



CENTRUM
SZKOLENIOWE
"GOLDEN GATE"
NICOLETTA
BASKIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5

1 026 ocen

Ruch, zielarstwo i dieta jako narzędzia wspierające motywację, energię życiową w obszarze osobistym i zawodowym

Numer usługi 2026/07/01/39315/3664350

📍 Szczyrk
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 17:45 h
📅 11.09.2026 do 22.09.2026

6 457,50 PLN brutto
5 250,00 PLN netto
363,80 PLN brutto/h
295,77 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby dorosłe zainteresowane poprawą jakości codziennego funkcjonowania, zwiększeniem poziomu energii życiowej oraz wzmocnieniem motywacji do działania w obszarze osobistym i zawodowym. Szkolenie skierowane jest do osób, które w życiu prywatnym lub zawodowym odczuwają spadek energii, przeciążenie obowiązkami, obniżoną motywację. Program odpowiada na potrzebę zdobycia praktycznej wiedzy dotyczącej wykorzystania ruchu, zielarstwa i diety jako narzędzi wspierających motywację i energię życiową. Uczestnikami szkolenia mogą być osoby aktywne zawodowo, społecznie lub prywatnie zaangażowane w rozwój własnych zasobów, które chcą lepiej zarządzać swoją energią, kształtować korzystne nawyki oraz wzmacniać motywację do podejmowania działań. Program nie wymaga wcześniejszego przygotowania specjalistycznego i jest przeznaczony dla osób poszukujących prostych, praktycznych i możliwych do wdrożenia rozwiązań wspierających motywację i energię życiową w życiu osobistym i zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

7

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

10-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój wiedzy i praktycznych umiejętności w zakresie wykorzystania ruchu, zielarstwa i diety jako narzędzi wspierających motywację oraz energię życiową w obszarze osobistym i zawodowym.

Program szkolenia koncentruje się na świadomym kształtowaniu codziennych nawyków związanych z aktywnością fizyczną, podstawami zielarstwa oraz sposobem odżywiania, które mogą wspierać podejmowanie działań, utrzymanie zaangażowania oraz lepsze zarządzanie własną energią.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia zakres wykorzystania ruchu, zielarstwa i diety jako narzędzi wspierających motywację oraz energię życiową w obszarze osobistym i zawodowym.	Prawidłowo przyporządkowuje przedstawione przykłady do obszaru ruchu, zielarstwa albo diety jako narzędzi wspierających motywację i energię życiową.	Test teoretyczny
Uzasadnia dobór ruchu, zielarstwa i diety do wspierania motywacji oraz energii życiowej w obszarze osobistym i zawodowym.	Formułuje uzasadnienie doboru działań z zakresu ruchu, zielarstwa i diety w opisanej sytuacji.	Test teoretyczny
Organizuje codzienne działania z zakresu ruchu, zielarstwa i diety wspierające motywację oraz energię życiową.	Porządkuje przykładowe działania z zakresu ruchu, zielarstwa i diety w logiczny schemat możliwy do zastosowania w ciągu dnia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje prosty zestaw działań z zakresu ruchu, zielarstwa i diety wspierający motywację oraz energię życiową w obszarze osobistym i zawodowym.	Opracowuje propozycję obejmującą jedno działanie ruchowe, jedno rozwiązanie z zakresu zielarstwa oraz jeden element diety dla wskazanego przypadku.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Informacje

Program

Szkolenie koncentruje się na rozwijaniu kwalifikacji z obszaru animowania rozwoju osobistego i zawodowego, w szczególności w zakresie wykorzystania ruchu, zielarstwa i diety jako narzędzi wspierających motywację oraz energię życiową. Program ma charakter rozwojowy i praktyczny, a jego celem jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności umożliwiające świadome rozpoznawanie wpływu codziennych nawyków ruchowych, żywieniowych oraz podstaw zielarstwa na poziom energii, gotowość do działania i utrzymanie motywacji.

Uczestnicy uczą się planować, organizować i oceniać proste działania możliwe do zastosowania w życiu osobistym i zawodowym, z uwzględnieniem aktywności fizycznej, sposobu odżywiania oraz bezpiecznego wykorzystania ziół w codziennym funkcjonowaniu. Uzyskane kwalifikacje wzmacniają kompetencje związane ze świadomym zarządzaniem własną energią, kształtowaniem korzystnych nawyków oraz wspieraniem motywacji do podejmowania działań w obszarze prywatnym i zawodowym.

