagi i sprawczości** w życiu zawodowym i osobistym,
- kształtować **proaktywną postawę wobec zmian** – postrzegać je jako okazję do nauki i rozwoju, a nie zagrożenie.

Zakres szkolenia

Moduł 1. Ciało pod presją – rozpoznawanie stresu i przeciążenia

- **Blok 1:** Źródła stresu i sygnały przeciążenia w ciele i codziennym funkcjonowaniu zawodowym
- **Blok 2:** Ćwiczenia oddechowe i ruchowe wspierające obniżanie napięcia i poprawę koncentracji

Moduł 2. Ruch i oddech w samoregulacji

- **Blok 3:** Techniki oddechowe i praca z ciałem w redukcji stresu i napięcia
- **Blok 4:** Krótkie praktyki ruchowe wspierające energię, mobilność i koncentrację w pracy

Moduł 3. Regeneracja i zdrowe nawyki

- **Blok 5:** Regeneracja psychofizyczna i zdrowe nawyki wspierające odporność w pracy
- **Blok 6:** Praktyczne techniki rozluźniania, wyciszenia i mikroregeneracji po obciążeniu

Moduł 4. Profilaktyka przeciążenia i plan wdrożenia

- **Blok 7:** Profilaktyka przeciążenia i wypalenia poprzez ruch, regenerację i higienę pracy
- **Blok 8:** Indywidualny plan wzmacniania odporności psychofizycznej

Walidacja efektów uczenia się

Szczegółowy program szkolenia:

Ciało pod presją. Rozpoznawanie napięcia, przeciążenia i budowanie podstaw samoregulacji

- wprowadzenie do zagadnienia odporności psychofizycznej w pracy oraz roli ciała, ruchu i regeneracji w profilaktyce stresu, przeciążenia i wypalenia zawodowego,
- identyfikacja najczęstszych źródeł napięcia, przeciążenia i spadku energii w codziennym funkcjonowaniu zawodowym,
- rozpoznawanie sygnałów stresu i przeciążenia pojawiających się w ciele, oddechu, koncentracji, poziomie energii i jakości regeneracji,
- analiza wpływu przewlekłego napięcia na samopoczucie, efektywność, koncentrację, podejmowanie decyzji i zdolność do regeneracji,
- podstawy pracy z ciałem jako narzędzia wspierające samoregulację i obniżanie napięcia psychofizycznego,
- praktyka uważności ciała i rozwijanie świadomości napięć mięśniowych, wzorców oddechowych oraz reakcji organizmu na stres,
- ćwiczenia oddechowe wspierające wyciszenie układu nerwowego, obniżenie napięcia oraz poprawę koncentracji,
- ćwiczenia ruchowe wspierające rozluźnianie obszarów ciała najbardziej obciążanych stresem i pracą siedzącą lub przeciążeniem zadaniowym, w szczególności szyi, barków, klatki piersiowej, odcinka lędźwiowego i bioder,
- praktyczne techniki mobilizacji i rozluźniania ciała możliwe do zastosowania w krótkich przerwach w ciągu dnia pracy,
- ćwiczenia poprawiające oddech, postawę i swobodę ruchu jako element wspierający obniżanie napięcia i zwiększanie komfortu pracy,
- krótkie sekwencje ruchowe wspierające odzyskiwanie energii, koncentracji i kontaktu z ciałem w ciągu dnia zawodowego,
- ćwiczenia pomagające rozpoznać różnicę pomiędzy stanem napięcia, zmęczenia i regeneracji,
- analiza codziennych nawyków, które wzmacniają lub osłabiają odporność psychofizyczną,
- opracowanie własnej mapy sygnałów ostrzegawczych przeciążenia oraz pierwszych działań wspierających samoregulację w pracy.

