



APLUSS 2 SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

70 ocen

„Kobieta w równowadze – świadomość, ciało, sprawczość”

Numer usługi 2026/07/15/201425/3690568

📍 Ustroń

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 12:00 h

📅 22.08.2026 do 23.08.2026

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

437,50 PLN brutto/h

437,50 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do **kobiet powyżej 18. roku życia**, które chcą zwiększyć swoją samoświadomość, zadbać o dobrostan psychiczny i fizyczny oraz wzmocnić poczucie sprawczości w życiu osobistym i zawodowym. Adresowane jest w szczególności do:

- kobiet aktywnych zawodowo, prowadzących działalność gospodarczą lub planujących rozwój kariery,
- kobiet powracających na rynek pracy po przerwie związanej z opieką nad dziećmi lub członkami rodziny,
- liderek, menedżerek i osób pełniących funkcje wymagające wysokiej odporności na stres,
- kobiet łączących wiele ról społecznych i rodzinnych, poszukujących równowagi między życiem zawodowym a prywatnym,
- kobiet doświadczających przeciążenia, stresu lub chcących rozwijać kompetencje związane z zarządzaniem własnym dobrostanem,
- wszystkich kobiet zainteresowanych rozwojem osobistym, budowaniem pewności siebie oraz wzmacnianiem kompetencji psychospołecznych.

Szkolenie nie wymaga posiadania specjalistycznej wiedzy ani wcześniejszego doświadczenia.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

21-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do świadomego budowania równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym poprzez rozwijanie samoświadomości, wzmacnianie poczucia sprawczości oraz poznanie praktycznych metod dbania o dobrostan psychiczny i fizyczny. Uczestniczki nauczą się rozpoznawać własne potrzeby, emocje i ograniczenia, skuteczniej zarządzać stresem, wyznaczać zdrowe granice oraz wykorzystywać swoje zasoby do osiągania satysfakcji osobistej i zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zmiany biologiczne, hormonalne i metaboliczne zachodzące w organizmie kobiety po 30. i 40. roku życia oraz w okresie menopauzy.	Wskazuje różnice w tempie metabolizmu na poszczególnych etapach życia. * Wymienia co najmniej 3 fizyczne i 2 emocjonalne objawy perimenopauzy/menopauzy. * Wyjaśnia, jak stres (kortyzol) i brak snu wpływają na gospodarkę hormonalną.	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady zbilansowanego żywienia, rolę makroskładników oraz produktów wspierających zdrowie hormonalne i profilaktykę chorób.	Opisuje funkcję białek, tłuszczów i węglowodanów w diecie kobiety. * Wskazuje kluczowe mikroskładniki (np. wapń, błonnik) oraz produkty o działaniu przeciwzapalnym. * Wyjaśnia, jak cukier i żywność wysoko przetworzona wpływają na wahania energii.	Test teoretyczny
Wyjaśnia mechanizmy psychologii zmiany, budowania nawyków oraz powstawania „jedzenia emocjonalnego”.	Opisuje schemat pętli nawyku (wskazówka – zwyczaj – nagroda). * Wyjaśnia różnicę między głodem fizycznym a głodem emocjonalnym wywołanym stresem.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje triki marketingowe producentów żywności i zasady świadomego czytania etykiet.	Wymienia przynajmniej 3 najczęstsze pułapki marketingowe na opakowaniach (np. hasła typu „fit”, „light”, „naturalny”). * Wskazuje, na co zwracać uwagę w składzie produktu (kolejność składników, ukryty cukier).	Test teoretyczny
Samodzielnie komponuje zbilansowane posiłki i planuje żywienie metodą meal prep przy ograniczonym czasie.	Na podstawie podanych produktów poprawnie komponuje „talerz energii” (odpowiednie proporcje białek, tłuszczów i węglowodanów). * Układa ramowy, jednodniowy plan posiłków z uwzględnieniem zasad przygotowywania dań z wyprzedzeniem.	Test teoretyczny
Opracowuje indywidualną ścieżkę wdrażania nawyków metodą małych kroków oraz identyfikuje przeszkody. Dobiera bezpieczną aktywność fizyczną wspierającą metabolizm, kręgosłup i profilaktykę osteoporozy.	Tworzy własną „mapę przeszkód i zasobów”, określając przynajmniej 2 bariery w zmianie stylu życia i przypisując im rozwiązania. * Rozpisuje jeden wybrany nawyk zdrowotny według strategii małych kroków. Wskazuje ćwiczenia profilaktyczne na kręgosłup i stawy, które można wykonać w warunkach domowych lub biurowych. * Planuje tygodniową aktywność dopasowaną do swojego obecnego stanu zdrowia.	Test teoretyczny Test teoretyczny
Analizuje etykiety produktów spożywczych i dokonuje selekcji asortymentu podczas zakupów.	Na podstawie rzeczywistych etykiet produktów ocenia, który produkt jest korzystniejszy dla zdrowia i uzasadnia swój wybór. * Tworzy przykładowy, zdrowy koszyk zakupowy pozbawiony pułapek marketingowych.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykazuje proaktywną i świadomą postawę w dbaniu o zdrowie psychofizyczne oraz regularną profilaktykę medyczną.	Przygotowuje osobisty, roczny harmonogram badań profilaktycznych dopasowany do wieku (30+/40+/50+). * Deklaruje gotowość do wdrażania zmian bez presji perfekcjonizmu, akceptując gorsze momenty jako naturalny etap procesu.	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/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS
Nazwa Podmiotu certyfikującego	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS

