



ALIO CONSULTING  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

227 ocen

## Budowanie odporności psychicznej i regulacja stresu – trening ciała, oddechu i uważności. Regulacja napięć i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w ujęciu praktycznym - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/06/22/166223/3642634

- 📍 Podstolice
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 28:00 h
- 📅 30.07.2026 do 02.08.2026

5 535,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

197,68 PLN brutto/h

160,71 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

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.

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem kompetencji związanych z budowaniem odporności psychicznej, skutecznym radzeniem sobie ze stresem oraz poprawą dobrostanu psychofizycznego w życiu zawodowym.

W szczególności szkolenie adresowane jest do:

- przedsiębiorców, właścicieli firm, pracodawców oraz pracowników funkcjonujących w środowisku wymagającym podejmowania decyzji, zarządzania odpowiedzialnością i radzenia sobie z niepewnością,
- osób chcących rozwijać umiejętność świadomej regulacji napięć psychofizycznych poprzez wykorzystanie pracy z ciałem, oddechem

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

29-07-2026

**Forma prowadzenia usługi**

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną 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

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego stosowania technik regulacji stresu, zarządzania napięciem oraz budowania odporności psychofizycznej w życiu zawodowym. Po zakończeniu szkolenia uczestnik stosuje techniki oddechowe i relaksacyjne w celu obniżania napięcia, dobiera ćwiczenia ruchowe wspierające regenerację i równowagę organizmu, rozpoznaje sygnały przeciążenia i reaguje adekwatnie do sytuacji, wykorzystuje narzędzia pracy z ciałem w celu poprawy efektywności.

## 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                    |
|---|--|-------------------------------------|
| Charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu oraz ich wpływ na funkcjonowanie organizmu | rozpoznaje mechanizmy reakcji organizmu na stres, jego skutki oraz sposoby przeciwdziałania przeciążeniu psychicznemu i fizycznemu | Wywiad swobodny                     |
|   | rozumie znaczenie dobrostanu psychofizycznego w kontekście efektywności osobistej i zawodowej                                      | Wywiad swobodny                     |
|   | stosuje techniki relaksacji, oddechu, automasażu i uważności oraz potrafi je zastosować w codziennym życiu                         | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|   | rozumie zależność między ciałem, emocjami i umysłem oraz wpływ mikronawyków na odporność psychiczną i fizyczną                     | Wywiad swobodny                     |
|   | opisuje zasadę równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance) i potrafi wskazać sposoby jej utrzymania          | Wywiad swobodny                     |
|   | rozpoznaje symptomy stresu i zmęczenia w ciele oraz dobiera odpowiednie techniki autoregulacji                                     | Wywiad swobodny                     |
|   | stosuje w praktyce techniki oddechowe, relaksacyjne i mindfulness, by poprawić koncentrację i samopoczucie                         | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|   | samodzielnie opracowuje plan regeneracji i profilaktyki zdrowia psychofizycznego, dostosowany do swoich możliwości                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|   | wykazuje zdolność zarządzania emocjami i energią w sytuacjach presji, zmian i trudności  | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|   | włącza elementy self-care i uważności do swojej codziennej rutyny zawodowej i prywatnej  | Obserwacja w warunkach symulowanych |

| Efekty uczenia się  | Kryteria weryfikacji   | Metoda walidacji |
|---|--|------------------|
| Aktywnie wspiera przeciwdziałania w zakresie wypalenia zawodowego | wykazuje postawę proaktywną i odpowiedzialną wobec własnego zdrowia i rozwoju    | Wywiad swobodny  |
|   | wspiera innych w budowaniu zdrowych nawyków i kultury dobrostanu w miejscu pracy | Wywiad swobodny  |
|   | wykazuje otwartość na zmianę i gotowość do adaptacji w dynamicznym środowisku    | Wywiad swobodny  |
|   | kształtuje postawę dbałości o rozwój i zdrowie psychofizyczne                    | Wywiad swobodny  |
|   | wykazuje samoświadomość w tworzeniu zdrowego środowiska pracy                    | Wywiad swobodny  |

## 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.

Program szkolenia

### **Wprowadzenie do usługi rozwojowej (zdalnie w czasie rzeczywistym)**

- przedstawienie celu usługi, metod pracy oraz struktury szkolenia,
- identyfikacja potrzeb uczestników oraz poziomu wyjściowego,
- wprowadzenie do pracy z ciałem, oddechem i uważnością jako narzędziami regulacji stresu,
- przygotowanie uczestników do części warsztatowej (zasady pracy, bezpieczeństwo).

