



Szkolenie: Akademia Dobrostanu – emocje, relacje, motywacja i zdrowie w praktyce

Numer usługi 2026/06/25/166091/3650920

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

266,95 PLN brutto/h

266,95 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Centrum Doradczyc Edukacyjne

ProEfecto dr

Marietta Blachnik-

Gęsiarz

★★★★★ 4,9 / 5

41 ocen

📍 Rędziny

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 19:40 h

📅 07.09.2026 do 22.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Akademia Dobrostanu – emocje, relacje, motywacja i zdrowie w praktyce” skierowane jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem kompetencji osobistych i społecznych oraz poprawą jakości życia zawodowego lub prywatnego. Szkolenie przeznaczone jest dla osób poszukujących praktycznych narzędzi wspierających motywację, samoświadomość, poczucie celu oraz wdrażanie zdrowych nawyków wpływających na dobrostan psychiczny i fizyczny.

Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia ani specjalistycznej wiedzy.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

06-09-2026

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 uczestników do samodzielnego rozpoznawania źródeł stresu i lęku oraz stosowania metod regulacji emocji i redukcji napięcia. Uczestnik będzie wykorzystywał zasady komunikacji asertywnej, wyznaczania granic oraz dobierania sposobów reagowania w kontaktach interpersonalnych. Po szkoleniu będzie planować działania wspierające motywację, zdrowe nawyki, regenerację oraz dobrostan psychiczny i fizyczny w codziennym funkcjonowaniu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|--|-------------------------|
| Charakteryzuje mechanizmy stresu i lęku oraz metody wspierające odporność psychiczną | wskazuje źródła stresu i lęku | Test teoretyczny |
| | rozpoznaje objawy stresu na poziomie emocji, myśli, zachowania i ciała, | Test teoretyczny |
| | rozdzieli stres mobilizujący i przeciążający, | Test teoretyczny |
| | dobiera techniki regulacji emocji i redukcji napięcia do opisanych sytuacji. | Test teoretyczny |
| Charakteryzuje zasady komunikacji asertywnej i budowania zdrowych relacji | określa zasady wyznaczania granic osobistych, | Test teoretyczny |
| | rozdzieli zachowania asertywne, agresywne i uległe, | Test teoretyczny |
| | dobiera sposoby reagowania na krytykę i presję otoczenia. | Test teoretyczny |
| Określa sposoby wzmocnienia motywacji i planowania działań zgodnych z wyznaczonym celem | rozdzieli rodzaje motywacji, | Test teoretyczny |
| | wskazuje znaczenie wartości i mocnych stron w osiągnięciu celów, | Test teoretyczny |
| | określa zasady formułowania celów, | Test teoretyczny |
| | wskazuje działania wspierające utrzymanie motywacji i pozytywnych nawyków. | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|--|------------------|
| Dobiera działania wspierające sprawność, regenerację i codzienny dobrostan fizyczny | wskazuje wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i samodzielność, | Test teoretyczny |
| | określa znaczenie ruchu, mobilności i profilaktyki zdrowotnej, | Test teoretyczny |
| | wskazuje przyczyny napięć związanych ze stresem i stylem życia, | Test teoretyczny |
| | rozpoznaje sposoby wspierające regenerację i komfort funkcjonowania organizmu. | 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

Fundacja MY PERSONALITY SKILLS

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja MY PERSONALITY SKILLS

Program

Szkolenie jest realizowane w formie stacjonarnej i rozliczane w godzinach zegarowych. Łączny czas trwania usługi wynosi 19 godzin i 40 minut.

Zakres tematyczny szkolenia został opracowany w sposób umożliwiający osiągnięcie założonych efektów uczenia się. Każdy moduł obejmuje treści i ćwiczenia praktyczne odnoszące się do kryteriów weryfikacji określonych dla usługi.

W harmonogramie uwzględniono przerwy, które wliczają się do czasu trwania szkolenia.

Wymiar przerw 1x 10 min, 1 x 20 min na 1 dzień szkoleniowy.

Walidacja wliczona jest do czasu trwania szkolenia.

Czas oczekiwania na wyniki walidacji wliczony jest do terminu szkolenia - 5 dni.

Proces walidacji jest prowadzony z zachowaniem zasady rozdzielności funkcji. Osoba prowadząca szkolenie nie uczestniczy w procesie oceny efektów uczenia się uczestników. Walidację przeprowadza osoba niezaangażowana w realizację usługi szkoleniowej.

