



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

246 ocen

Odporność psychofizyczna w pracy – praktyczne metody pracy z ciałem w rozwijaniu kompetencji zawodowych

Numer usługi 2026/07/27/166223/3712668

📍 Zbąszyń

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 21:00 h

📅 18.09.2026 do 20.09.2026

4 169,70 PLN brutto

3 390,00 PLN netto

198,56 PLN brutto/h

161,43 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa „Odporność psychofizyczna i dobrostan w pracy – praktyczne metody pracy z ciałem w rozwoju kompetencji zawodowych” skierowana jest do **osób dorosłych (18+)**, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje umiejętności i kompetencje zawodowe lub rozwinąć nowe obszary kompetencyjne związane z odpornością psychofizyczną, regulacją emocji i dobrostanem w środowisku pracy. Szkolenie adresowane jest w szczególności do osób:

- pracujących w zawodach wymagających wysokiego poziomu obciążenia psychicznego i emocjonalnego
- zarządzających zespołami lub pracujących z ludźmi, które chcą wzmocnić kompetencje związane z radzeniem sobie ze stresem i napięciem,
- chcących zwiększyć efektywność, koncentrację i odporność na przeciążenia zawodowe,
- planujących rozwój lub przekwalifikowanie się w kierunku ról związanych z well-beingiem, zdrowiem psychofizycznym, rozwojem osobistym i organizacyjnym

Celem jest rozwój **praktycznych kompetencji zawodowych**, możliwych do zastosowania w każdej branży

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

17-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik będzie stosował techniki oddechowe i ruchowe w celu regulacji stresu i napięcia w trakcie dnia pracy, wdrażał krótkie formy regeneracji wspierające koncentrację i utrzymanie energii, rozpoznawał sygnały przeciążenia organizmu i dobierał odpowiednie metody autoregulacji, stosował profilaktykę napięć wynikających z pracy siedzącej i długotrwałego obciążenia poznawczego, wykorzystywał proste techniki pracy z twarzą i ciałem wspierające redukcję napięcia i dobrostan.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadome kształtuje odporność psychofizyczną w pracy pod presją	rozumie znaczenie odporności psychofizycznej, regulacji emocji i dobrostanu jako kluczowych kompetencji zawodowych w kontekście współczesnego rynku pracy, reskillingu i upskillingu stosuje podstawowe mechanizmy neurobiologiczne i psychofizyczne związane ze stresem, napięciem, regeneracją i adaptacją organizmu	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach symulowanych
	praktykuje zasady bezpiecznej pracy z ciałem i ruchem, w tym prewencji przeciążeń i urazów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje praktyczne metody pracy z ciałem i ruchem w celu regulacji napięcia i emocji w sytuacjach obciążenia świadomie dobiera i wykonuje ćwiczenia wspierające odporność psychofizyczną, koncentrację i stabilność	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje bezpieczną aktywność ruchową oraz elementy regeneracji adekwatne do własnych potrzeb i możliwości	Wywiad swobodny
	potrafi obserwować reakcje własnego ciała, wiązać je z przyczynami i adekwatnie na nie reagować	Obserwacja w warunkach symulowanych
	samodzielnie opracowuje plan regeneracji i profilaktyki zdrowia psychofizycznego, dostosowany do swoich możliwości i branży, w której się rozwija	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykazuje umiejętność zarządzania emocjami i energią w sytuacjach presji, zmian i trudności	Obserwacja w warunkach symulowanych
	włącza elementy self-care i uważności do swojej codziennej rutyny zawodowej i prywatnej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Aktywnie wspiera przeciwdziałania w zakresie wypalenia zawodowego	odpowiedzialnie dba o własny dobrostan i zasoby psychofizyczne jako element profesjonalnego funkcjonowania	Wywiad swobodny
	wykazuje gotowość do wdrażania prozdrowotnych nawyków wspierających długofalową zdolność do pracy	Wywiad swobodny
	wykazuje otwartość na zmianę i gotowość do adaptacji w dynamicznym środowisku	Wywiad swobodny
	kształtuje postawę dbałości o rozwój i zdrowie psychofizyczne	Wywiad swobodny
	wykazuje samoświadomość w tworzeniu zdrowego środowiska pracy	Wywiad swobodny
	świadomie korzysta z technik samoregulacji w celu przeciwdziałania przeciążeniu i wypaleniu zawodowemu	Wywiad swobodny

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

Diagnoza potrzeb rozwojowych

MODUŁ 1: Odporność psychofizyczna jako kompetencja przyszłości

Zrozumienie znaczenia dobrostanu, regeneracji i pracy z ciałem w kontekście współczesnych wyzwań zawodowych.