Część teoretyczna szkolenia stanowi podstawę rozwijania kwalifikacji z zakresu animowania rozwoju osobistego i zawodowego poprzez uporządkowanie wiedzy dotyczącej ruchu, zielarstwa i diety jako narzędzi wspierających motywację oraz energię życiową. Uczestnicy rozróżniają i definiują kluczowe pojęcia związane z aktywnością fizyczną, podstawami zielarstwa oraz sposobem odżywiania w kontekście codziennego funkcjonowania.

Omawiane zagadnienia pozwalają zrozumieć znaczenie ruchu, ziół i diety w kształtowaniu poziomu energii, gotowości do działania oraz utrzymywania motywacji w obszarze osobistym i zawodowym. Wiedza teoretyczna umożliwia świadome i uzasadnione dobieranie prostych działań wspierających codzienną aktywność, organizację własnych zasobów oraz wzmacnianie energii życiowej.

Część teoretyczna koncentruje się na uporządkowaniu wiedzy dotyczącej ruchu, zielarstwa i diety jako narzędzi wspierających motywację oraz energię życiową w obszarze osobistym i zawodowym. Uczestnicy poznają zależności między codzienną aktywnością fizyczną, sposobem odżywiania, podstawami stosowania ziół a poziomem energii, gotowością do działania oraz utrzymywaniem motywacji.

Zakres tematyczny obejmuje rozróżnianie podstawowych form ruchu wspierających codzienne funkcjonowanie, charakterystykę wybranych ziół i ich zastosowania w codziennych nawykach, a także analizę roli diety w podtrzymywaniu energii życiowej. Uczestnicy poznają również podstawy planowania i organizowania prostych działań z zakresu ruchu, zielarstwa i diety, możliwych do wykorzystania w życiu osobistym i zawodowym jako wsparcie motywacji, aktywności oraz lepszego zarządzania własną energią.

Część praktyczna szkolenia ukierunkowana jest na rozwijanie kwalifikacji z obszaru animowania rozwoju osobistego i zawodowego poprzez planowanie, organizowanie i ocenę prostych działań z zakresu ruchu, zielarstwa i diety. Uczestnicy uczą się projektować bezpieczne, dostosowane do codziennych możliwości działania wspierające motywację oraz energię życiową, możliwe do zastosowania w życiu osobistym i zawodowym.

Praktyka obejmuje wykonywanie ćwiczeń i zadań, które pozwalają uczestnikom świadomie dobierać formy aktywności ruchowej, podstawowe rozwiązania z zakresu zielarstwa oraz elementy diety wspierające codzienne funkcjonowanie. Uczestnicy analizują przykładowe sytuacje, opracowują proste schematy działań oraz oceniają ich przydatność w kontekście wzmacniania motywacji, aktywności i poziomu energii.

Zakres tematyczny obejmuje projektowanie prostych działań ruchowych wspierających energię życiową, dobór wybranych ziół do codziennych nawyków, planowanie elementów diety wspierających aktywność oraz ocenę przydatności ruchu, zielarstwa i diety jako narzędzi wspierających motywację w obszarze osobistym i zawodowym.

Ramowy program szkolenia:

Szkolenie składa się zarówno z zajęć teoretycznych jak i praktycznych warsztatowych.

W czasie szkoleniowym wliczone są przerwy:

- 4 przerwy po 15 minut
- 2 przerwy po 45 minut

Łączny czas przerw: 2 godziny 30 minut

Część teoretyczna została zaprojektowana jako sekwencja bloków merytorycznych, umożliwiających stopniowe budowanie wiedzy:

Łączny czas części teoretycznej: 5 godzin 45 minut

Część praktyczna koncentruje się na zastosowaniu wiedzy w działaniu:

Łączny czas części praktycznej: 7 godzin 45 minut

Bilans całościowy

Część teoretyczna:

- • • • • 5 h 45 min

Część praktyczna:

- 7 h 45 min

Przerwy:

- 2 h 30 min

Walidacja:

- 1 h 45 min

Razem:

- 17 h 45 minut

Walidacja

Walidacja wiedzy uczestników realizowana jest w formie testu teoretycznego przeprowadzanego w warunkach zapewniających samodzielność pracy, brak dostępu do materiałów pomocniczych oraz równość dostępu do weryfikacji kompetencji.

Test składa się z pytań jednokrotnego wyboru. Do każdego pytania przypisane są odpowiedzi, z których wyłącznie jedna jest prawidłowa. Zakres pytań obejmuje całość treści programowych realizowanych w ramach szkolenia.

Test ma charakter zamknięty i standaryzowany, co zapewnia obiektywną oraz porównywalną ocenę poziomu przyswojenia wiedzy. Każda prawidłowa odpowiedź punktowana jest jako 1 punkt.

