



Centrum Rozwoju i
Finansów Sandra
Piórkowska

★★★★★ 5,0 / 5
303 oceny

Promocja zdrowia w miejscu pracy – budowanie zdrowych nawyków i dobrostanu pracowników - szkolenie

Numer usługi 2026/07/14/139577/3689313

📍 Lidzbark Warmiński
🏢 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 28:30 h
📅 30.07.2026 do 02.08.2026

5 450,00 PLN brutto
5 450,00 PLN netto
191,23 PLN brutto/h
191,23 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób aktywnych zawodowo, zainteresowanych rozwojem kompetencji związanych z promocją zdrowia, profilaktyką zdrowotną oraz budowaniem zdrowych nawyków wspierających zdrowie fizyczne i psychiczne w środowisku pracy. Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników administracyjnych i biurowych, pracowników instytucji publicznych, jednostek samorządu terytorialnego, przedsiębiorstw, organizacji pozarządowych, placówek edukacyjnych, podmiotów ochrony zdrowia oraz wszystkich osób wykonujących obowiązki zawodowe niezależnie od branży i zajmowanego stanowiska. Usługa dedykowana jest osobom, które chcą zwiększyć swoją świadomość zdrowotną, poznać metody ograniczania czynników negatywnie wpływających na zdrowie, poprawić komfort funkcjonowania w środowisku pracy oraz wdrażać działania sprzyjające zachowaniu dobrostanu psychofizycznego. Szkolenie skierowane jest zarówno do osób rozpoczynających aktywność zawodową, jak i pracowników posiadających doświadczenie zawodowe,

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

9

Data zakończenia rekrutacji

29-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie świadomego kształtowania zdrowego stylu życia oraz podejmowania działań wspierających zdrowie fizyczne i psychiczne w środowisku pracy. Uczestnicy zdobędą wiedzę dotyczącą zasad promocji zdrowia, profilaktyki zdrowotnej oraz czynników wpływających na dobrostan człowieka. Rozwiną umiejętności związane z wdrażaniem zdrowych nawyków, ograniczaniem skutków stresu, poprawą organizacji pracy, wspieraniem aktywności fizycznej .

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej w środowisku pracy.	Omawia cele promocji zdrowia. Wskazuje działania wspierające zdrowie pracowników	Test teoretyczny
Charakteryzuje założenia promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej w środowisku pracy. Omawia cele promocji zdrowia. Wskazuje działania wspierające zdrowie pracowników. Test wiedzy Identyfikuje czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka.	Wymienia czynniki sprzyjające i zagrażające zdrowiu. Rozróżnia ich wpływ na funkcjonowanie organizmu.	Test teoretyczny
Omawia znaczenie zdrowych nawyków dla jakości życia i efektywności zawodowej	Wskazuje korzyści wynikające ze stosowania zdrowych nawyków. Identyfikuje obszary wymagające zmiany.	Test teoretyczny
Rozróżnia działania profilaktyczne wspierające zdrowie i dobrostan pracowników	Wskazuje przykłady działań profilaktycznych możliwych do zastosowania w miejscu pracy	Wywiad swobodny
Planuje działania wspierające zdrowy styl życia w środowisku zawodowym	Opracowuje propozycję działań wspierających zdrowie i dobrostan w miejscu pracy.	Wywiad swobodny
Dobiera rozwiązania sprzyjające poprawie dobrostanu psychofizycznego.	Wskazuje metody wspierające zdrowie psychiczne i fizyczne. Dobiera je do określonych sytuacji zawodowych.	Wywiad swobodny
Stosuje zasady wspierające ograniczanie skutków stresu zawodowego	Dobiera działania służące redukcji napięcia psychicznego i poprawie komfortu pracy.	Test teoretyczny
Promuje zachowania wspierające zdrowie i dobrostan w środowisku pracy	Promuje zachowania wspierające zdrowie i dobrostan w środowisku pracy	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Celem edukacyjnym usługi jest nabycie kompetencji uczestników w zakresie świadomego kształtowania zdrowego stylu życia oraz podejmowania działań wspierających zdrowie fizyczne i psychiczne w środowisku pracy. Uczestnicy zdobędą wiedzę dotyczącą zasad promocji zdrowia, profilaktyki zdrowotnej oraz czynników wpływających na dobrostan człowieka. Rozwiną umiejętności związane z wdrażaniem zdrowych nawyków, ograniczaniem skutków stresu, poprawą organizacji pracy, wspieraniem aktywności fizycznej.