### **Część stacjonarna**

#### **Moduł 1. Regulacja napięcia i praca z ciałem**

- techniki automasażu twarzy i ciała jako narzędzie redukcji napięcia,
- wpływ stresu i pracy przy komputerze na ciało i mimikę,
- ćwiczenia rozluźniające i regeneracyjne,
- integracja pracy z ciałem z uważnością.

#### **Moduł 2. Techniki oddechowe i praca z układem nerwowym**

- oddech przeponowy i jego zastosowanie,
- techniki oddechowe (np. 4–7–8, elementy pranayamy),
- oddech jako narzędzie regulacji emocji i redukcji stresu,
- praktyczne zastosowanie technik w codziennym funkcjonowaniu zawodowym.

#### **Moduł 3. Zarządzanie stresem i odporność psychiczna**

- identyfikacja źródeł stresu (wewnętrznych i zewnętrznych),
- reakcje organizmu na stres i napięcie,
- techniki pracy z emocjami (mindfulness, relaksacja, praca z napięciem),
- strategie radzenia sobie z presją i przeciążeniem.

#### **Moduł 4. Mindfulness w życiu zawodowym i codziennym**

- praktyki uważności (mikropraktyki możliwe do zastosowania w pracy),
- uważność w komunikacji i relacjach,
- wpływ uważności na koncentrację i efektywność,
- ćwiczenia rozwijające obecność i świadomość.

#### **Moduł 5. Self-care i regeneracja psychofizyczna**

- budowanie nawyków wspierających regenerację,
- znaczenie snu, ruchu i oddechu dla równowagi organizmu,
- praktyki regeneracyjne (automasaż, stretching, relaksacja),
- tworzenie indywidualnych rytuałów regeneracyjnych.

#### **Moduł 6. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym**

- wyznaczanie granic i asertywność,
- zarządzanie energią i czasem,
- planowanie dnia i tygodnia z uwzględnieniem regeneracji,
- przeciwdziałanie przeciążeniu i wypaleniu zawodowemu.

#### **Moduł 7. Kompetencje psychospołeczne i adaptacja do zmian**

- elastyczność psychiczna i adaptacja do zmian,
- techniki radzenia sobie z niepewnością,
- budowanie motywacji wewnętrznej,
- wzmacnianie poczucia wpływu i sprawczości.

## Podsumowanie – indywidualny plan wdrożenia

- opracowanie własnego planu działań (self-care i zarządzanie stresem),
- identyfikacja kluczowych nawyków do wdrożenia,
- rekomendacje dalszego rozwoju.

Szkolenie realizowane w części w formule zdalnej w czasie rzeczywistym będzie prowadzone zgodnie z opisem w części karty usługi "Warunki techniczne"

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona stacjonarnie w ostatnim dniu szkolenia, po zakończeniu części dydaktycznej, przez osobę walidującą posiadającą doświadczenie w obszarze kompetencji psychospołecznych, pracy z ciałem, technik oddechowych oraz metod redukcji stresu.

Celem walidacji jest potwierdzenie osiągnięcia przez uczestników efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych określonych dla usługi.

Proces walidacji obejmuje dwa etapy:

### 1. Wywiad ustrukturyzowany

Każdy uczestnik bierze udział w rozmowie walidacyjnej prowadzonej według określonych kryteriów, podczas której:

- omawia poznane techniki pracy z oddechem, ciałem i uważnością,
- charakteryzuje sposoby rozpoznawania objawów stresu oraz metody ich regulacji,
- analizuje zastosowanie poznanych narzędzi w kontekście pracy zawodowej i codziennego funkcjonowania,
- przedstawia założenia własnego planu wdrożenia działań wspierających dobrostan psychofizyczny.

Wywiad pozwala ocenić stopień rozumienia zależności między stresem, funkcjonowaniem organizmu a efektywnością działania oraz gotowość do stosowania poznanych metod w praktyce.

### 2. Obserwacja w warunkach symulowanych

W drugim etapie uczestnicy wykonują zadania praktyczne umożliwiające ocenę zastosowania nabytych umiejętności, w szczególności:

- demonstrują techniki oddechowe (np. oddech przeponowy, techniki regulacyjne),
- wykonują elementy automasażu lub krótkiej sekwencji relaksacyjnej,
- stosują techniki regulacji napięcia w sytuacji symulowanego obciążenia (np. zadanie wymagające koncentracji),
- prezentują elementy uważności w działaniu.

Osoba walidująca dokonuje oceny na podstawie obserwacji, uwzględniając:

- poprawność wykonania technik,
- adekwatność do sytuacji,
- umiejętność regulacji napięcia i koncentracji,
- sposób reagowania na bodźce stresowe,
- poziom świadomości i kontroli pracy z ciałem i oddechem.