Szkolenie prowadzi do uzyskania kwalifikacji pn. „**Animator rozwoju osobistego i zawodowego**”.

Wyniki testu dokumentowane są w protokole walidacyjnym. Pozytywne zaliczenie walidacji stanowi potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się oraz jest podstawą do wydania certyfikatu potwierdzającego kwalifikację - **Animator rozwoju osobistego i zawodowego**.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest w formie **obserwacji uczestnika w warunkach symulowanych**, które odzwierciedlają rzeczywiste środowisko pracy oraz typowe sytuacje związane z zakresem tematycznym szkolenia. Metoda ta umożliwia bezpośrednią ocenę stopnia opanowania umiejętności praktycznych oraz sposobu zastosowania zdobytej wiedzy w działaniu.

Wyniki testu dokumentowane są w protokole walidacyjnym. Pozytywne zaliczenie walidacji stanowi potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się oraz jest podstawą do wydania certyfikatu potwierdzającego kwalifikację. Warunkiem uzyskania certyfikatu jest minimum 80% obecności na zajęciach oraz zdanie testu końcowego na poziomie minimum 60% poprawnych odpowiedzi.

W przypadku usługi rozwojowej kończącej się uzyskaniem kwalifikacji, w której proces walidacji realizowany jest przez podmiot zewnętrzny względem Dostawcy Usług, termin realizacji usługi obejmuje również okres oczekiwania na wynik walidacji.

Uczestnik zostanie poinformowany o wynikach w ciągu 7 dni od zakończenia szkolenia tj. 02.09.2026 r.

Proces kształcenia oraz proces walidacji efektów uczenia się stanowią dwa odrębne i niezależne etapy realizacji usługi rozwojowej. Walidacja przeprowadzana jest po zakończeniu procesu szkoleniowego i ma na celu obiektywną ocenę stopnia osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się. Etap weryfikacji odbywa się w sposób zapewniający rzetelność, bezstronność oraz rozdzielenie funkcji dydaktycznej od oceniającej, co gwarantuje transparentność i wiarygodność potwierdzenia nabytych kwalifikacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Znaczenie ruchu, zielarstwa i diety w kształtowaniu motywacji oraz energii życiowej.	Zajęcia	Katarzyna Stankow	11-09-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 15 -	Przerwa	-	11-09-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 15 Podstawy zielarstwa w codziennym funkcjonowaniu – wybrane zioła wspierające energię, regenerację i aktywność.	Zajęcia	Katarzyna Stankow	11-09-2026	11:15	12:15	01:00
4 z 15 -	Przerwa	-	11-09-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 15 Rola diety i codziennych nawyków żywieniowych w utrzymaniu energii życiowej oraz motywacji do działania.	Zajęcia	Katarzyna Stankow	11-09-2026	12:30	14:15	01:45
6 z 15 -	Przerwa	-	11-09-2026	14:15	15:00	00:45
7 z 15 Dobór wybranych ziół do codziennego wykorzystania jako wsparcia energii życiowej i aktywności.	Zajęcia	Katarzyna Stankow	11-09-2026	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 Wpływ aktywności fizycznej na poziom energii, koncentrację i motywację w życiu osobistym i zawodowym.	Zajęcia	Kamila Kwandrans	12-09-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 15 -	Przerwa	-	12-09-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 15 Ćwiczenia ruchowe wspierające pobudzenie organizmu i zwiększenie energii do działania.	Zajęcia	Kamila Kwandrans	12-09-2026	10:15	12:15	02:00
11 z 15 -	Przerwa	-	12-09-2026	12:15	12:30	00:15
12 z 15 Opracowanie sekwencji ruchowej możliwej do zastosowania w ciągu dnia w obszarze osobistym lub zawodowym.	Zajęcia	Kamila Kwandrans	12-09-2026	12:30	14:15	01:45
13 z 15 -	Przerwa	-	12-09-2026	14:15	15:00	00:45
14 z 15 Ocena poziomu energii i motywacji przed oraz po wykonaniu wybranej aktywności ruchowej	Zajęcia	Kamila Kwandrans	12-09-2026	20:00	21:00	01:00
15 z 15 -	Walidacja	-	13-09-2026	08:30	10:15	01:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	17:45
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	01:45
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:15

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	6 457,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	363,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	295,77 PLN
W tym koszt walidacji brutto	189,11 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	189,11 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

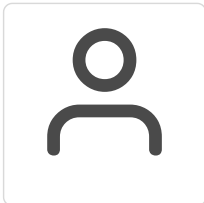
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Katarzyna Stankow

