

**CODZIENNOŚĆ W DOBROSTANIE, PORUSZ
ŚWIADOMIE CIAŁO , UWOLNIJ EMOCJE I
NAPIĘCIA Z ODDECHEM I JOGĄ.**

Numer usługi 2026/07/21/208341/3700274

1 500,00 PLN brutto
1 500,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Firma "ILONA" Ilona
Wystup

★★★★★ 5,0 / 5

8 ocen

📍 Radomsko

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 15:00 h

📅 19.09.2026 do 20.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie ma charakter edukacyjno-praktyczny i koncentruje się na rozwijaniu kompetencji w zakresie regulacji układu nerwowego poprzez świadomą pracę z oddechem, ciałem oraz uważnością. Usługa odpowiada na potrzeby osób funkcjonujących w warunkach podwyższonego stresu oraz obciążenia emocjonalnego.

Uczestnicy poznają mechanizmy stresu, napięć emocjonalnych i somatycznych oraz zależności pomiędzy układem nerwowym, emocjami i reakcjami ciała. Szkolenie umożliwia nabycie praktycznych umiejętności stosowania technik oddechowych i regulacyjnych wspierających równowagę emocjonalną, odporność psychiczną oraz poprawę samopoczucia. Zajęcia łączą elementy wiedzy teoretycznej z intensywną praktyką, co pozwala na bezpośrednie przełożenie zdobytych kompetencji na codzienne funkcjonowanie osobiste, edukacyjne i zawodowe. Szkolenie skierowane jest dla każdego, kto potrzebuje nauczyć się wyrażać swoje emocje w sposób konstruktywny, aby wspierać zdrowie fizyczne i psychiczne w czasie chaosu.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

14-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego, codziennego funkcjonowania w czasie trudniejszych sytuacji życiowych w zakresie regulacji emocji, redukcji stresu i napięć poprzez pracę z ciałem, oddechem oraz układem nerwowym. Uczy jak w codzienności stosować proste, bezpieczne, dostępne dla każdego, techniki regulacji emocjonalnej, stresu, napięć, co przyczynia się do wzmocnienia odporności psychicznej i fizycznej szczególnie istotnej w czasach chaosu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik: - rozróżnia emocje, widzi różnice, opowiada o nich - opisuje zależność między oddechem, układem nerwowym i reakcją stresową, - wyjaśnia mechanizmy powstawania napięć emocjonalnych i somatycznych, - rozpoznaje podstawowe metody regulacji układu nerwowego.	Uczestnik rozpoznaje działanie układu nerwowego, rozumie związek oddechu z emocjami, obejmuje techniki, a także ich planowanie.	Test teoretyczny
Uczestnik w sposób konstruktywny reaguje na emocje swoje i innych - stosuje techniki oddechowe w celu redukcji stresu i napięć, - wykorzystuje metody regulacji układu nerwowego w sytuacjach obciążenia emocjonalnego, - identyfikuje sygnały napięcia w ciele i reaguje w sposób regulujący, - dobiera techniki regulacyjne do własnych potrzeb. uczestnik wykazuje odpowiedzialność za własne samopoczucie i dobrostan psychiczny, - rozwija świadomość emocjonalną i uważność, - buduje postawę dbania o równowagę psychiczną.	Uczestnik reaguje na emocje, rozpoznaje je i adekwatnie reaguje, wdraża praktyczne techniki oddechowe, posiada umiejętność regulacji napięcia w tym identyfikuje sygnały w ciele i dobiera indywidualne techniki dla siebie. Uczestnik nabiera odpowiedzialności za swój dobrostan- buduje regularność w dbaniu o siebie, a na wyższym poziomie wspiera innych. Rozwija świadomość emocjonalną- rozpoznaje swoje emocje, identyfikuje wzorce i stosuje strategie ich regulacji. Doświadcza uważności- praktykuje techniki uważności, opisuje ich wpływ i integruje je w codziennym życiu	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych

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

1. WPROWADZENIE EMOCJE, A DOBROSTAN, OMÓWIENIE SZCZEGÓŁOWE EMOCJI LĘKU, STRACHU, DRZEWO ŻYCIA
2. PRAKTYKA

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 WPROWADZENIE NIE	Zajęcia	ILONA WYSTUP	19-09-2026	11:00	12:30	01:30
2 z 17 FUNDAMENT Y- PEWNOŚĆ SIEBIE, ZAUFANIE I DOBROSTAN	Zajęcia	ILONA WYSTUP	19-09-2026	12:30	14:00	01:30
3 z 17 -	Przerwa	-	19-09-2026	14:00	14:45	00:45
4 z 17 TEST	Zajęcia	ILONA WYSTUP	19-09-2026	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 17 RELACJA Z SOBĄ-TWOJE MYŚLI KREUJĄ TWOJĄ RZECZYWISTOŚĆ	Zajęcia	ILONA WYSTUP	19-09-2026	15:00	16:30	01:30
6 z 17 -	Przerwa	-	19-09-2026	16:30	16:45	00:15
7 z 17 PRZEKONANI A-RACJONALN A TERAPPIA ZACHOWAŃ	Zajęcia	ILONA WYSTUP	19-09-2026	16:45	17:45	01:00
8 z 17 WARTOŚCI ŻYCIOWE/ PODSUMOWANIE	Zajęcia	ILONA WYSTUP	19-09-2026	17:45	18:00	00:15
9 z 17 ODPOWIEDZIALNOŚĆ, GRANICE, EMOCJE I KOMUNIKACJA	Zajęcia	ILONA WYSTUP	20-09-2026	09:00	10:00	01:00
10 z 17 MOWA CIAŁA , UWAGA I JĘZYK	Zajęcia	ILONA WYSTUP	20-09-2026	10:00	11:30	01:30
11 z 17 PEWNOŚĆ SIEBIE NA FAKTACH - AUTONOMIA	Zajęcia	ILONA WYSTUP	20-09-2026	11:30	13:00	01:30
12 z 17 -	Przerwa	-	20-09-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 17 NARZĘDZIA DO SAMODZIELNEJ PRACY/PRAKTYKA	Zajęcia	ILONA WYSTUP	20-09-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 17 TWÓJ PLAN/TEST	Zajęcia	ILONA WYSTUP	20-09-2026	15:00	15:45	00:45
15 z 17 -	Przerwa	-	20-09-2026	15:45	15:55	00:10
16 z 17 REFLEKSJE/Z AKOŃCZENIE	Zajęcia	ILONA WYSTUP	20-09-2026	15:55	16:30	00:35
17 z 17 -	Walidacja	-	20-09-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	15:00
w tym suma godzin zajęć	12:20
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:10
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	17:05

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ILONA WYSTUP

Ilona Wystup

Świadome Piękno

Licencjonowany terapeuta metodą WREmind, Coach, trener ODDECHU, EMOCJI, KOMUNIKACJI, przywództwa sytuacyjnego, masażysta LOMI Lomi Nui, Dotyk Motyla, trener pracy z ciałem uwalniający stres i napięcia. Specjalista w zakresie rozwoju osobistego, budowania pewności siebie, komunikacji i zarządzania Zespołami Ludzkimi, posiadam Crtyficate of Completion Psychology of Succes Brian Tracy.

Mam 20 letnie doświadczenie w środowisku biznesowym, ponad 15 lat w branży sprzedażowej, na stanowiskach menadżerskich. Pracuję z osobami w procesie zmiany, wspierając ich dobrostan, dobre samopoczucie regulując układ nerwowy, doskonaląc odporność psychiczną, niezbędną do funkcjonowania w warunkach stresu i emocji. Prowadzę szkolenia i warsztaty z zakresu redukcji napięć i stresu, edukuję jak konstruktywnie wyrażać EMOCJE, uczę komunikacji NVC, porozumienia bez przemocy, bazuję na ODDECHU łączę podejście coachingowe z praktyką uważności, pracą z ciałem w ujęciu rozwojowym i edukacyjnym.

Specjalizuję się w pracy z Emocjami, regulacją układu nerwowego, redukcją napięć oraz stresu.

Stawiam na świadomy rozwój , który opiera się na harmonii, równowadze i wewnętrznym spokoju, zdrowiu fizycznym i psychicznym.

Ilona Wystup

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje **komplet materiałów dydaktycznych i organizacyjnych**, wspierających proces uczenia się, samoregulacji stresu oraz przygotowanie do samodzielnego radzenia sobie w zakresie technik oddechowych. regulacji napięć i stresu. Materiały szkoleniowe przekazywane są **w formie elektronicznej**, co ułatwia ich dalsze wykorzystanie i archiwizację.

Materiały dostępne dla uczestników podczas szkolenia:

- **maty do ćwiczeń,**
- **koce**

Adres

Radomsko

97-500 Radomsko

woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ILONA WYSTUP

E-mail wystupilona@gmail.com

Telefon (+48) 601 356 987