



FUNDACJA
CELESTE

Brak ocen dla tego dostawcy

Biologiczne fundamenty odporności psychicznej - rozpoznawanie sygnałów przeciążenia oraz praktyczne techniki wspierające efektywność pracowników

Numer usługi 2026/08/05/231705/3730390

- 📍 Łódź
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 17.11.2026 do 18.11.2026

2 200,00 PLN brutto
1 788,62 PLN netto
137,50 PLN brutto/h
111,79 PLN netto/h
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- pracowników organizacji pozarządowych,
- pracowników fundacji i stowarzyszeń,
- osób zatrudnionych w organizacjach pomocowych,
- pracowników socjalnych,
- koordynatorów projektów społecznych,
- psychologów,
- pedagogów,
- terapeutów,
- osób pracujących z dziećmi, młodzieżą oraz osobami z doświadczeniem kryzysów,
- kadry zarządzającej zespołami pomocowymi.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

13-11-2026

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

Celem usługi jest rozwinięcie wiedzy i praktycznych umiejętności wspierających odporność psychiczną oraz efektywne funkcjonowanie w wymagającym środowisku pracy. Uczestnicy poznają wpływ neuroprzekaźników, żywienia i stylu życia na pracę mózgu, doświadczą technik regeneracji i oddechowych oraz nauczą się rozpoznawać sygnały przeciążenia płynące z ciała, aby skuteczniej zapobiegać przewlekłemu stresowi i wypaleniu zawodowemu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia rolę najważniejszych neuroprzekaźników w funkcjonowaniu człowieka, rozumie zależności pomiędzy jelitami, mózgiem i układem nerwowym, zna wpływ żywienia na koncentrację, odporność psychiczną i poziom energii, rozpoznaje biologiczne mechanizmy przewlekłego stresu i wypalenia zawodowego, zna znaczenie oddechu w regulacji autonomicznego układu nerwowego.	Omawia funkcje neuroprzekaźników, wyjaśnia działanie osi jelito–mózg, wskazuje wpływ żywienia i oddechu na układ nerwowy oraz opisuje mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny
		Wywiad ustrukturyzowany
Uczestnik dobiera codzienne działania wspierające produkcję i równowagę neuroprzekaźników, planuje sposób żywienia sprzyjający efektywnej pracy mózgu, stosuje podstawowe techniki oddechowe redukujące napięcie i stres, identyfikuje własne sygnały przeciążenia, opracowuje indywidualny plan działań wspierających dobrostan psychiczny.	mózgu, stosuje techniki oddechowe, rozpoznaje sygnały przeciążenia i opracowuje plan wspierający dobrostan psychiczny. Poprawnie wykonuje techniki oddechowe, analizuje własne sygnały przeciążenia, przygotowuje plan działań dotyczących żywienia, regeneracji i zarządzania stresem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Prezentacja
		Analiza dowodów i deklaracji
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik zwiększa odpowiedzialność za własny dobrostan, świadomie korzysta z metod wspierających regenerację organizmu, potrafi wdrażać zdrowe nawyki mimo pracy w wymagającym środowisku, rozumie znaczenie profilaktyki wypalenia zawodowego dla jakości pomocy udzielanej innym.	Deklaruje i uzasadnia działania wspierające dobrostan, aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach oraz potrafi wskazać korzyści wynikające z profilaktyki przeciążenia i wypalenia.	

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

DZIEŃ I

Moduł 1. Mózg zaczyna się w jelitach

- oś jelita–mózg
- mikrobiota a zdrowie psychiczne
- stan zapalny i funkcjonowanie układu nerwowego
- energia dla mózgu

Moduł 2. Neuroprzekaźniki – chemia dobrostanu

- serotonina
- dopamina
- GABA
- noradrenalina
- acetylocholina
- endorfiny
- oksytocyna
- glutaminian
- praktyczne sposoby wspierania ich produkcji poprzez żywienie oraz styl życia.