Promocja zdrowia w miejscu pracy – budowanie zdrowych nawyków i dobrostanu pracowników Usługa realizowana jest w wymiarze 29 godzin zegarowych i ma na celu rozwój kompetencji uczestników w zakresie promocji zdrowia, profilaktyki zdrowotnej oraz budowania zdrowych nawyków wspierających zdrowie fizyczne i psychiczne w środowisku pracy.

Program został opracowany z myślą o osobach aktywnych zawodowo, które chcą zwiększyć swoją świadomość zdrowotną, poprawić komfort funkcjonowania w miejscu pracy oraz ograniczyć negatywne skutki czynników wpływających na zdrowie i dobrostan. W trakcie szkolenia uczestnicy poznają zasady promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej, nauczą się identyfikować czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne, a także planować działania wspierające zdrowy styl życia.

Szkolenie obejmuje zagadnienia związane z aktywnością fizyczną, zdrowym odżywianiem, ergonomią pracy, profilaktyką chorób cywilizacyjnych, zarządzaniem stresem oraz budowaniem dobrostanu psychofizycznego. Program usługi obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną, podczas której uczestnicy analizują własne nawyki zdrowotne, opracowują indywidualne plany działań prozdrowotnych oraz uczą się wdrażania rozwiązań wspierających zdrowie i jakość życia w środowisku zawodowym. **Usługa wpisuje się w Inteligentną Specjalizację Województwa Warmińsko-Mazurskiego „Zdrowe Życie” poprzez rozwijanie kompetencji związanych z promocją zdrowia.**

Program usługi

MODUŁ I. Promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna w życiu zawodowym	• podstawy promocji zdrowia, • profilaktyka zdrowotna w środowisku pracy, • czynniki wpływające na zdrowie człowieka, • zdrowy styl życia jako element profilaktyki.
--	--

MODUŁ II. Zdrowe nawyki wspierające zdrowie i jakość życia	• budowanie zdrowych nawyków, • znaczenie aktywności fizycznej , • zdrowe odżywianie, • nawodnienie organizmu i regeneracja.
MODUŁ III. Ergonomia pracy i profilaktyka przeciążeń organizm	• organizacja stanowiska pracy, • ergonomiczne nawyki podczas wykonywania obowiązków zawodowych, • profilaktyka przeciążeń układu ruchu, • ćwiczenia wspierające zdrowie pracowników
Moduł III ergonomia pracy i profilaktyka przeciążeń organizmu	• źródła stresu zawodowego, • skutki długotrwałego stresu, • techniki wspierające dobrostan psychiczny, • budowanie odporności psychicznej.
MODUŁ I V. Profilaktyka chorób cywilizacyjnych	• czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, • działania profilaktyczne, • zdrowe wybory wspierające zdrowie, • wpływ stylu życia na zdrowie i sprawność.
MODUŁ V Planowanie działań prozdrowotnych w środowisku pracy	• opracowanie indywidualnego planu działań, • wdrażanie rozwiązań wspierających zdrowie i dobrostan.
MODUŁ VII. Walidacja efektów uczenia się	• test wiedzy, • studium przypadku, • zadanie praktyczne weryfikujące osiągnięcie efektów uczenia się.

Łączna liczba godzin usługi 29 godziny zegarowe.

W tym: • zajęcia teoretyczne –20 godzin, • zajęcia praktyczne 9 godzin, • walidacja efektów uczenia się – 2 godziny

. Przerwy są wliczone do czasu trwania usługi.

Walidacja prowadzona jest przez osobę inną niż osoba realizująca usługę szkoleniową.

Opis przeprowadzenia procesu walidacji

Proces walidacji rozpoczyna się bezpośrednio po zakończeniu procesu kształcenia. Dokumentacja niezbędna do przeprowadzenia walidacji jest kompletowana przez osobę prowadzącą usługę, a następnie przekazywana walidatorowi. Zachowana jest pełna rozdzielność funkcji procesu kształcenia od procesu walidacji.

Walidacja prowadzona jest przez osobę inną niż prowadzący usługę, zgodnie ze wskazaniem w polu „Prowadzący”. Walidator nie uczestniczy w procesie dydaktycznym i dokonuje niezależnej oceny osiągnięcia efektów uczenia się.