- współczesne wyzwania rynku pracy i przeciążenie psychofizyczne
- stres, napięcie i regeneracja – podstawy neurobiologiczne
- ciało jako zasób wspierający koncentrację i podejmowanie decyzji
- wprowadzenie do naturoterapii i pracy z oddechem
- budowanie indywidualnej strategii dbania o dobrostan

MODUŁ 2: Świadoma praca z ciałem i oddechem (warsztat praktyczny)

Rozwój świadomości ciała oraz narzędzi regulacji napięcia i stresu.

- techniki oddechowe wspierające koncentrację i regenerację
- regulacja napięcia poprzez ruch i pracę z postawą
- ćwiczenia mobilizujące i stabilizujące ciało
- profilaktyka przeciążeń wynikających z pracy siedzącej
- szybkie techniki regeneracyjne do zastosowania w pracy

MODUŁ 3: Naturalne odmładzanie twarzy i praca z napięciem (Health Ageing)

Nauka świadomej pracy z twarzą jako elementu regulacji stresu i dobrostanu.

- napięcia twarzy a stres i emocje
- wprowadzenie do terapii powięzi twarzy (Zoga Face)
- automasaż i ćwiczenia mięśni twarzy
- praca z owalem twarzy i postawą ciała
- nawyki wspierające zdrowe starzenie (health ageing)

MODUŁ 4: Regeneracja, energia i profilaktyka wypalenia

Rozwój kompetencji zarządzania energią i regeneracją.

- przeciążenie i wypalenie zawodowe – profilaktyka
- regeneracja układu nerwowego
- nawyki wspierające zdrowie i energię
- podstawy żywienia wspierającego regenerację
- planowanie przerw i higiena pracy

MODUŁ 5: Integracja kompetencji i plan wdrożenia

Utrwalenie efektów uczenia się i przygotowanie do samodzielnego stosowania narzędzi.

- integracja doświadczeń z całego szkolenia
- identyfikacja indywidualnych zasobów i potrzeb
- opracowanie osobistego planu wdrożenia
- podsumowanie i refleksja

WALIDACJA USŁUGI

Łączny czas: 22 godziny

Część teoretyczna – 20%

- mini-wykłady interaktywne,
- prezentacje oparte na badaniach i raportach,
- dyskusje moderowane i refleksja,
- wprowadzenie do naturoterapii, regulacji stresu i health ageing.

Część praktyczna – 80%

- warsztaty ruchowe i oddechowe,
- trening autoregulacji napięcia,
- ćwiczenia regeneracyjne i relaksacyjne,
- praktyka pracy z twarzą i napięciem powięziowym,
- zadania doświadczeniowe i trening uważności w ruchu.

Każdy blok praktyczny poprzedzony jest wprowadzeniem teoretycznym i zakończony refleksją umożliwiającą transfer kompetencji do życia zawodowego.

Walidacja usługi

Walidacja prowadzona jest w dwóch etapach:

1. Obserwacja w warunkach symulowanych

Uczestnicy wykonują zadania praktyczne obejmujące:

- zastosowanie technik oddechowych i ruchowych,
- dobór metod autoregulacji napięcia,
- reakcję na sytuacje obciążenia i stresu,
- demonstrację ćwiczeń regeneracyjnych.

Ocena prowadzona jest według kryteriów powiązanych z efektami uczenia się.

2. Wywiad swobodny

Uczestnik:

- omawia zastosowanie poznanych narzędzi w pracy,
- opisuje własne postępy i plan wdrożenia,
- identyfikuje obszary dalszego rozwoju.

Kryteria zaliczenia usługi

- min. 80% obecności,
- aktywny udział w zajęciach praktycznych,
- pozytywna ocena w obserwacji,
- udział w wywiadzie podsumowującym.

Warunki realizacji szkolenia

Szkolenie odbywa się w sali zapewniającej:

- min. 4 m² przestrzeni na osobę,
- dostęp do światła dziennego i wentylacji,
- maty, gumy oporowe i sprzęt do ćwiczeń,
- projektor, ekran, flipchart, nagłośnienie,
- dostęp do sanitariatów i strefy przerwy.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 MODUŁ 1: Odporność psychofizyczna jako kompetencja przyszłości	Zajęcia	Joanna Goldberg	18-09-2026	11:00	13:30	02:30
2 z 16 -	Przerwa	-	18-09-2026	13:30	14:30	01:00
3 z 16 MODUŁ 1: Odporność psychofizyczna jako kompetencja przyszłości	Zajęcia	Joanna Goldberg	18-09-2026	14:30	16:00	01:30
4 z 16 -	Przerwa	-	18-09-2026	16:00	16:15	00:15
5 z 16 Ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem elementów jogi	Zajęcia	Joanna Goldberg	18-09-2026	16:15	18:00	01:45
6 z 16 MODUŁ 2: Świadoma praca z ciałem i oddechem (warsztat praktyczny)	Zajęcia	Joanna Goldberg	19-09-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	19-09-2026	11:00	11:15	00:15
8 z 16 MODUŁ 3: Naturalne odmładzanie twarzy i praca z napięciem (Health Ageing)	Zajęcia	Joanna Goldberg	19-09-2026	11:15	13:00	01:45
9 z 16 -	Przerwa	-	19-09-2026	13:00	14:00	01:00
10 z 16 MODUŁ 4: Regeneracja, energia i profilaktyka wypalenia	Zajęcia	Joanna Goldberg	19-09-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 16 Ćwiczenia praktyczne z wykorzystanie m treningu oddechu	Zajęcia	Joanna Goldberg	20-09-2026	08:00	09:00	01:00
12 z 16 Ćwiczenia praktyczne z wykorzystanie m elementów jogi	Zajęcia	Joanna Goldberg	20-09-2026	09:00	11:00	02:00
13 z 16 -	Przerwa	-	20-09-2026	11:00	11:15	00:15
14 z 16 MODUŁ 5: Integracja kompetencji i plan wdrożenia	Zajęcia	Joanna Goldberg	20-09-2026	11:15	13:00	01:45
15 z 16 -	Przerwa	-	20-09-2026	13:00	13:45	00:45
16 z 16 -	Walidacja	-	20-09-2026	13:45	15:00	01:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	21:00
w tym suma godzin zajęć	16:15
w tym suma godzin walidacji	01:15
w tym suma przerw	03:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w

całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 169,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	198,56 PLN
Koszt osobogodziny netto	161,43 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	21:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Goldberg

Joanna jest certyfikowaną instruktorką i trenerką z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć indywidualnych oraz grupowych z zakresu pracy z ciałem, profilaktyki zdrowia i budowania odporności psychofizycznej. W latach 2021–2026 prowadziła treningi oraz warsztaty ukierunkowane na rozwój sprawności fizycznej, mobilności, stabilizacji, świadomości ciała oraz kształtowanie zdrowych nawyków wspierających regenerację i dobrostan. Specjalizuje się w pracy z osobami narażonymi na długotrwały stres i przeciążenia wynikające z charakteru pracy, wykorzystując techniki ruchowe, oddechowe i relaksacyjne wspierające koncentrację, regulację napięcia oraz odporność na stres. W swojej pracy opiera się na aktualnej wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku, profilaktyki zdrowia, medycyny stylu życia, wpływu stresu na organizm oraz pracy z napięciami mięśniowo-powięziowymi. Wykształcenie medyczne w zakresie położnictwa, połączone z praktyką trenerską i doświadczeniem zdobytym w ostatnich latach, pozwala jej bezpiecznie prowadzić zajęcia rozwijające świadomość ciała, umiejętność regeneracji oraz odporność psychofizyczną. Kompetencje i doświadczenie Joanny Goldberg są bezpośrednio związane z realizacją usługi. Od minimum 5 lat prowadzi kursy i warsztaty w tematyce związanej z usługą.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne w formie skryptu, umożliwiające utrwalenie wiedzy, samodzielną praktykę oraz dalszy rozwój kompetencji po zakończeniu usługi.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Wymagane min. 80% obecności. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do węzła sanitarnego, ciepłych napojów i miejsca, w którym można skorzystać z przekąsek.

Koszty usługi mogą być zwolnione z VAT pod warunkiem finansowania ich co najmniej w 70% ze środków publicznych. Podstawą do zwolnienia usługi z Vat jest:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Adres

ul. Łąkowa 7
64-360 Zbąszyń
woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia warunki dla osób z ograniczeniami i je miejscem ogólnodostępnym z przestrzenią zapewniającą swobodny udział w części teoretycznej szkolenia (stoły, oświetlenie, dostęp do światła dziennego i siedziska) oraz części praktycznej (maty, klocki, sprzęt do ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych). Sala będzie zapewniać minimum 4 m² powierzchni na osobę, co umożliwi bezpieczne wykonywanie ćwiczeń ruchowych i technik oddechowych w pozycji siedzącej lub leżącej. Pomieszczenie będzie wyposażone w: wentylację i możliwość regulacji temperatury, dostęp do sanitariatów, wody pitnej oraz strefy przerwy, projektor, ekran i/lub monitor multimedialny do prezentacji treści teoretycznych, sprzęt nagłaśniający umożliwiający przeprowadzanie relaksacji i ćwiczeń z muzyką, szatnię lub wydzieloną przestrzeń do przechowania rzeczy osobistych uczestników. Zajęcia będą prowadzone z zachowaniem zasad komfortu fizycznego i psychicznego.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014