Moduł 3. Żywienie wspierające pracę mózgu

- stabilizacja glikemii
- składniki odżywcze niezbędne dla układu nerwowego
- kwasy omega-3
- białko i aminokwasy
- mikroelementy
- nawodnienie
- żywność przeciwzapalna
- planowanie posiłków w intensywnym dniu pracy

Moduł 4. Warsztat praktyczny

- analiza własnych nawyków
- mapa zasobów i obciążeń
- indywidualne cele zdrowotne

DZIEŃ II

Moduł 5. Stres, przeciążenie i wypalenie zawodowe

- fizjologia stresu
- kortyzol i jego wpływ na organizm
- objawy przeciążenia
- wczesne sygnały wypalenia
- regeneracja układu nerwowego

Moduł 6. Techniki oddechowe

- wpływ oddechu na autonomiczny układ nerwowy
- oddech przeponowy
- wydłużony wydech
- techniki poprawiające koncentrację
- techniki wspierające regenerację
- ćwiczenia możliwe do wykorzystania podczas pracy

Moduł 7. Budowanie odporności psychicznej

- regeneracja zamiast ciągłego funkcjonowania na wysokich obrotach
- sen
- aktywność fizyczna
- kontakt z naturą
- relacje społeczne
- nawyki wspierające dobrostan

Moduł 8. Indywidualny plan działania

Każdy uczestnik opracowuje własny plan wdrożenia zmian obejmujący:

- żywienie,
- regenerację,
- aktywność,
- oddech,
- działania ograniczające przeciążenie,
- monitorowanie własnego dobrostanu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Mózg zaczyna się w jelitach	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDE N	17-11-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 11 Neuroprzekazniki - chemia dobrostanu	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDE N	17-11-2026	11:00	12:30	01:30
3 z 11 -	Przerwa	-	17-11-2026	12:30	13:45	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 11 Co mózg lubi jeść?	Zajęcia	ALEKSANDRA SOKALA	17-11-2026	13:45	15:30	01:45
5 z 11 Warsztat praktyczny	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDE N	17-11-2026	15:30	17:00	01:30
6 z 11 Stres, przeciążenie i wypalenie zawodowe	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDE N	18-11-2026	09:00	10:45	01:45
7 z 11 Techniki oddechowe	Zajęcia	HUBERT LATOSZEK	18-11-2026	10:45	12:15	01:30
8 z 11 -	Przerwa	-	18-11-2026	12:15	13:15	01:00
9 z 11 Budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDE N	18-11-2026	13:15	15:00	01:45
10 z 11 Indywidualny plan działania	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDE N	18-11-2026	15:00	16:00	01:00
11 z 11 -	Walidacja	-	18-11-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:45
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:15

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, jeżeli 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	2 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 788,62 PLN
Koszt osobogodziny brutto	137,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	111,79 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

EMILIA VAN WIJNGAARDEN

Certyfikowana trenerka, ekspertka odżywiania funkcjonalnego, coach zdrowia oraz pasjonatka ziołolecznictwa oraz grzybów witalnych. Od wielu lat współpracuje z organizacjami pozarządowymi, instytucjami publicznymi oraz podmiotami wspierającymi osoby z niepełnosprawnościami, prowadząc działania edukacyjne dla specjalistów, kadry zarządzającej, pracowników organizacji pomocowych oraz osób z niepełnosprawnościami oraz doświadczających kryzysów psychicznych. Łączy wiedzę naukową z praktyką, tworząc szkolenia oparte na doświadczeniu pracy z różnorodnymi grupami odbiorców oraz wykorzystujące aktywne metody uczenia się. Posiada bogate doświadczenie w projektowaniu i prowadzeniu szkoleń, warsztatów oraz programów rozwojowych z zakresu funkcjonalnego podejścia do zdrowia psychicznego, żywienia funkcjonalnego, profilaktyki zdrowotnej i budowania odporności psychicznej.

