



Szkolenie - zrównoważona opieka domowa nad osobą z niepełnosprawnością – ekologiczne zarządzanie gospodarstwem domowym, dobrostan opiekuna i efektywne wykorzystanie zasobów

12 300,00 PLN brutto
10 000,00 PLN netto
120,59 PLN brutto/h
98,04 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

IKO Julia

Łaszkiewicz

Brak ocen dla tego dostawcy

Numer usługi 2026/07/08/198243/3678109

- 📍 Gdańsk
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe z praktyką indywidualną
- 🕒 102:00 h
- 📅 15.09.2026 do 11.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pełniących lub przygotowujących się do pełnienia długoterminowej opieki nad osobami z niepełnosprawnościami, wymagającymi stałego wsparcia w codziennym funkcjonowaniu głównie:

- rodzice (w szczególności matki) dzieci z niepełnosprawnością
- opiekunowie faktyczni osób z niepełnosprawnościami,
- członkowie rodzin sprawujący codzienną opiekę nad osobami zależnymi,
- osoby pozostające poza rynkiem pracy lub planujące powrót do aktywności zawodowej po okresie sprawowania opieki,
- kandydaci do pełnienia funkcji opiekuna osoby zależnej,
- osoby zainteresowane podniesieniem kompetencji w zakresie profesjonalnej, bezpiecznej i zrównoważonej opieki domowej.

Szkolenie jest szczególnie dedykowane osobom, które na co dzień łączą obowiązki opiekuńcze z prowadzeniem gospodarstwa domowego i chcą rozwinąć kompetencje w zakresie organizacji opieki, ergonomii pracy, profilaktyki przeciążeń, aktywności ruchowej, technik oddechowych, metod relaksacyjnych i budowania dobrostanu.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

14-09-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji osób sprawujących opiekę nad osobami z niepełnosprawnością w zakresie bezpiecznej organizacji opieki, ergonomii, ćwiczeń ruchowych, technik oddechowych, relaksacji i budowania dobrostanu. Uczestnicy nauczą się także prowadzić gospodarstwo domowe zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, racjonalnie gospodarować zasobami oraz stosować rozwiązania gospodarki o obiegu zamkniętym w codziennym życiu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje bezpieczną i efektywną opiekę nad osobą z niepełnosprawnością, uwzględniając jej indywidualne potrzeby.	rozpoznaje potrzeby osoby pozostającej pod opieką	Debata swobodna
	dobiera metody organizacji codziennych czynności opiekuńczych	Debata swobodna
	stosuje zasady bezpieczeństwa i ergonomii podczas wykonywania czynności opiekuńczych	Debata swobodna
Stosuje ćwiczenia ruchowe, techniki oddechowe i metody relaksacyjne wspierające własny dobrostan psychofizyczny	wykonuje podstawowy zestaw ćwiczeń profilaktycznych	Debata swobodna
	stosuje techniki oddechowe zmniejszające napięcie i stres	Debata swobodna
	wykorzystuje wybrane metody relaksacji i regeneracji w codziennym funkcjonowaniu	Debata swobodna

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje działania wspierające zdrowie, odporność psychiczną i zapobieganie wypaleniu opiekunów	identyfikuje czynniki wpływające na dobrostan opiekuna	Debata swobodna
	<p>opracowuje plan regeneracji i zarządzania własną energią</p> <p>dobiera działania sprzyjające utrzymaniu równowagi między obowiązkami opiekuńczymi a życiem osobistym</p>	<p>Debata swobodna</p> <p>Debata swobodna</p>
Prowadzi gospodarstwo domowe zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju i gospodarki o obiegu zamkniętym	planuje działania ograniczające zużycie energii, wody i materiałów	Debata swobodna
	stosuje zasady segregacji i ograniczania ilości odpadów	Debata swobodna
	wykorzystuje rozwiązania wspierające racjonalne gospodarowanie zasobami w codziennym funkcjonowaniu	Debata swobodna
Opracowuje indywidualny plan wspierający jakość życia osoby pozostającej pod opieką oraz własny dobrostan	przygotowuje plan działań uwzględniający potrzeby osoby wymagającej wsparcia	Debata swobodna
	<p>uwzględnia działania prozdrowotne, relaksacyjne i organizacyjne</p> <p>przedstawia rozwiązania sprzyjające zrównoważonemu prowadzeniu gospodarstwa domowego oraz długoterminowemu utrzymaniu dobrostanu opiekuna</p>	<p>Debata swobodna</p> <p>Debata swobodna</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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program usługi