Sposób i przebieg walidacji: Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona w trakcie szkolenia (na koniec czwartego dnia) w formie testu wiedzy. Narzędzia walidacyjne zostały opracowane w sposób zapewniający weryfikację wszystkich kluczowych efektów uczenia się określonych dla usługi - test obejmuje pytania zamknięte oraz zadania sytuacyjne wymagające dobrania właściwych sposobów działania do opisanych przypadków. Kryteria zaliczenia: Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest uzyskanie co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi z testu oraz obecność na zajęciach na poziomie minimum 80%. Informacja o wyniku będzie dostępna najpóźniej 5 dnia od daty przeprowadzenia walidacji.

Narzędzia walidacyjne zostały opracowane w sposób zapewniający weryfikację wszystkich kluczowych efektów uczenia się określonych dla usługi.

Zajęcia teoretyczne trwają 5 h zegarowych i 50min

Zajęcia praktyczne wynoszą 10h zegarowych i 50min

przerwa - 2 h zegarowe

walidacja - 1h zegarowe

Łącznie: 19h zegarowych i 40 min

Dzień 1 – Radzenie sobie ze stresem i lękiem – budowanie odporności psychicznej

Blok I – Teoria

- Czym jest stres i lęk – mechanizmy powstawania oraz wpływ na funkcjonowanie człowieka.
- Różnica między stresem mobilizującym a przeciążającym.
- Najczęstsze źródła stresu w życiu prywatnym i zawodowym.
- Reakcje organizmu na stres – emocje, myśli, ciało i zachowanie.
- Podstawy budowania odporności psychicznej i równowagi emocjonalnej.

Blok II – Praktyka

- Autodiagnoza własnych źródeł stresu i sposobów reagowania.
- Ćwiczenia rozpoznawania sygnałów napięcia i przeciążenia.
- Techniki regulacji emocji i redukcji stresu.
- Trening oddechowy, uważność i krótkie techniki wyciszające.
- Tworzenie indywidualnego planu radzenia sobie ze stresem.
- Analiza sytuacji stresujących – praca na przykładach.
- Zmiana perspektywy i praca ze wspierającymi przekonaniem.
- Opracowanie własnych strategii wzmacniania odporności psychicznej.

Dzień 2 – Asertywność i stawianie granic – budowanie zdrowych relacji

Blok I – Teoria

- Czym jest asertywność i czym różni się od uległości oraz agresji.
- Znaczenie granic osobistych dla zdrowia psychicznego i relacji.
- Prawa asertywne – świadomość własnych potrzeb.
- Komunikacja wspierająca współpracę i wzajemny szacunek.

Blok II – Praktyka

- Rozpoznawanie własnego stylu komunikacji.
- Ćwiczenia formułowania komunikatów asertywnych.
- Nauka odmawiania bez poczucia winy.
- Wyrażanie opinii, potrzeb i emocji w konstruktywny sposób.
- Reagowanie na krytykę i presję otoczenia.
- Symulacje rozmów i trudnych sytuacji interpersonalnych.
- Ćwiczenie wyznaczania zdrowych granic.
- Opracowanie indywidualnych sposobów wzmacniania asertywności.

Dzień 3 – Poczucie celu i motywacja – odnajdywanie energii do działania

Blok I – Teoria

- Rola poczucia celu w budowaniu satysfakcji i dobrostanu.
- Mechanizmy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej.
- Wpływ przekonań, nawyków i nastawienia na realizację celów.
- Znaczenie mocnych stron i wartości osobistych.

Blok II – Praktyka

- Identyfikacja własnych wartości, potrzeb i zasobów.
- Ćwiczenia odkrywania mocnych stron.
- Wyznaczanie celów metodą SMART.
- Techniki wzmacniania konsekwencji i zaangażowania.
- Tworzenie planu działania krok po kroku.
- Praca nad indywidualną wizją rozwoju i dobrostanu.
- Budowanie pozytywnych nawyków wspierających realizację celów.
- Opracowanie osobistej „mapy motywacji” i działań po szkoleniu.