Regeneracja, zdrowe nawyki i praktyczne strategie wzmacniania odporności psychofizycznej w pracy

- rola regeneracji, snu, ruchu, oddechu i codziennych nawyków w budowaniu odporności psychofizycznej oraz ograniczaniu ryzyka wypalenia zawodowego,
- identyfikacja nawyków wspierających utrzymanie energii, koncentracji i dobrostanu w codziennym funkcjonowaniu zawodowym,
- praktyczne metody regeneracji psychofizycznej możliwe do zastosowania w ciągu dnia pracy oraz po zakończeniu obowiązków zawodowych,
- ćwiczenia oddechowe i techniki pracy z ciałem wspierające szybkie obniżenie napięcia po intensywnym wysiłku psychicznym i emocjonalnym,
- ćwiczenia ruchowe poprawiające mobilność, krążenie, oddech i poczucie lekkości w ciele po długotrwałym siedzeniu, pracy statycznej lub przeciążeniu,
- praktyka prostych sekwencji ruchowych wspierających poranną aktywizację organizmu, odzyskiwanie energii w ciągu dnia oraz wyciszenie po pracy,
- techniki rozluźniania i autoregeneracji możliwe do samodzielnego stosowania bez specjalistycznego sprzętu i bez konieczności dużej ilości czasu,
- ćwiczenia wspierające koncentrację, ugruntowanie, poprawę kontaktu z ciałem i odzyskiwanie równowagi w sytuacjach wzmożonego napięcia,
- zasady planowania mikroregeneracji, przerw ruchowych i krótkich interwencji antystresowych w codziennym rytmie pracy,
- budowanie indywidualnego zestawu praktyk wspierających odporność psychofizyczną: ruch, oddech, rozluźnianie, regeneracja, higiena pracy, nawyki dnia codziennego,
- opracowanie własnego planu działań ograniczających przeciążenie i wspierających dobrostan zawodowy,
- dobór prostych działań profilaktycznych możliwych do wdrożenia bezpośrednio po zakończeniu usługi,
- podsumowanie zdobytych doświadczeń, omówienie praktycznych zastosowań poznanych metod w codziennej pracy oraz przygotowanie do samodzielnego korzystania z wybranych narzędzi po zakończeniu szkolenia,

Walidacja efektów uczenia się.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest po zakończeniu części dydaktycznej usługi i ma na celu potwierdzenie osiągnięcia przez uczestnika efektów uczenia się w zakresie rozpoznawania objawów stresu i przeciążenia, stosowania prostych technik pracy z ciałem, oddechem i ruchem, planowania działań regeneracyjnych oraz wdrażania zdrowych nawyków wspierających odporność psychofizyczną w pracy.

Proces walidacji obejmuje dwa uzupełniające się etapy:

- **obserwację w warunkach symulowanych**, pozwalającą ocenić praktyczne zastosowanie poznanych metod,
- **wywiad ustrukturyzowany**, umożliwiający potwierdzenie wiedzy oraz umiejętności doboru rozwiązań do własnych warunków pracy i potrzeb.

1. Obserwacja w warunkach symulowanych

W pierwszym etapie uczestnik wykonuje zadanie praktyczne polegające na zaprezentowaniu i zastosowaniu wybranych technik wspierających obniżanie napięcia, poprawę samoregulacji, regenerację lub odzyskiwanie koncentracji w sytuacji zawodowego przeciążenia. Zadanie realizowane jest w warunkach symulowanych, odzwierciedlających codzienne sytuacje związane ze stresem, zmęczeniem, długotrwałą pracą w jednej pozycji, spadkiem energii lub trudnością z wyciszeniem po pracy.

W trakcie obserwacji uczestnik:

- rozpoznaje sygnały napięcia lub przeciążenia pojawiające się w ciele i codziennym funkcjonowaniu,
- dobiera adekwatne techniki oddechowe, ruchowe lub regeneracyjne do wskazanej sytuacji,
- wykonuje proste ćwiczenia oddechowe, ruchowe lub rozluźniające zgodnie z instrukcją i ich przeznaczeniem,
- uzasadnia wybór zastosowanych działań w odniesieniu do konkretnego celu, np. obniżenia napięcia, poprawy koncentracji, odzyskania energii lub wsparcia regeneracji,
- prezentuje sposób wykorzystania poznanych metod w codziennym środowisku zawodowym.