Moduł I. Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna

Liczba godzin: 9 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 3

Zakres tematyczny:

- rola opiekuna osoby z niepełnosprawnością,
- diagnoza potrzeb i zasobów uczestników,
- wyzwania opieki długoterminowej,
- wyznaczenie indywidualnych celów rozwojowych.

Moduł II. Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń

Liczba godzin: 15 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 5

Zakres tematyczny:

- ergonomia pracy,
- profilaktyka przeciążeń układu ruchu,
- bezpieczne wykonywanie czynności opiekuńczych,
- praktyczne techniki ochrony zdrowia opiekuna.

Moduł III. Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna

Liczba godzin: 15 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 5

Zakres tematyczny:

- ćwiczenia wzmacniające,
- stretching i mobilizacja,
- ćwiczenia równoważne,
- automasaż i regeneracja organizmu.

Moduł IV. Techniki oddechowe i redukcja stresu

Liczba godzin: 12 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 4

Zakres tematyczny:

- techniki świadomego oddechu,
- ćwiczenia oddechowe,
- redukcja napięcia,

- trening uważności.

Moduł V. Relaksacja i budowanie odporności psychicznej

Liczba godzin: 15 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 5

Zakres tematyczny:

- mechanizmy stresu,
- techniki relaksacyjne,
- mindfulness,
- profilaktyka wypalenia opiekuńczego,
- budowanie dobrostanu psychicznego.

Moduł VI. Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna

Liczba godzin: 12 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 4

Zakres tematyczny:

- zarządzanie energią,
- organizacja czasu,
- regeneracja organizmu,
- higiena snu,
- planowanie działań wspierających dobrostan.

Moduł VII. Zdrowe żywienie i biogospodarka

Liczba godzin: 9 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 3

Zakres tematyczny:

- zdrowe żywienie,
- planowanie posiłków,
- niemarnowanie żywności,
- biogospodarka i odpowiedzialna konsumpcja.

Moduł VIII. Zrównoważone gospodarstwo domowe

Liczba godzin: 12 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 4

Zakres tematyczny:

- oszczędzanie energii i wody,
- gospodarka o obiegu zamkniętym,
- segregacja odpadów,
- ekologiczne rozwiązania w gospodarstwie domowym.

Moduł IX. Komunikacja i budowanie sieci wsparcia

Liczba godzin: 6 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 2

Zakres tematyczny:

- komunikacja z osobą wymagającą wsparcia i jej otoczeniem,
- asertywność,

- współpraca z rodziną i specjalistami,
- budowanie sieci wsparcia.

Moduł X. Indywidualny Plan Dobrostanu Opiekuna

Liczba godzin: 3 godziny dydaktyczne

Liczba spotkań: 1

Zakres tematyczny:

- opracowanie indywidualnego planu dobrostanu,
- podsumowanie zdobytych kompetencji,
- ewaluacja szkolenia.

Sposób organizacji szkolenia

Szkolenie realizowane jest w **formie mieszanej (stacjonarnej i zdalnej w czasie rzeczywistym – online)** i obejmuje **108 godzin dydaktycznych**, realizowanych w ciągu **12 tygodni**. Zajęcia odbywają się **3 razy w tygodniu**, a każde spotkanie trwa **3 godziny dydaktyczne**.

Uczestnicy mają możliwość udziału w zajęciach **stacjonarnie lub online**, za pośrednictwem platformy umożliwiającej komunikację audio-wideo w czasie rzeczywistym oraz aktywny udział w ćwiczeniach i warsztatach.