Dzień 4 – W zdrowym ciele zdrowy duch – sprawność, regeneracja i zdrowe nawyki na lata

Blok I – Teoria

- Znaczenie codziennej aktywności fizycznej dla zachowania sprawności, samodzielności i jakości życia.
- Wpływ ruchu na równowagę, koordynację, mobilność oraz ograniczenie ryzyka przeciążeń.
- Znaczenie prawidłowej pracy ciała, postawy i stóp w codziennym funkcjonowaniu.
- Najczęstsze przyczyny napięć mięśniowych związanych ze stresem, stylem życia i ograniczoną aktywnością.
- Podstawowe sposoby wspierania regeneracji organizmu i poprawy komfortu ruchu.

Blok II – Praktyka

- Ćwiczenia wspierające mobilność, równowagę i koordynację ruchową.
- Praktyka świadomego ruchu i poprawy czucia ciała.
- Ćwiczenia aktywizujące stopy i wspierające stabilność podczas chodzenia.
- Techniki automasażu oraz samodzielnego zmniejszania napięcia mięśniowego.
- Ćwiczenia rozluźniające okolice karku, barków, dłoni i twarzy.

Walidacja – 45 minut

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 28

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|----------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <p>1 z 28 Czym jest stres i lęk – mechanizmy powstawania oraz wpływ na funkcjonowanie człowieka. Różnica między stresem mobilizującym a przeciążającym.</p> | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 07-09-2026 | 09:05 | 09:50 | 00:45 |
| <p>2 z 28 ĆWICZENIA: Autodiagnoza własnych źródeł stresu i sposobów reagowania. Ćwiczenia rozpoznawania sygnałów napięcia i przeciążenia</p> | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 07-09-2026 | 09:50 | 10:20 | 00:30 |
| <p>3 z 28 -</p> | Przerwa | - | 07-09-2026 | 10:20 | 10:30 | 00:10 |
| <p>4 z 28 Najczęstsze źródła stresu w życiu prywatnym i zawodowym. Reakcje organizmu na stres – emocje, myśli, ciało i zachowanie. Podstawy budowania odporności psychicznej i równowagi emocjonalnej.</p> | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 07-09-2026 | 10:30 | 11:15 | 00:45 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|----------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <p>5 z 28 ĆWICZENIA: Techniki regulacji emocji i redukcji stresu. Trening oddechowy, uważność i krótkie techniki wyciszające. Tworzenie indywidualnego planu radzenia sobie ze stresem.</p> | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 07-09-2026 | 11:15 | 13:00 | 01:45 |
| <p>6 z 28 -</p> | Przerwa | - | 07-09-2026 | 13:00 | 13:20 | 00:20 |
| <p>7 z 28 ĆWICZENIA: Analiza sytuacji stresujących – praca na przykładach. Zmiana perspektywy i praca ze wspierającymi przekonaniem i. Opracowanie własnych strategii wzmocnienia odporności psychicznej.</p> | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 07-09-2026 | 13:20 | 14:00 | 00:40 |
| <p>8 z 28 Czym jest asertywność i czym różni się od uległości oraz agresji. Znaczenie granic osobistych dla zdrowia psychicznego i relacji.</p> | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 08-09-2026 | 09:05 | 09:50 | 00:45 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 9 z 28 ĆWICZENIA: Rozpoznawanie własnego stylu komunikacji. Ćwiczenia formułowania komunikatów asertywnych. | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 08-09-2026 | 09:50 | 10:20 | 00:30 |
| 10 z 28 - | Przerwa | - | 08-09-2026 | 10:20 | 10:30 | 00:10 |
| 11 z 28 Prawa asertywne – świadomość własnych potrzeb. Komunikacja wspierająca współpracę i wzajemny szacunek. | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 08-09-2026 | 10:30 | 11:15 | 00:45 |