Walidator dokonuje oceny na podstawie arkusza obserwacji, w którym odnotowuje stopień spełnienia kryteriów weryfikacji przypisanych do efektów uczenia się.

2. Wywiad ustrukturyzowany

Drugim etapem walidacji jest indywidualny wywiad ustrukturyzowany, przeprowadzany po zakończeniu części praktycznej. Jego celem jest sprawdzenie, czy uczestnik rozumie mechanizmy stresu, przeciążenia i regeneracji oraz potrafi przełożyć zdobytą wiedzę na praktyczne działania wspierające dobrostan i efektywność zawodową.

W trakcie wywiadu uczestnik odpowiada na pytania dotyczące m.in.:

- czynników wpływających na stres, przeciążenie i spadek odporności psychofizycznej w pracy,
- objawów napięcia, zmęczenia i obniżonej regeneracji,
- zasad doboru prostych technik oddechowych, ruchowych i regeneracyjnych do różnych sytuacji zawodowych,
- zdrowych nawyków wspierających koncentrację, energię i równowagę pomiędzy obciążeniem a regeneracją,
- działań profilaktycznych ograniczających ryzyko przeciążenia i wypalenia zawodowego,
- indywidualnego planu wdrażania poznanych metod do codziennej pracy.

Pytania zadawane są według przygotowanego zestawu, co zapewnia porównywalność procesu oceny dla wszystkich uczestników.

3. Podsumowanie i ocena osiągnięcia efektów uczenia się

Po zakończeniu obu etapów walidator dokonuje podsumowania wyników i ocenia stopień osiągnięcia efektów uczenia się na podstawie:

- obserwacji wykonania zadania praktycznego,
- odpowiedzi udzielonych podczas wywiadu ustrukturyzowanego,
- zgodności działań uczestnika z kryteriami weryfikacji przypisanymi do efektów uczenia się.

Za osiągnięcie efektów uczenia się uznaje się sytuację, w której uczestnik:

- rozpoznaje podstawowe sygnały stresu, przeciążenia i obniżonej regeneracji,
- potrafi dobrać i zastosować proste techniki oddechowe, ruchowe lub regeneracyjne adekwatnie do celu i sytuacji,
- wskazuje zdrowe nawyki wspierające odporność psychofizyczną w pracy,
- potrafi zaplanować działania profilaktyczne ograniczające przeciążenie i wspierające dobrostan zawodowy,
- uzasadnia sposób wykorzystania poznanych narzędzi w swoim codziennym funkcjonowaniu zawodowym.

Wynik walidacji dokumentowany jest przez walidatora w dokumentacji usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Źródła stresu i sygnały przeciążenia w ciele i codziennym funkcjonowaniu zawodowym	Zajęcia	Joanna Goldberg	27-08-2026	10:00	12:30	02:30
2 z 13 -	Przerwa	-	27-08-2026	12:30	13:30	01:00
3 z 13 Ćwiczenia oddechowe i ruchowe wspierające obniżanie napięcia i poprawę koncentracji	Zajęcia	Joanna Goldberg	27-08-2026	13:30	15:30	02:00
4 z 13 Techniki oddechowe i praca z ciałem w redukcji stresu i napięcia	Zajęcia	Joanna Goldberg	28-08-2026	10:00	12:30	02:30
5 z 13 -	Przerwa	-	28-08-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 13 Krótkie praktyki ruchowe wspierające energię, mobilność i koncentrację w pracy	Zajęcia	Joanna Goldberg	28-08-2026	13:30	15:30	02:00
7 z 13 Regeneracja psychofizyczna i zdrowe nawyki wspierające odporność w pracy	Zajęcia	Joanna Goldberg	29-08-2026	10:00	12:30	02:30
8 z 13 -	Przerwa	-	29-08-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 13 Praktyczne techniki rozluźniania, wyciszenia i mikroregeneracji po obciążeniu	Zajęcia	Joanna Goldberg	29-08-2026	13:30	15:30	02:00
10 z 13 Profilaktyka przeciążenia i wypalenia poprzez ruch, regenerację i higienę pracy	Zajęcia	Joanna Goldberg	30-08-2026	10:00	12:30	02:30
11 z 13 -	Przerwa	-	30-08-2026	12:30	13:30	01:00
12 z 13 Indywidualny plan wzmacniania odporności psychofizycznej	Zajęcia	Joanna Goldberg	30-08-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 13 -	Walidacja	-	30-08-2026	15:00	16:30	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	23:00
w tym suma godzin zajęć	17:30
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	25:15

