



APLUSS 2 SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

70 ocen

„Kobieta w równowadze – świadomość, ciało, sprawczość”

Numer usługi 2026/07/24/201425/3709104

📍 Ustroń

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 12:00 h

📅 10.10.2026 do 11.10.2026

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

09-10-2026

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
Uczestniczka świadomie wykorzystuje zdobytą wiedzę i umiejętności do budowania równowagi między życiem zawodowym i prywatnym, rozwijania sprawczości, skutecznej komunikacji oraz dbania o własny dobrostan.	aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach i dyskusjach warsztatowych, identyfikuje własne zasoby, potrzeby i obszary rozwoju, opracowuje indywidualny plan wdrożenia poznanych metod do życia zawodowego i prywatnego, deklaruje sposoby wykorzystania zdobytych kompetencji w codziennym funkcjonowaniu.	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 T)
2. Świadomość siebie – emocje, przekonania, ciało (1 h T)
3. Warsztat praktyczny - techniki relaksacyjne (2 h P)

4. Budowanie świadomości zasobów (1 h P)

DZIEŃ 2 – SPRAWCZOŚĆ, WYBÓR I RÓWNOWAGA WEWNĘTRZNA

1. Reset ciała i wejście w dzień (1 h T)

2. Budowanie sprawczości i świadomych wyborów (1 h T)

3. Warsztat praktyczny – aktywacja zasobów - mini warsztaty kulinarne (1,5 h P)

4. Integracja i wdrażanie (1 h P)

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 Wprowadzenie do świadomości emocjonalnej	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	10-10-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 11 Świadomość siebie – emocje, przekonania, ciało	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	10-10-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 11 Warsztat praktyczny	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	10-10-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 11 -	Przerwa	-	10-10-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 11 Budowanie świadomości zasobów	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	10-10-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 11 Reset ciała i wejście w dzień	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	11-10-2026	09:00	10:00	01:00
7 z 11 Budowanie sprawczości i świadomych wyborów	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	11-10-2026	10:00	11:00	01:00
8 z 11 Warsztat praktyczny – aktywacja zasobów	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	11-10-2026	11:00	12:30	01:30
9 z 11 -	Przerwa	-	11-10-2026	12:30	13:30	01:00
10 z 11 Integracja i wdrażanie	Zajęcia	BEATA SOBCZYK-SOJA	11-10-2026	13:30	14:30	01:00
11 z 11 -	Walidacja	-	11-10-2026	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.

Nabyte 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 mailem nabiuro@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