Metoda walidacji – test teoretyczny

Uczestnik przystępuje do testu wiedzy obejmującego zagadnienia realizowane podczas szkolenia. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie minimum **70% poprawnych odpowiedzi**.

Metoda walidacji – wywiad swobodny

Po zakończeniu testu teoretycznego walidator przeprowadza z każdym uczestnikiem indywidualny wywiad swobodny, którego celem jest potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla usługi. Wywiad odbywa się **w obecności uczestnika** i pozwala zweryfikować sposób wykorzystania zdobytej wiedzy oraz umiejętność jej zastosowania w środowisku pracy.

Warunkiem pozytywnego zakończenia walidacji jest uzyskanie co najmniej **70% pozytywnie ocenionych odpowiedzi** podczas wywiadu swobodnego oraz zaliczenie testu teoretycznego. Oceny dokonuje niezależny walidator na podstawie przygotowanych kryteriów weryfikacji efektów uczenia się.

- Techniki aktywne podczas zajęć: dyskusja, warsztat, praca własna, pogadanka, case study, symulacje, praca na zasobach, praca na materiałach, analiza materiałów zastanych
- Realizacja usługi - stacjonarnie

Usługa wpisuje się w Inteligentną Specjalizację Województwa Warmińsko-Mazurskiego „Zdrowe Życie” poprzez rozwijanie kompetencji związanych z promocją zdrowia, profilaktyką zdrowotną, kształtowaniem zdrowych nawyków oraz budowaniem dobrostanu fizycznego i psychicznego osób aktywnych zawodowo. Szkolenie wspiera działania służące poprawie jakości życia, ograniczaniu czynników ryzyka występowania chorób cywilizacyjnych, wzmacnianiu świadomości zdrowotnej oraz promowaniu zdrowego stylu życia w środowisku pracy i życiu codziennym. Nabyte kompetencje przyczyniają się do zwiększania aktywności prozdrowotnej uczestników oraz wspierania rozwiązań sprzyjających zachowaniu zdrowia, sprawności i równowagi psychofizycznej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 MODUŁ I. Promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna w życiu zawodowym	Zajęcia	Karolina Kozłowska	30-07-2026	08:30	10:30	02:00
2 z 18 -	Przerwa	-	30-07-2026	10:30	11:00	00:30
3 z 18 MODUŁ I. Promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna w życiu zawodowym	Zajęcia	Karolina Kozłowska	30-07-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 18 -	Przerwa	-	30-07-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 18 MODUŁ I. Promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna w życiu zawodowym	Zajęcia	Karolina Kozłowska	30-07-2026	13:30	16:30	03:00
6 z 18 MODUŁ II. Zdrowe nawyki wspierające zdrowie i jakość życia	Zajęcia	Karolina Kozłowska	31-07-2026	08:30	11:00	02:30
7 z 18 -	Przerwa	-	31-07-2026	11:00	11:30	00:30
8 z 18 MODUŁ II. Zdrowe nawyki wspierające zdrowie i jakość życia	Zajęcia	Karolina Kozłowska	31-07-2026	11:30	13:00	01:30
9 z 18 -	Przerwa	-	31-07-2026	13:00	13:30	00:30
10 z 18 MODUŁ II. Zdrowe nawyki wspierające zdrowie i jakość życia	Zajęcia	Karolina Kozłowska	31-07-2026	13:30	16:30	03:00
11 z 18 Moduł III ERGONAMIA PRACY I PROFILAKTYKA PRZECIĄŻEŃ ORGANIZMU	Zajęcia	Karolina Kozłowska	01-08-2026	09:00	11:00	02:00
12 z 18 -	Przerwa	-	01-08-2026	11:00	11:30	00:30
13 z 18 Moduł IV. profilaktyka chorób cywilizacyjnych	Zajęcia	Karolina Kozłowska	01-08-2026	11:30	13:00	01:30
14 z 18 -	Przerwa	-	01-08-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 18 MODUŁ V Planowanie działań prozdrowotnych w środowisku pracy	Zajęcia	Karolina Kozłowska	01-08-2026	13:30	16:00	02:30
16 z 18 Powtórzenie materiału , przygotowanie do walidacji	Zajęcia	Karolina Kozłowska	02-08-2026	09:30	12:00	02:30
17 z 18 -	Przerwa	-	02-08-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 18 -	Walidacja	-	02-08-2026	13:00	15:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	28:30
w tym suma godzin zajęć	22:30
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	32:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 450,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 450,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	191,23 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	28:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Kozłowska

Prowadząca usługę Karolina Kozłowska jest psychologiem posiadającym doświadczenie zawodowe w zakresie pracy z osobami dorosłymi, wspierania zdrowia psychicznego, profilaktyki psychospołecznej oraz prowadzenia działań edukacyjnych ukierunkowanych na budowanie dobrostanu pracowników i rozwój kompetencji związanych z funkcjonowaniem w środowisku pracy.