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	4 674,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	203,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	165,22 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	23:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Goldberg

instruktorka jogi i trenerka ruchu z wieloletnim doświadczeniem w pracy z ciałem, oddechem oraz uważnością. Przez 14 lat była związana ze sportem zespołowym (piłka nożna), co ukształtowało jej kompetencje w zakresie pracy zespołowej, dyscypliny treningowej oraz przygotowania fizycznego. Od 15 lat rozwija praktykę jogi, koncentrując się na świadomej pracy z ciałem, regulacji oddechu oraz budowaniu równowagi psychofizycznej. Posiada praktykę w prowadzeniu zajęć dla osób o zróżnicowanym poziomie zaawansowania, które intensywnie rozwija od 5 lat w formie regularnych zajęć grupowych oraz warsztatów rozwojowych. W pracy szkoleniowej łączy elementy asan, technik oddechowych oraz metod relaksacyjnych, wspierając uczestników w redukcji napięcia, poprawie koncentracji oraz zwiększaniu odporności na stres. Specjalizuje się w dostosowywaniu praktyki do indywidualnych możliwości uczestników, ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa, świadomości ciała oraz stopniowania intensywności ćwiczeń. Prowadzone przez nią zajęcia obejmują zarówno formy regeneracyjne i wyciszające, jak i bardziej dynamiczne praktyki, co pozwala rozwijać sprawność fizyczną, zdolność koncentracji oraz umiejętność pracy z napięciem i emocjami. W ramach realizowanej usługi przekazuje uczestnikom praktyczne narzędzia wspierające zarządzanie stresem, regulację napięcia oraz budowanie trwałych nawyków sprzyjających dobrostanowi. Jej doświadczenie obejmuje prowadzenie zajęć, warsztatów oraz szkoleń rozwojowych od 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w postaci prezentacji przygotowanej przez prowadzącego oraz wypracowanych podczas usługi materiałów dydaktycznych w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Usługa korzysta ze zwolnienia z podatku VAT w przypadku, gdy jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz ma charakter usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego. Podstawą zastosowania zwolnienia jest § 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 niespełnienia warunków uprawniających do zwolnienia, w szczególności gdy poziom finansowania ze środków publicznych jest niższy niż 70%, do ceny usługi zostanie doliczony podatek VAT według obowiązującej stawki.

Adres

Nekla 12
62-330 Nekla
woj. wielkopolskie

Usługa realizowana będzie w przestrzeni szkoleniowej w spokojnym otoczeniu przyrody, zapewniającym komfortowe warunki do realizacji usług rozwojowych oraz pracy warsztatowej. Obiekt oferuje profesjonalne sale szkoleniowe wyposażone w zaplecze dydaktyczne umożliwiające realizację zarówno części teoretycznej, jak i praktycznej szkolenia. Przestrzeń szkoleniowa zapewnia dostęp do światła dziennego, odpowiednie oświetlenie, stoły i ergonomiczne siedziska oraz możliwość aranżacji sali w sposób dostosowany do pracy warsztatowej i ćwiczeń zespołowych. Sala szkoleniowa zapewnia minimum 4 m² powierzchni na uczestnika, co umożliwi bezpieczne prowadzenie ćwiczeń praktycznych, w tym pracy z ciałem, technik relaksacyjnych oraz ćwiczeń oddechowych w pozycji siedzącej i leżącej. W trakcie zajęć wykorzystywane będą maty, drobny sprzęt wspierający ćwiczenia ruchowe oraz narzędzia warsztatowe. Szkolenie realizowane jest w kameralnej grupie, w warunkach sprzyjających koncentracji i regeneracji.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014