| 12 z 28 ĆWICZENIA: Nauka odmawiania bez poczucia winy. Wyrażanie opinii, potrzeb i emocji w konstruktywny sposób. Reagowanie na krytykę i presję otoczenia. | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 08-09-2026 | 11:15 | 13:00 | 01:45 |
| 13 z 28 - | Przerwa | - | 08-09-2026 | 13:00 | 13:20 | 00:20 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <p>14 z 28</p> <p>ĆWICZENIA: Symulacje rozmów i trudnych sytuacji interpersonalnych. Ćwiczenie wyznaczania zdrowych granic. Opracowanie indywidualnych sposobów wzmacniania asertywności.</p> | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 08-09-2026 | 13:20 | 14:00 | 00:40 |
| <p>15 z 28</p> <p>Rola poczucia celu w budowaniu satysfakcji i dobrostanu. Mechanizmy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej.</p> | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 14-09-2026 | 09:05 | 09:50 | 00:45 |
| <p>16 z 28</p> <p>ĆWICZENIA: Identyfikacja własnych wartości, potrzeb i zasobów. Ćwiczenia odkrywania mocnych stron.</p> | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 14-09-2026 | 09:50 | 10:20 | 00:30 |
| <p>17 z 28</p> <p>-</p> | Przerwa | - | 14-09-2026 | 10:20 | 10:30 | 00:10 |
| <p>18 z 28</p> <p>Wpływ przekonań, nawyków i nastawienia na realizację celów. Znaczenie mocnych stron i wartości osobistych.</p> | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 14-09-2026 | 10:30 | 11:15 | 00:45 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|----------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <p>19 z 28</p> <p>ĆWICZENIA: Wyznaczanie celów metodą SMART. Techniki wzmacniania konsekwencji i zaangażowania. Tworzenie planu działania krok po kroku.</p> | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 14-09-2026 | 11:15 | 13:00 | 01:45 |
| <p>20 z 28 -</p> | Przerwa | - | 14-09-2026 | 13:00 | 13:20 | 00:20 |
| <p>21 z 28</p> <p>ĆWICZENIA: Praca nad indywidualną wizją rozwoju i dobrostanu. Budowanie pozytywnych nawyków wspierających realizację celów. Opracowanie osobistej „mapy motywacji” i działań po szkoleniu.</p> | Zajęcia | Katarzyna Czajkowska | 14-09-2026 | 13:20 | 14:00 | 00:40 |
| <p>22 z 28</p> <p>Znaczenie codziennej aktywności fizycznej dla zachowania sprawności, samodzielności i jakości życia. Wpływ ruchu na równowagę, koordynację, mobilność oraz ograniczenie ryzyka przeciążeń.</p> | Zajęcia | Karolina Nietresta | 15-09-2026 | 09:05 | 09:45 | 00:40 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <p>23 z 28</p> <p>ĆWICZENIA: Ćwiczenia wspierające mobilność, równowagę i koordynację ruchową. Praktyka świadomego ruchu i poprawy czucia ciała.</p> | Zajęcia | Karolina Nietresta | 15-09-2026 | 09:45 | 10:20 | 00:35 |
| <p>24 z 28 -</p> | Przerwa | - | 15-09-2026 | 10:20 | 10:30 | 00:10 |
| <p>25 z 28</p> <p>Prawidłowa praca ciała, postawy i stóp w codziennym funkcjonowaniu. Przyczyny napięć mięśniowych związanych ze stresem, stylem życia itp. .Wspieranie regeneracji organizmu i poprawy komfortu ruchu.</p> | Zajęcia | Karolina Nietresta | 15-09-2026 | 10:30 | 11:10 | 00:40 |
| <p>26 z 28</p> <p>ĆWICZENIA: Aktywizujące stopy i wspierające stabilność podczas chodzenia. Automasaż oraz samodzielne zmniejszanie napięcia mięśniowego. Ćwiczenia rozluźniające okolice karku, barków, dłoni i twarzy.</p> | Zajęcia | Karolina Nietresta | 15-09-2026 | 11:10 | 12:40 | 01:30 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|----------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 27 z 28 - | Przerwa | - | 15-09-2026 | 12:40 | 13:00 | 00:20 |
| 28 z 28 - | Walidacja | - | 15-09-2026 | 13:00 | 14:00 | 01:00 |