### Wynik walidacji

Ocena końcowa opiera się na wynikach obu etapów walidacji.

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

- charakteryzuje zasady stosowania technik regulacji stresu,
- stosuje poznane metody w zadaniach praktycznych,
- plan

Usługa odpowiada na rosnące zapotrzebowanie rynku pracy w zakresie rozwoju kompetencji psychospołecznych, w szczególności odporności psychicznej, zarządzania stresem oraz przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Współczesne środowisko pracy charakteryzuje się wysoką dynamiką zmian, presją wyników oraz dużą ilością bodźców, co prowadzi do zwiększonego poziomu stresu i obniżenia efektywności pracowników. Kompetencje związane z regulacją emocji, koncentracją oraz regeneracją stają się kluczowe dla utrzymania stabilności zawodowej i efektywności organizacyjnej.

Szkolenie ma charakter praktyczny i dostarcza narzędzi możliwych do bezpośredniego zastosowania w codziennym funkcjonowaniu zawodowym, co wpisuje się w cele w zakresie wspierania zdrowia psychicznego i rozwoju kompetencji przyszłości.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

| Przedmiot / temat   | Typ aktywności | Prowadzący              | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|---|----------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| <b>1 z 17</b><br>Wprowadzenie do usługi rozwojowej (zdalnie w czasie rzeczywistym) - współdziałanie ekranu, rozmowa na żywo | Zajęcia        | Celina Kareńska-Tschurl | 30-07-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         | Tak               |
| <b>2 z 17</b> -   | Przerwa        | -                       | 30-07-2026            | 18:30               | 19:00               | 00:30         | Tak               |
| <b>3 z 17</b><br>Wprowadzenie do usługi rozwojowej (zdalnie w czasie rzeczywistym) - współdziałanie ekranu, rozmowa na żywo | Zajęcia        | Celina Kareńska-Tschurl | 30-07-2026            | 19:00               | 20:30               | 01:30         | Tak               |
| <b>4 z 17</b><br>Ćwiczenia praktyczne - uważność  | Zajęcia        | Celina Kareńska-Tschurl | 31-07-2026            | 07:15               | 08:00               | 00:45         | Tak               |
| <b>5 z 17</b><br>Moduł 1. Regulacja napięcia i praca z ciałem   | Zajęcia        | Celina Kareńska-Tschurl | 31-07-2026            | 09:00               | 12:00               | 03:00         | Tak               |
| <b>6 z 17</b> -   | Przerwa        | -                       | 31-07-2026            | 12:00               | 13:15               | 01:15         | Tak               |

| Przedmiot / temat   | Typ aktywności | Prowadzący              | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|---|----------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| 7 z 17<br>Moduł 2.<br>Techniki oddechowe i praca z układem nerwowym | Zajęcia        | Celina Kareńska-Tschurl | 31-07-2026            | 13:15               | 16:15               | 03:00         | Tak               |
| 8 z 17<br>Ćwiczenia praktyczne - uważność                           | Zajęcia        | Celina Kareńska-Tschurl | 01-08-2026            | 07:15               | 08:00               | 00:45         | Tak               |
| 9 z 17<br>Moduł 3.<br>Zarządzanie stresem i odporność psychiczna    | Zajęcia        | Celina Kareńska-Tschurl | 01-08-2026            | 09:00               | 12:00               | 03:00         | Tak               |
| 10 z 17 -   | Przerwa        | -                       | 01-08-2026            | 12:00               | 13:15               | 01:15         | Tak               |
| 11 z 17<br>Moduł 4.<br>Mindfulness w życiu zawodowym i codziennym   | Zajęcia        | Joanna Goldberg         | 01-08-2026            | 13:15               | 16:15               | 03:00         | Tak               |
| 12 z 17<br>Ćwiczenia praktyczne - uważność                          | Zajęcia        | Celina Kareńska-Tschurl | 02-08-2026            | 07:15               | 08:00               | 00:45         | Tak               |
| 13 z 17<br>Moduł 5.<br>Self-care i regeneracja psychofizyczna       | Zajęcia        | Celina Kareńska-Tschurl | 02-08-2026            | 09:00               | 12:00               | 03:00         | Tak               |
| 14 z 17 -   | Przerwa        | -                       | 02-08-2026            | 12:00               | 13:15               | 01:15         | Tak               |

| Przedmiot / temat  | Typ aktywności | Prowadzący              | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|--|----------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| <b>15 z 17</b><br>Moduł 6.<br>Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym    | Zajęcia        | Joanna Goldberg         | 02-08-2026            | 13:15               | 14:00               | 00:45         | Tak               |
| <b>16 z 17</b><br>Moduł 7.<br>Kompetencje psychospołeczne i adaptacja do zmian | Zajęcia        | Celina Kareńska-Tschurl | 02-08-2026            | 14:00               | 15:00               | 01:00         | Tak               |
| <b>17 z 17</b> -   | Walidacja      | -                       | 02-08-2026            | 15:00               | 16:15               | 01:15         | Tak               |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 28:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 22:30         |
| w tym suma godzin walidacji          | 01:15         |
| w tym suma przerw                    | 04:15         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 31:30         |