Co najmniej 50% godzin szkolenia realizowanych jest w formie stacjonarnej, obejmującej przede wszystkim zajęcia praktyczne z zakresu ergonomii pracy opiekuna, ćwiczeń ruchowych, technik oddechowych, relaksacji oraz warsztatów rozwijających umiejętności praktyczne. Pozostała część programu może być realizowana w formie zdalnej synchronicznej (online).

Szkolenie prowadzone jest metodami aktywizującymi, obejmującymi wykłady interaktywne, warsztaty, ćwiczenia praktyczne, treningi ruchowe i oddechowe, analizę przypadków, dyskusje, pracę indywidualną i zespołową oraz opracowanie Indywidualnego Planu Dobrostanu Opiekuna.

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe, a po zakończeniu szkolenia i potwierdzeniu osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się otrzymują zaświadczenie o ukończeniu usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 109

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 109 Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	15-09-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
2 z 109 -	Przerwa	-	15-09-2026	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 109 Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	15-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
4 z 109 Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	16-09-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
5 z 109 -	Przerwa	-	16-09-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
6 z 109 Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	16-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
7 z 109 Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	17-09-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
8 z 109 -	Przerwa	-	17-09-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
9 z 109 Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	17-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
10 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	22-09-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
11 z 109 -	Przerwa	-	22-09-2026	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
12 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	22-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
13 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	23-09-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
14 z 109 -	Przerwa	-	23-09-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
15 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	23-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
16 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	24-09-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
17 z 109 -	Przerwa	-	24-09-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
18 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	24-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
19 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	29-09-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
20 z 109 -	Przerwa	-	29-09-2026	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
21 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	29-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
22 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	30-09-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
23 z 109 -	Przerwa	-	30-09-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
24 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	30-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
25 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	01-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
26 z 109 -	Przerwa	-	01-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
27 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	01-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
28 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	06-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
29 z 109 -	Przerwa	-	06-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
30 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	06-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
31 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	07-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
32 z 109 -	Przerwa	-	07-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
33 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	07-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
34 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	08-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
35 z 109 -	Przerwa	-	08-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
36 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	08-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
37 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	13-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
38 z 109 -	Przerwa	-	13-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
39 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	13-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
40 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	14-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
41 z 109 -	Przerwa	-	14-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
42 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	14-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
43 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	15-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
44 z 109 -	Przerwa	-	15-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
45 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	15-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
46 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	20-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
47 z 109 -	Przerwa	-	20-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
48 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	20-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
49 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	21-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
50 z 109 -	Przerwa	-	21-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
51 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	21-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
52 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	22-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
53 z 109 -	Przerwa	-	22-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
54 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	22-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
55 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	27-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
56 z 109 -	Przerwa	-	27-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
57 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	27-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
58 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	28-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
59 z 109 -	Przerwa	-	28-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
60 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	28-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
61 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	29-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
62 z 109 -	Przerwa	-	29-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
63 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	29-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
64 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	03-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
65 z 109 -	Przerwa	-	03-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
66 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	03-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
67 z 109 Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	04-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
68 z 109 -	Przerwa	-	04-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
69 z 109 Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	04-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
70 z 109 Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	17-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
71 z 109 -	Przerwa	-	17-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
72 z 109 Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	17-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
73 z 109 Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	18-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
74 z 109 -	Przerwa	-	18-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
75 z 109 Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	18-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
76 z 109 Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	19-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
77 z 109 -	Przerwa	-	19-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
78 z 109 Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	19-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
79 z 109 Zdrowe żywienie i biogospodarka	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	24-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
80 z 109 -	Przerwa	-	24-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
81 z 109 Zdrowe żywienie i biogospodarka	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	24-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
82 z 109 Zdrowe żywienie i biogospodarka	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	25-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
83 z 109 -	Przerwa	-	25-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
84 z 109 Zdrowe żywienie i biogospodarka	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	25-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
85 z 109 Zdrowe żywienie i biogospodarka	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	26-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
86 z 109 -	Przerwa	-	26-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
87 z 109 Zdrowe żywienie i biogospodarka	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	26-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
88 z 109 Zrównoważone gospodarstwo domowe	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	01-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
89 z 109 -	Przerwa	-	01-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
90 z 109 Zrównoważ one gospodarstwo domowe	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	01-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
91 z 109 Zrównoważ one gospodarstwo domowe	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	02-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
92 z 109 -	Przerwa	-	02-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
93 z 109 Zrównoważ one gospodarstwo domowe	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	02-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
94 z 109 Zrównoważ one gospodarstwo domowe	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	03-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
95 z 109 -	Przerwa	-	03-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
96 z 109 Zrównoważ one gospodarstwo domowe	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	03-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
97 z 109 Zrównoważ one gospodarstwo domowe	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	08-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
98 z 109 -	Przerwa	-	08-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
99 z 109 Zrównoważone gospodarstwo domowe	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	08-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
100 z 109 Komunikacja i budowanie sieci wsparcia	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	09-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
101 z 109 -	Przerwa	-	09-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
102 z 109 Komunikacja i budowanie sieci wsparcia	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	09-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
103 z 109 Komunikacja i budowanie sieci wsparcia	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	10-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
104 z 109 -	Przerwa	-	10-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
105 z 109 Komunikacja i budowanie sieci wsparcia	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	10-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
106 z 109 Indywidualny Plan Dobrostanu Opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	11-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
107 z 109 -	Przerwa	-	11-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
108 z 109 Indywidualny Plan Dobrostanu Opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	11-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
109 z 109 -	Walidacja	-	11-12-2026	14:00	15:00	01:00	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	102:00
w tym suma godzin zajęć	90:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	09:00
w tym liczba godzin zajęć praktycznych indywidualnych	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	124:00