W swojej praktyce zawodowej realizuje działania obejmujące psychoedukację, profilaktykę zdrowia psychicznego, wzmacnianie odporności psychicznej, rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, zapobieganie wypaleniu zawodowemu oraz kształtowanie zdrowych nawyków sprzyjających zachowaniu równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym.

W okresie ostatnich 5 lat aktywnie uczestniczyła w prowadzeniu szkoleń, warsztatów oraz działań rozwojowych skierowanych do osób dorosłych, wspierających rozwój kompetencji związanych z dobrostanem psychicznym, efektywną komunikacją, zarządzaniem stresem, profilaktyką zdrowia psychicznego oraz budowaniem bezpiecznego i wspierającego środowiska pracy.

Posiadane doświadczenie praktyczne oraz kompetencje psychologiczne umożliwiają prowadzącej usługę skuteczne przekazywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności w zakresie rozpoznawania czynników wpływających na zdrowie psychiczne, wdrażania działań profilaktycznych, budowania odporności psychicznej, wzmacniania motywacji do zmiany nawyków zdrowotnych oraz kształtowania postaw sprzyjających zachowaniu dobrostanu psychofizycznego

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma komplet materiałów dydaktycznych wspierających proces uczenia się oraz utrwalanie zdobytej wiedzy i umiejętności. Materiały zostaną przekazane w formie papierowej lub elektronicznej i obejmować będą w szczególności:

- skrypt szkoleniowy zawierający treści omawiane podczas szkolenia,
- prezentację multimedialną wykorzystywaną w trakcie zajęć,
- materiały edukacyjne dotyczące promocji zdrowia w miejscu pracy, profilaktyki zdrowotnej oraz budowania zdrowych nawyków,
- karty pracy i ćwiczenia służące analizie własnych nawyków zdrowotnych oraz planowaniu działań prozdrowotnych,
- materiały dotyczące ergonomii stanowiska pracy, profilaktyki stresu i wypalenia zawodowego,

- przykładowe narzędzia do samooceny dobrostanu psychofizycznego oraz identyfikacji czynników wpływających na zdrowie w środowisku pracy,
- zestaw dobrych praktyk dotyczących budowania kultury zdrowia i dobrostanu w organizacji,
- notatnik oraz materiały piśmiennicze do wykonywania ćwiczeń i sporządzania notatek.

Materiały zostały opracowane w sposób umożliwiający ich praktyczne wykorzystanie zarówno podczas szkolenia, jak i po jego zakończeniu w codziennej pracy zawodowej.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest zapisanie się na szkolenie zgodnie z zasadami obowiązującymi u Organizatora oraz – w przypadku usług dofinansowanych – spełnienie wymagań określonych przez właściwego Operatora.

Uczestnik zobowiązany jest do:

- uczestnictwa w zajęciach w wymiarze umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się, przy czym **minimalna wymagana frekwencja wynosi 80% czasu trwania usługi**,
- każdorazowego poinformowania Operatora o planowanej lub zaistniałej nieobecności na szkoleniu, jeżeli usługa realizowana jest z wykorzystaniem dofinansowania,
- wniesienia wymaganego wkładu własnego (jeżeli dotyczy) **najpóźniej na dzień przed rozpoczęciem usługi** na rachunek bankowy wskazany przez Organizatora,
- dostarczenia Organizatorowi potwierdzenia dokonania wpłaty wkładu własnego przed rozpoczęciem szkolenia,
- aktywnego udziału w zajęciach oraz przystąpienia do procesu walidacji przewidzianego dla usługi,
- dokonania oceny zrealizowanej usługi w **Bazie Usług Rozwojowych (BUR)**

Adres

ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 20
11-100 Lidzbark Warmiński
woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



SANDRA PIÓRKOWSKA

E-mail centrum@biurolw.com

Telefon (+48) 533 442 611