Katarzyna Stankow to dietetyk, posiadająca doświadczenie teoretyczne i praktyczne w obszarze żywienia oraz wykorzystania diety i ziół w codziennym funkcjonowaniu. Specjalizuje się w zagadnieniach związanych z dietą i ziołami, ujmowanych jako praktyczne narzędzia wspierające motywację, energię życiową oraz utrzymywanie korzystnych nawyków w obszarze osobistym i zawodowym. W pracy szkoleniowej łączy wiedzę merytoryczną z praktycznym podejściem do wdrażania prostych i możliwych do zastosowania na co dzień rozwiązań. Jej doświadczenie obejmuje pracę z osobami zainteresowanymi świadomym kształtowaniem sposobu odżywiania, doбором rozwiązań wspierających codzienną aktywność oraz wykorzystaniem podstaw ziół jako elementu wspierającego organizację stylu życia. Posiada aktualne doświadczenie teoretyczne i praktyczne zdobywane w okresie ostatnich 5 lat, adekwatne do zakresu tematycznego realizowanej usługi, co zapewnia wysoką jakość merytoryczną zajęć oraz ich zgodność z założonymi efektami uczenia się. W trakcie zajęć koncentruje się na zależnościach pomiędzy codziennymi wyborami żywieniowymi, stosowaniem ziół i poziomem energii, a także na praktycznym planowaniu działań możliwych do wdrożenia w rytmie życia prywatnego i pracy.



2 z 2

Kamila Kwadrans

Kamila Kwadrans jest instruktorką fitness oraz choreoterapeutką, specjalizującą się w pracy z ciałem poprzez ruch, taniec i elementy aktywności prozdrowotnej. Od wielu lat prowadzi zajęcia ruchowe i taneczno-fitnessowe, ukierunkowane na poprawę kondycji fizycznej, redukcję napięcia psychofizycznego oraz wzmacnianie dobrostanu uczestników.

W ciągu ostatnich pięciu lat systematycznie zdobywała i rozwijała doświadczenie zawodowe poprzez prowadzenie regularnych zajęć grupowych, warsztatów oraz aktywności ruchowych skierowanych do osób dorosłych o zróżnicowanym poziomie sprawności i potrzebach rozwojowych. Jej praktyka obejmuje pracę zarówno w formie cyklicznych treningów, jak i działań warsztatowych o charakterze edukacyjno-rozwojowym.

W swojej pracy łączy elementy fitnessu, tańca oraz choreoterapii, kładąc nacisk na świadomy ruch, regulację napięcia, pracę z energią ciała oraz wzmacnianie motywacji do długofalowej aktywności fizycznej. Posiadane doświadczenie pozwala jej dostosowywać metody pracy do możliwości uczestników oraz celów usługi rozwojowej.

Posiada aktualne doświadczenie praktyczne zdobywane w okresie ostatnich 5 lat, adekwatne do zakresu tematycznego realizowanej usługi, co zapewnia wysoką jakość merytoryczną zajęć oraz ich zgodność z założonymi efektami uczenia się.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w formie celowo opracowanego i wydrukowanego autorskiego **skryptu** oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

Adres

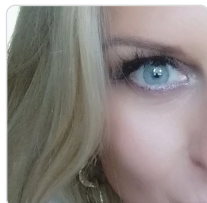
ul. Wrzosowa 21
43-370 Szczyrk
woj. śląskie

Hotel Halo w Szczyrku to miejsce, które naturalnie wspiera procesy rozwoju osobistego, łącząc komfort pracy warsztatowej z głęboką regeneracją psychofizyczną. Położony w otoczeniu Beskidów, sprzyja wyjściu poza codzienny schemat operacyjny i stworzeniu przestrzeni do refleksji, autorefleksji oraz świadomej pracy nad sobą. Kameralny charakter obiektu, dostęp do strefy SPA i wellness, basenu oraz sauny pozwalają uczestnikom szkoleń skutecznie zredukować napięcie, zwiększać uważność i otwartość na zmianę. Elastyczne przestrzenie szkoleniowe umożliwiają prowadzenie warsztatów, treningów kompetencji miękkich, pracy z emocjami i motywacją, a także sesji rozwojowych opartych na doświadczeniu. Połączenie ciszy, natury i komfortu tworzy środowisko, w którym rozwój osobisty przestaje być teorią, a staje się realnym procesem zmiany, wzmacniającym dobrostan, zaangażowanie i poczucie sensu uczestników.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



NICOLETTA BASKIEWICZ

E-mail szkolenia@golden.edu.pl

Telefon (+48) 505 101 280