



SMAK YOGI

Agnieszka Kocot

Brak ocen dla tego dostawcy

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

Numer usługi 2026/07/08/229916/3678223

📍 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

10 000,00 PLN brutto

10 000,00 PLN netto

98,04 PLN brutto/h

98,04 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## 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

# 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 techniki oddechowe zmniejszające napięcie i stres	Debata swobodna
	wykorzystuje wybrane metody relaksacji i regeneracji w codziennym funkcjonowaniu	Debata swobodna
Stosuje ćwiczenia ruchowe, techniki oddechowe i metody relaksacyjne wspierające własny dobrostan psychofizyczny	identyfikuje czynniki wpływające na dobrostan opiekuna	Debata swobodna
Planuje działania wspierające zdrowie, odporność psychiczną i zapobieganie wypaleniu opiekunów	opracowuje plan regeneracji i zarządzania własną energią	Debata swobodna
	dobiera działania sprzyjające utrzymaniu równowagi między obowiązkami opiekuńczymi a życiem osobistym	Debata swobodna
	planuje działania ograniczające zużycie energii, wody i materiałów	Debata swobodna

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi gospodarstwo domowe zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju i gospodarki o obiegu zamkniętym	stosuje zasady segregacji i ograniczania ilości odpadów	Debata swobodna
	wykorzystuje rozwiązania wspierające racjonalne gospodarowanie zasobami w codziennym funkcjonowaniu	Debata swobodna
	przygotowuje plan działań uwzględniający potrzeby osoby wymagającej wsparcia	Debata swobodna
Opracowuje indywidualny plan wspierający jakość życia osoby pozostającej pod opieką oraz własny dobrostan	uwzględnia działania prozdrowotne, relaksacyjne i organizacyjne	Debata swobodna
	przedstawia rozwiązania sprzyjające zrównoważonemu prowadzeniu gospodarstwa domowego oraz długoterminowemu utrzymaniu dobrostanu opiekuna	Debata swobodna

## 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 rozdzielenie 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 bio gospodarka

Liczba godzin:

9 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań:

3

Zakres tematyczny:

zdrowe żywienie,

planowanie posiłków,

niemarnowanie żywności,

bio gospodarka 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
<b>1 z 109</b> Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	15-09-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>2 z 109</b> -	Przerwa	-	15-09-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>3 z 109</b> Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	15-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

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

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>13 z 109</b> Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	23-09-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>14 z 109</b> -	Przerwa	-	23-09-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>15 z 109</b> Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	23-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>16 z 109</b> Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	24-09-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>17 z 109</b> -	Przerwa	-	24-09-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>18 z 109</b> Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	24-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>19 z 109</b> Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	29-09-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>20 z 109</b> -	Przerwa	-	29-09-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>21 z 109</b> Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	29-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

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

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>31 z 109</b> Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	07-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>32 z 109</b> -	Przerwa	-	07-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>33 z 109</b> Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	07-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>34 z 109</b> Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	08-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>35 z 109</b> -	Przerwa	-	08-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>36 z 109</b> Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	08-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>37 z 109</b> Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	13-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>38 z 109</b> -	Przerwa	-	13-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>39 z 109</b> Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	13-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>40 z 109</b> Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	14-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>41 z 109</b> -	Przerwa	-	14-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>42 z 109</b> Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	14-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>43 z 109</b> Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	15-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>44 z 109</b> -	Przerwa	-	15-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>45 z 109</b> Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	15-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>46 z 109</b> Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	20-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>47 z 109</b> -	Przerwa	-	20-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>48 z 109</b> Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	20-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>49 z 109</b> Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	21-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>50 z 109</b> -	Przerwa	-	21-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak

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

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>60 z 109</b> Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	28-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>61 z 109</b> Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	29-10-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>62 z 109</b> -	Przerwa	-	29-10-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>63 z 109</b> Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	29-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>64 z 109</b> Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	03-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>65 z 109</b> -	Przerwa	-	03-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>66 z 109</b> Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	03-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>67 z 109</b> Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	04-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>68 z 109</b> -	Przerwa	-	04-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>69 z 109</b> Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	04-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>70 z 109</b> Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	17-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>71 z 109</b> -	Przerwa	-	17-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>72 z 109</b> Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	17-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>73 z 109</b> Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	18-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>74 z 109</b> -	Przerwa	-	18-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>75 z 109</b> Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	18-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>76 z 109</b> Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	19-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>77 z 109</b> -	Przerwa	-	19-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>78 z 109</b> Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	19-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>79 z 109</b> Zdrowe żywnie i biogospodarka	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	24-11-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>80 z 109</b> -	Przerwa	-	24-11-2026	12:45	13:00	00:15	Tak

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

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>91 z 109</b> Zrównoważ one gospodarstwo domowe	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	02-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>92 z 109</b> -	Przerwa	-	02-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>93 z 109</b> Zrównoważ one gospodarstwo domowe	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	02-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>94 z 109</b> Zrównoważ one gospodarstwo domowe	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	03-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>95 z 109</b> -	Przerwa	-	03-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>96 z 109</b> Zrównoważ one gospodarstwo domowe	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	03-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<b>97 z 109</b> Zrównoważ one gospodarstwo domowe	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	08-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
<b>98 z 109</b> -	Przerwa	-	08-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
<b>99 z 109</b> Zrównoważ one gospodarstwo domowe	Zajęcia	AGNIESZKA KOCOT	08-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

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

### Cennik

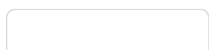
Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	10 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	10 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	98,04 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	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





## AGNIESZKA KOCOT

Trenerka, joginka, muzykoterapeutka.

Kobieta wielobarwna. Interakcje międzyludzkie to dla niej ogromna wartość. Wokół człowieka kupia wszelkie działania w życiu.

Certyfikowana nauczycielka Hatha, Vinyasa i Aerial Jogi. Absolwentka Szkoły Oddechu, Akademii Dźwięku, Studiów Podypływowych na kierunku „Wspomaganie rozwoju dzieci i młodzieży”. Warsztat pracy poszerzony o certyfikację: „Stres, joga, joga nidra”, „Dotyk, obecność, uzdrawianie”, „Fundamenty Jin Jogi i Podstawy Medycyny Chińskiej”. „Anatomia subtelna – energetyka w praktyce nauczyciela jogi”.

Prywatnie mama dwójki dzieci, które postrzega jako pięknych partnerów na tej ziemi oraz największych Nauczycieli Życia.

## 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 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 26A/26A

80-180 Gdańsk

woj. pomorskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Parking, hamaki do relaksacji.

# Kontakt



**AGNIESZKA KOCOT**

**E-mail** [agnieszka@smakyogi.pl](mailto:agnieszka@smakyogi.pl)

**Telefon** (+48) 501 071 551