Program

DZIEŃ 1 – ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE I REGULACJA NAPIĘCIA

1. Wprowadzenie do świadomości emocjonalnej (1 h)
2. Świadomość siebie – emocje, przekonania, ciało (1 h)
3. Warsztat praktyczny - techniki relaksacyjne (2 h)
4. Budowanie świadomości zasobów (1 h)

DZIEŃ 2 – SPRAWCZOŚĆ, WYBÓR I RÓWNOWAGA WEWNĘTRZNA

1. Reset ciała i wejście w dzień (1 h)
2. Budowanie sprawczości i świadomych wyborów (1 h)
3. Warsztat praktyczny – aktywacja zasobów - mini warsztaty kulinarne (1,5 h)
4. Integracja i wdrażanie (1 h)

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. **Szkolenie składa się z 4 h teorii, 5,5 h praktyki, 0,5 h walidacji.**

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje w dniu zakończenia szkolenia odpowiednie zaświadczenie o jego ukończeniu. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.

Warunki organizacyjne: W celu osiągnięcia maksymalizacji efektów szkolenia, grupa uczestników powinna wynosić minimum 3 osób. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników.

Szkolenie kończy się testem z zakresu wiedzy i umiejętności objętych programem usługi. Egzamin pozwoli uczestnikom na uzyskanie zaświadczenia potwierdzającego kwalifikacje w zakresie **"Asystent zdrowia"**. **Certyfikat i zaświadczenie wydane będą uczestnikowi w dniu ukończenia szkolenia.**

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 moduł 1	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	22-08-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 11 moduł 2	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	22-08-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 11 moduł 3	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	22-08-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 11 -	Przerwa	-	22-08-2026	13:00	14:00	01:00
5 z 11 moduł 4	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	22-08-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 11 moduł 5	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	23-08-2026	09:00	10:00	01:00
7 z 11 moduł 6	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	23-08-2026	10:00	11:00	01:00
8 z 11 moduł 7	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	23-08-2026	11:00	12:30	01:30
9 z 11 -	Przerwa	-	23-08-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 11 moduł 12	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	23-08-2026	13:30	14:30	01:00
11 z 11 -	Walidacja	-	23-08-2026	14:30	15:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	09:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	13:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	437,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	437,50 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	12:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BEATA SOBCZYK-SOJA

Beata Sobczyk- Soja – edukatorka, trenerka rozwoju osobistego oraz animatorka działań społecznych, specjalizująca się w obszarze rozwoju kompetencji emocjonalnych, komunikacji i budowania dobrostanu.

Absolwentka Filologii Polskiej oraz studiów podyplomowych z zakresu Logopedii. Nieustannie rozwija swoje kompetencje w obszarze pracy z emocjami, komunikacji interpersonalnej, rozwoju osobistego oraz wspierania potencjału dzieci i osób dorosłych.

Zdobyte doświadczenie z ostatnich 5 lat:

Trening Umiejętności Społecznych (TUS) – poziom I i II (2022),

Sensoplastyka®, szkolenia z zakresu stymulacji i pracy mózgu,

Access Bars®, Access Facelift®, Access Body Process MTVSS®,

Access Body Process® – Korekta Widzenia (Vision Correction),

Access Body Process® – Eliminating the Source of Creation for Disease (proces dotyczący wzorców związanych z chorobami dziedzicznymi).

W pracy wykorzystuje wiedzę zdobytą podczas licznych szkoleń z zakresu rozwoju osobistego, komunikacji, świadomości ciała, pracy z emocjami oraz metod wspierających dobrostan i rozwój potencjału człowieka.

Na co dzień pracuje w szkole, gdzie zdobywa doświadczenie w pracy z ludźmi, budowaniu relacji, komunikacji oraz wspieraniu rozwoju dzieci i młodzieży.

Pełni funkcję Prezesa Fundacji Szczęśliwe Dziecko, realizującej działania edukacyjne, profilaktyczne i rozwojowe na rzecz dzieci, młodzieży i rodzin. W ramach działalności fundacji inicjuje i koordynuje projekty społeczne, współpracuje z instytucjami publicznymi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników

Każda uczestniczka otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej lub papierowej, obejmujący:

- skrypt zawierający najważniejsze zagadnienia omawiane podczas szkolenia,
- karty pracy i ćwiczenia wspierające rozwój samoświadomości oraz poczucia sprawczości,
- materiały do autorefleksji i planowania działań rozwojowych,
- zestaw praktycznych technik wspierających redukcję stresu, budowanie odporności psychicznej oraz zachowanie równowagi życiowej,
- listę polecanych publikacji, narzędzi i źródeł do samodzielnego pogłębiania wiedzy,
- wzory indywidualnych planów działania oraz materiały pomocnicze wykorzystywane podczas ćwiczeń warsztatowych.

Materiały zostały opracowane w sposób umożliwiający ich praktyczne wykorzystanie zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym po zakończeniu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT.

Organizator zapewnia uczestnikom sprzęt do technik relaksacyjnych oraz produkty i sprzęt kuchenny do mini warsztatów kulinarnych.

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 516985722 lub mailemnabiuro@apluss2.pl przed zapisem na usługę!

Adres

ul. Zdrojowa 15

43-450 Ustroń

woj. śląskie

Sala szkoleniowa w Hotelu Belweder

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ANDRZEJ ZAWADZKI

E-mail biuro@apluss2.pl

Telefon (+48) 516 985 722