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	12 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	98,04 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	102:00
w tym liczba godzin zajęć praktycznych indywidualnych	02:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Julia Łaszkiewicz

Liderka i praktyk biznesu, Executive Coach, Facylitatorka, negocjatorka

Od ponad 25 lat w biznesie w kadrze zarządzającej, z czego 6 lat na stanowisku członka zarządu grupy spółek deweloperskich.

Absolwentka Management Development Program w ICAN Institute przy Harvard Business Review, studiów MBA we Francuskim Instytucie Zarządzania i innych programów rozwoju liderów. Zainspirowana międzynarodowymi twórcami zajmującymi się transformacją i komunikacją (Alan Briskin, GLEN, Art of Convening), jest na drodze wykorzystującej doświadczenie i talenty w nowy sposób - angażując zbiorową mądrość. Współzałożycielka Morza Aniołów, prezeska stowarzyszenia Fraktal Sopocki, autorka książki: Magia Grupy, inspirowanej Centered on The Edge A. Briskina.

Certyfikowana Coach i konsultantka współpracująca z sektorem organizacji społecznych. Jako coach wykorzystuje nowe metody komunikacji w zespołach, w stałej superwizji z Wojciechem Eichelbergerem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują artykuły piśmiennicze, notatnik oraz materiały niezbędne do realizacji warsztatów.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane w ramach godzin dydaktycznych - 1 godzina zajęć = 45 minut.

Usługa może korzystać ze zwolnienia z podatku VAT w przypadku uczestników, dla których poziom dofinansowania usługi rozwojowej wynosi co najmniej 70% jej wartości. Zwolnienie stosuje się na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług w związku z § 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 2023 r. poz. 955), pod warunkiem spełnienia przesłanek określonych w obowiązujących przepisach prawa.

Uczestnicy otrzymują link do szkolenia on line, najpóźniej dzień przed planowanymi zajęciami.

Warunki techniczne

W przypadku uczestnictwa on line, uczestnik musi mieć zapewniony komputer z dostępem do internetu.

Adres

ul. Konrada Guderskiego 26/A

80-180 Gdańsk

woj. pomorskie

Sala szkoleniowa w odrębnej przestrzeni warsztatowej

W przerwach - hamaki i sala do relaksacji

Parking

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala do relaksacji z hamakami

Kontakt



Julia Łaszkiewicz

E-mail julia@julialaszkiewicz.com

Telefon (+48) 600 044 807