## 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 z 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 | 5 535,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 197,68 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 160,71 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 28:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Celina Kareńska-Tschurl

certyfikowana nauczycielka jogi i trenerka pracy z oddechem z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć grupowych oraz indywidualnych. Od trzech lat prowadzi własne studio jogi, w którym realizuje regularne praktyki ruchowe, sesje oddechowe, medytacyjne oraz szkolenia rozwojowe ukierunkowane na redukcję stresu, poprawę jakości życia oraz budowanie odporności psychofizycznej.

Specjalizuje się w pracy z ciałem i oddechem jako narzędziami wspierającymi regulację układu nerwowego, koncentrację oraz regenerację. W swojej pracy łączy klasyczne podejście do jogi z anatomią funkcjonalną, technikami oddechowymi oraz elementami mindfulness, co umożliwia uczestnikom rozwijanie praktycznych umiejętności radzenia sobie z napięciem, stresem i przeciążeniem. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów rozwojowych, w których uczestnicy uczą się świadomego zarządzania energią, regulacji emocji oraz wprowadzania nawyków wspierających dobrostan psychiczny i fizyczny. Tworzy programy oparte na praktyce, umożliwiające bezpośrednie zastosowanie poznanych metod w m.in. codziennym funkcjonowaniu zawodowym. W pracy szkoleniowej kładzie nacisk na bezpieczeństwo, świadomą pracę z ciałem, jasną komunikację oraz dostosowanie ćwiczeń do możliwości uczestników. Prowadzi zajęcia w sposób uporządkowany i uważny, tworząc przestrzeń sprzyjającą regeneracji, koncentracji oraz realnej zmianie nawyków. Posiada min.5-letnie doświadczenie w prowadzeniu usług m.in o tematyce dobrostanu.

2 z 2

### 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.

## Warunki techniczne

Warunki techniczne realizacji usługi zdalnej w czasie rzeczywistym:

Forma realizacji:

Szkolenie prowadzone w formule on-line (zdalnej, w czasie rzeczywistym) z wykorzystaniem narzędzi do komunikacji audiowizualnej w czasie rzeczywistym (np. Microsoft Teams, Zoom, Google Meet lub inne równoważne oprogramowanie).

Wymagania techniczne po stronie uczestnika:

- komputer lub laptop z aktualną przeglądarką internetową,
- stabilne łącze internetowe (min. 2 Mb/s dla przesyłu wideo),
- kamera internetowa i mikrofon (wbudowane lub zewnętrzne),

- możliwość odtwarzania dźwięku (głośniki lub słuchawki),
- dostęp do poczty elektronicznej w celu otrzymania materiałów i linku do spotkania.

Wymagania techniczne po stronie realizatora:

- zapewnienie bezpiecznego środowiska transmisji (szyfrowane połączenie, linki z ograniczonym dostępem),
- możliwość udostępniania ekranu, prezentacji, filmów, tablicy interaktywnej, czatu i ankiet,
- nagrywanie sesji (na potrzeby weryfikacji i/lub monitoringu, jeśli jest to wymagane),
- bieżąca kontrola obecności uczestników (lista obecności elektroniczna, logowanie, monitorowanie czasu aktywności).

Warunki merytoryczne i organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w czasie rzeczywistym z możliwością interakcji uczestników z trenerem,
- trener ma stały kontakt wizualny i głosowy z uczestnikami,
- uczestnicy mogą zadawać pytania, brać udział w ćwiczeniach, quizach i dyskusjach,
- zapewniona moderacja spotkania i wsparcie techniczne w przypadku problemów z połączeniem.

Materiały szkoleniowe:

- przekazywane w wersji elektronicznej (PDF, prezentacje, karty pracy),
- udostępniane uczestnikom przed rozpoczęciem lub po zakończeniu zajęć.

Potwierdzenie uczestnictwa:

- uczestnik potwierdza udział w szkoleniu poprzez obecność on-line, logowanie w systemie i aktywność w trakcie zajęć swoim imieniem i nazwiskiem
- po zakończeniu szkolenia generowany jest raport logowań

## Adres

ul. Kasztanowa 50  
62-330 Podstolice  
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 m<sup>2</sup> powierzchni na uczestnika, co umożliwia 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