**2 z 3**

HUBERT LATOSZEK

Osoba prowadząca szkolenie jest magistrem fizjoterapii, trenerem personalnym oraz certyfikowanym trenerem oddechu metodą Butejki. Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń, warsztatów i zajęć z zakresu świadomego oddechu, regeneracji, aktywności fizycznej oraz budowania odporności psychofizycznej. Od wielu lat współpracuje z organizacjami pozarządowymi, prowadząc działania wspierające zdrowie i dobrostan uczestników, w tym treningi oddechowe, warsztaty, zajęcia ruchowe oraz sesje morsowania. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii, treningu funkcjonalnego i regulacji układu nerwowego, pomagając uczestnikom skuteczniej radzić sobie ze stresem, przeciążeniem oraz poprawiać jakość codziennego funkcjonowania.

**3 z 3**

ALEKSANDRA SOKALA

Magister dietetyki, neurodietetyk oraz specjalista z zakresu psychodietetyki. Posiada wieloletnie doświadczenie w edukacji zdrowotnej oraz prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zakresu żywienia niskowęglowodanowego, zdrowia psychicznego i medycyny stylu życia. Specjalizuje się w zagadnieniach związanych z wpływem żywienia, mikrobioty jelitowej, neuroprzekaźników i stylu życia na funkcjonowanie mózgu oraz odporność psychiczną. Szczególne zainteresowania obejmują nutropsychiatrię, dietoterapię wspierającą funkcje poznawcze, terapeutyczne ograniczenie węglowodanów w wybranych jednostkach chorobowych oraz biologiczne podstawy zdrowia psychicznego. Promuje holistyczne podejście do zdrowia, uwzględniające żywienie, sen, aktywność fizyczną, regulację układu nerwowego i profilaktykę przewlekłego stanu zapalnego. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń, warsztatów oraz grup wsparcia dla organizacji pozarządowych, instytucji publicznych, pracowników sektora społecznego i opiekuńczego oraz osób doświadczających kryzysów psychicznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje:

- autorski workbook,
- materiały szkoleniowe,
- zestaw ćwiczeń oddechowych,
- przykładowe narzędzia wspierające profilaktykę wypalenia,
- listę rekomendowanych źródeł wiedzy.

Informacje dodatkowe

Organizator zapewnia pełną dostępność usługi rozwojowej dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym dla osób z niepełnosprawnościami, zgodnie z zasadą uniwersalnego projektowania. W przypadku zgłoszenia takich potrzeb przez uczestnika, forma przekazu materiałów szkoleniowych oraz sposób walidacji efektów uczenia się zostaną elastycznie dostosowane (np. poprzez zastosowanie powiększonej czcionki, kontrastu, alternatywnych form prezentacji wiedzy lub wydłużonego czasu pracy), przy jednoczesnym zachowaniu pełnej rzetelności, kryteriów i progów zaliczenia szkolenia.

Adres

Łódź

Łódź

woj. łódzkie

Pierwszego dnia szkolenie odbywa się w sali szkoleniowej restauracji Wolność Neo Bistro. Wolność to wyjątkowa przestrzeń łącząca nowoczesną gastronomię z edukacją i promocją zdrowego stylu życia. Miejsce zostało stworzone z myślą o osobach, które chcą świadomie dbać o zdrowie, czerpiąc z aktualnej wiedzy z zakresu żywienia, dobrostanu i profilaktyki.

Charakter miejsca doskonale wpisuje się w tematykę szkolenia, umożliwiając nie tylko zdobywanie wiedzy, ale również doświadczanie jej praktycznego zastosowania poprzez kontakt z wysokiej jakości żywnością i rozwiązaniami wspierającymi zdrowie.

Drugiego dnia szkolenie odbywa się na sali treningowej w Holistycznym Dobrostanie - centrum profilaktyki zdrowia psychicznego Fundacji Celeste. Komfortowa i przestronna sala jest wyposażona w sprzęt do ćwiczeń praktycznych, pulsoksymetry do ćwiczeń oddechowych, sprzęt rehabilitacyjny oraz sprzęt multimedialny do prezentacji.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala treningowa ze sprzętem do ćwiczeń fizycznych i oddechowych

Kontakt



EMILIA VAN WIJNGAARDEN

E-mail emiliavanwijngaarden@celeste.pl

Telefon (+48) 609 777 557