Podsumowanie

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi | 19:40 |
| w tym suma godzin zajęć | 16:40 |
| w tym suma godzin walidacji | 01:00 |
| w tym suma przerw | 02:00 |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 23:25 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|--|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 250,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży | |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 5 250,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 266,95 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 266,95 PLN |
| W tym koszt walidacji brutto | 150,00 PLN |
| W tym koszt walidacji netto | 150,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania brutto | 150,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania netto | 150,00 PLN |

Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 19:40 |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Katarzyna Czajkowska

Trenerka mentalna, psycholog biznesu, nauczycielka jogi Kundalini oraz współwłaścicielka szkoły jogi. Posiada ponad 10-letnie doświadczenie zawodowe zdobyte w międzynarodowej korporacji na stanowiskach managerskich oraz w obszarze HR, gdzie rozwijała kompetencje związane z komunikacją, zarządzaniem, motywacją i rozwojem pracowników.

Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zakresu budowania odporności psychicznej, zarządzania stresem, rozwoju osobistego, wzmacniania motywacji oraz świadomego kształtowania dobrostanu. W pracy wykorzystuje założenia psychologii pozytywnej, koncentrując się na rozwijaniu zasobów uczestników, wzmacnianiu skuteczności osobistej, pracy z przekonaniami oraz budowaniu wspierających nawyków.

Łączy wiedzę psychologiczną z praktykami wspierającymi równowagę ciała i umysłu, w tym technikami pracy z oddechem, uważnością i świadomym ruchem. Doświadczenie w obszarze HR pozwala jej wspierać uczestników również w zakresie komunikacji interpersonalnej, asertywności i budowania zdrowych relacji.

W okresie ostatnich 5 lat zrealizowała około 320 godzin dydaktycznych szkoleń i warsztatów z zakresu rozwoju kompetencji osobistych, dobrostanu, pracy z mentalnością, motywacją oraz wzmacniania zasobów psychicznych.



2 z 2

Karolina Nietresta

Fizjoterapeutka i terapeutka manualna z ponad 15-letnim doświadczeniem w pracy z ciałem. Swoją praktykę zawodową rozpoczęła w 2010 roku. W 2012 roku uzyskała tytuł technika masażyisty, a w 2015 roku ukończyła studia na kierunku fizjoterapia, uzyskując tytuł licencjata.

Specjalizuje się w manualnych technikach pracy z tkankami, terapii twarzy oraz holistycznym podejściu do poprawy funkcjonowania i wyglądu ciała. W 2021 roku ukończyła kurs manualnego liftingu twarzy Kobido, który stał się naturalnym rozwinięciem jej wieloletniej pracy z tkankami. Kompetencje poszerzała podczas licznych szkoleń specjalistycznych, m.in. facelifting therapy Gua Sha, estetyczny kinesiotaping twarzy, Facework – powięziowy masaż twarzy oraz Maderoterapia twarzy.

W przeciągu ostatnich 5 lat aktywnie wykorzystuje i rozwija techniki manualnej pracy z twarzą i ciałem, realizując zabiegi terapeutyczne oraz prowadząc zajęcia, warsztaty i szkolenia z zakresu profilaktyki zdrowia, świadomej pracy z ciałem oraz poprawy dobrostanu. Posiada doświadczenie dydaktyczne zdobyte m.in. podczas prowadzenia zajęć dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku, gdzie przekazuje wiedzę i umiejętności praktyczne osobom dorosłym oraz seniorom.

Od 2025 roku prowadzi własną praktykę – Nietresta Bodywork – łącząc wiedzę fizjoterapeutyczną z

holistyczną pracą manualną. Podczas szkoleń kładzie nacisk na praktyczne przygotowanie uczestników, znajomość anatomii mięśni twarzy, układu limfatycznego oraz bezpieczną pracę z dotykiem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia wszelkie materiały szkoleniowe i dydaktyczne niezbędne do realizacji części teoretycznej i praktycznej szkolenia.

Uczestnicy dostaną skrypty szkoleniowe w wersji elektronicznej.

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie co najmniej 70% szkolenie jest zwolnione z podatku VAT. Podstawa prawna: art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług oraz § 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 (Dz.U. z 2015 r. poz. 736).

Adres

ul. Działkowiczów 3
42-242 Rędziny
woj. śląskie

Usługa będzie realizowana stacjonarnie w przestronnej sali szkoleniowej znajdującej się w budynku szkoły. Sala jest dostosowana do liczby uczestników oraz charakteru prowadzonych zajęć, zapewniając odpowiednie warunki do realizacji procesu uczenia się. Uczestnicy będą mieli zapewnione miejsca siedzące przy stolikach, umożliwiające komfortową pracę, wykonywanie ćwiczeń, sporządzanie notatek oraz aktywny udział w szkoleniu. Układ sali pozwala na swobodną komunikację z trenerem, prowadzenie dyskusji oraz realizację zadań indywidualnych i grupowych. Sala wyposażona jest w sprzęt niezbędny do realizacji usługi, w tym projektor multimedialny. Podczas zajęć trener będzie wykorzystywał prezentację multimedialną oraz materiały wspierające realizację programu szkolenia.

Warunki lokalowe i techniczne umożliwiają prawidłową realizację zajęć oraz osiągnięcie założonych efektów uczenia się.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MARIETTA BLACHNIK-GĘSIARZ

E-mail proefecto@gmail.com

Telefon (+48) 500 058 940