



Firma "ILONA" Ilona  
Wystup

★★★★★ 5,0 / 5  
8 ocen

## TWÓRCZY DOBROSTAN, WARSZTAT CERAMICZNY, UWOLNIJ SWÓJ POTENCJAŁ

Numer usługi 2026/07/21/208341/3700701

📍 Radomsko  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📅 stacjonarna  
👥 Zajęcia grupowe  
🕒 16:00 h  
📅 04.09.2026 do 25.09.2026

1 600,00 PLN brutto  
1 600,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                               |
| Grupa docelowa usługi           | Grupą docelową są                                                                                                |
| Minimalna liczba uczestników    | 2                                                                                                                |
| Maksymalna liczba uczestników   | 6                                                                                                                |
| Data zakończenia rekrutacji     | 28-08-2026                                                                                                       |
| 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

Uczestnicy po szkoleniu, będą w świadomy sposób budować pewność siebie. Umożliwia to skuteczniejsze określanie i realizację celów, podnosi świadomość swoich zasobów, talentów oraz chęć sięgania po więcej. Celem jest wyposażenie w narzędzia i świadomość, która pozwala lepiej poznać siebie, własne emocje, zależności, a realnie uczy lepiej budować stabilne relacje. Uczy osiągać zamierzone cele, czy podejmować pewniejsze decyzje, co zwiększa odporność na wyzwania, i prowadzi do dobrostanu.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metoda walidacji                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <p>1</p> <p>Wiedza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie z czego powstaje pewność siebie i zaufanie do siebie,</li> <li>- widzi różnice, potrafi o nich opowiadać</li> <li>- opisuje zależności</li> <li>- wyjaśnia mechanizmy powstawania niskiej samooceny, wie jak to budować.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Walidacja i weryfikacja efektów uczenia się prowadzona jest przez trenera w trakcie szkolenia i obejmuje obserwację uczestników podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych, ocenę sposobu stosowania technik oddechowych i regulacyjnych, omówienie doświadczeń uczestników oraz odniesienie ich do zakładanych efektów uczenia się.</p> | <p>Test teoretyczny</p>                    |
| <p>2.</p> <p>Umiejętności jakie wynosi uczestnik szkolenia to</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zyskuje zrozumienie własnych mocnych stron, talentów</li> <li>- uczy się konstruktywnego myślenia o sobie</li> <li>- stawiania sobie realnych celów opartych na faktach i autonomii, a także</li> <li>- budowania pozytywnych nawyków komunikacyjnych.</li> </ul> <p>Efekt zwiększenie pewności siebie, otwartość na wyzwania oraz zdolność do samodzielnego działania</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- świadomie korzysta z narzędzi wspierających</li> </ul> | <p>Walidacja i weryfikacja efektów uczenia się prowadzona jest przez trenera w trakcie szkolenia i obejmuje obserwację uczestników podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych, ocenę sposobu stosowania technik oddechowych i regulacyjnych, omówienie doświadczeń uczestników oraz odniesienie ich do zakładanych efektów uczenia się.</p> | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |
| <p>3</p> <p>Kompetencje społeczne to</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-skuteczna, konstruktywna komunikacja</li> <li>-współpraca</li> <li>-rozwój empatii</li> <li>-rozwiązywanie konfliktów</li> <li>- rozwój asertywności, stawiania granic</li> <li>-większa równowaga, i harmonia w życiu.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Walidacja i weryfikacja efektów uczenia się prowadzona jest przez trenera w trakcie szkolenia i obejmuje obserwację uczestników podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych, ocenę sposobu stosowania technik oddechowych i regulacyjnych, omówienie doświadczeń uczestników oraz odniesienie ich do zakładanych efektów uczenia się.</p> | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |

## 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

WARSZTAT CERAMICZNY

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|----------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 8 -           | Przerwa        | -          | 04-09-2026            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |
| 2 z 8 -           | Walidacja      | -          | 04-09-2026            | 16:00               | 19:30               | 03:30         |
| 3 z 8 -           | Przerwa        | -          | 11-09-2026            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |
| 4 z 8 -           | Walidacja      | -          | 11-09-2026            | 16:00               | 19:30               | 03:30         |
| 5 z 8 -           | Przerwa        | -          | 18-09-2026            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |
| 6 z 8 -           | Walidacja      | -          | 18-09-2026            | 16:00               | 19:30               | 03:30         |
| 7 z 8 -           | Przerwa        | -          | 25-09-2026            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |
| 8 z 8 -           | Walidacja      | -          | 25-09-2026            | 16:00               | 19:30               | 03:30         |

### Podsumowanie

| Rodzaj godzin                 | Liczba godzin |
|-------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi | 16:00         |
| w tym suma godzin zajęć       | 00:00         |
| w tym suma godzin walidacji   | 14:00         |
| w tym suma przerw             | 02:00         |

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 18:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>                                | 1 600,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>                                 | 1 600,00 PLN |
| <b>Koszt osobogodziny brutto</b>                                                | 100,00 PLN   |
| <b>Koszt osobogodziny netto</b>                                                 | 100,00 PLN   |

### Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 16:00         |

## 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 oraz przygotowanie do samodzielnego radzenia sobie w zakresie budowania pewności siebie, zaufania, oraz technik oddechowych. 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

ul. Warszycy 12  
97-500 Radomsko  
woj. łódzkie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**ILONA WYSTUP**

**E-mail** ilonaavon@wp.pl

**Telefon** (+48) 601 356 987