

**CODZIENNOŚĆ W DOBROSTANIE CZĘŚĆ I,
EMOCJE, A ZDROWIE FIZYCZNE I
PSYCHICZNE**

Numer usługi 2026/08/07/208341/3734900

1 700,00 PLN brutto
1 700,00 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 indywidualne

🕒 17:00 h

📅 24.08.2026 do 26.08.2026

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, napięcie 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

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

17-08-2026

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

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,

Świadomość EMOCJI, lista emocji, poziomy świadomości, narzędzia do wyrażania i konkretne sposoby do zastosowania w codzienności bazujące na pracy Hawkinsa i Lowena. Umiejętność rozpoznawania i nazywania tego co czujemy .pozwala nam lepiej zarządzać swoimi reakcjami. To metody, które łączą ciało, emocje i umysł. To świadoma praca z odzyskaniem równowagi emocjonalnej.

2. DRZEWO ŻYCIA, narzędzie, które wprowadza życiowy balans, nadaje zrozumienie sensu życia,

3.OMÓWIENIE SZCZEGÓŁOWE EMOCJI LĘKU, STRACHU,

Czym się różni strach od lęku, skąd pojawiają się te emocje, jaką pełnią funkcję, jak wpływają na ciało, oddech i układ nerwowy, jakie myśli i wyobrażenia mogą wzmocnić poczucie zagrożenia. Jak rozpoznać sygnały lęku w ciele, oraz sposoby reagowania

4.WPROWADZENIE DO REGULACJI UKŁADU NERWOWEGO

Wprowadzenie do pracy z oddechem i układem nerwowym podstawowe informacje o funkcjonowaniu układu nerwowego, rola oddechu w regulacji emocji i napięć. Oddech odgrywa kluczową rolę w regulacji naszego układu nerwowego, aktywuje przywspółczulny układ nerwowy.

5.PODSUMOWANIE DNIA PIERWSZEGO / RELAKSACJA

6. EMOCJE, wstyd, wina, akceptacja STRES I REGULACJA

ŚWIADOMOŚĆ emocji wstydu, winy, złości oraz akceptacji, mechanizmy stresu, reakcji ciała, fizjologia stresu w ujęciu praktycznym, rozpoznawanie sygnałów napięcia w ciele, wpływ emocji i długotrwałego stresu na zdrowie i funkcjonowanie. Rozpoznawanie sygnałów stresu jest ważne, gdyż stres prowadzi do problemów zdrowotnych, do osłabienia układu odpornościowego i obniżenia ogólnej jakości życia.

7. PRAKTYKA regulująca emocje, napięcia RELAKSACJA, AUTOMASAŻ

Świadomy oddech jako narzędzie regulacji techniki oddechowe wspierające wyciszenie i koncentrację, bezpieczne stosowanie oddechu w sytuacjach obciążenia emocjonalnego, ćwiczenia praktyczne.

8. UWAŻNOŚĆ CIAŁA I UMYŚŁU

Praca z ciałem i uważnością rozluźnianie napięć somatycznych, elementy uważności (mindfulness), integracja oddechu z pracą z ciałem. Świadoma praca z ciałem w połączeniu z uważnością, pozwala nam lepiej odczuwać napięcia somatyczne, czyli to fizyczne manifestowanie emocji. taka praca pozwala na stopniowe rozluźnianie, np poprzez delikatne rozciąganie, pracę z oddechem czy uwalnianie napięć. Zwiększamy wtedy świadomość siebie, ciała, co poprawia ogólne samopoczucie.

9. EMOCJE, NAPIĘCIA JAKO NASZ KIERUNKOWSKAZ,

Nauka rozpoznawania sygnałów płynących z ciała oraz rozumienia, co próbują nam powiedzieć. Zamiast tłumić uczymy się wyrażać w sposób konstruktywny emocje i napięcia, nauczymy się traktować je jako informację o naszych potrzebach, granicach, czy przeciążeniu i tym co jest dla nas WAZNE

10.REGULACJA UKŁADU NERWOWEGO, TEORIA POŁĄCZONA Z PRAKTYKĄ

Metody regulacji układu nerwowego to skuteczne narzędzia regulacyjne do samodzielnego stosowania, dobór technik do indywidualnych potrzeb, ćwiczenia praktyczne. To techniki oddechowe, progresywna relaksacja mięśni czy wizualizacja relaksacyjna. Wiedza i praktyka to większa pewność siebie i zwiększone poczucie bezpieczeństwa. Zastosowanie technik w codziennym funkcjonowaniu budowanie nawyków samoregulacji, wzmacnianie odporności psychicznej i emocjonalnej, utrzymanie stabilnego poziomu energii i dobrostanu. To małe codzienne praktyki. Powtarzanie tych działań wzmacnia odporność psychiczno-emocjonalną, pomaga regulować poziom energii i wspiera utrzymanie stabilnego dobrostanu, nawet w trudniejszych momentach.

10. PODSUMOWANIE

Podsumowanie i integracja doświadczeń omówienie praktyki, pytania i wnioski uczestników

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 WPROWADZENIE EMOCJI, A DOBROSTAN	Zajęcia	ILONA WYSTUP	24-08-2026	08:00	09:40	01:40
2 z 18 -	Przerwa	-	24-08-2026	09:40	09:50	00:10
3 z 18 DRZEWO ŻYCIA	Zajęcia	ILONA WYSTUP	24-08-2026	09:50	11:30	01:40
4 z 18 -	Przerwa	-	24-08-2026	11:30	12:10	00:40
5 z 18 OMÓWIENIE SZCZEGÓŁO WE LĘKU, STRACHU, REGULACJA	Zajęcia	ILONA WYSTUP	24-08-2026	12:10	13:30	01:20
6 z 18 -	Przerwa	-	24-08-2026	13:30	13:40	00:10
7 z 18 WPROWADZENIE DO REGULACJI UKŁADU NERWOWEGO	Zajęcia	ILONA WYSTUP	24-08-2026	13:40	15:00	01:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 18 PODSUMOWA NIE DNIA PIERWSZEGO, RELAKSACJA	Zajęcia	ILONA WYSTUP	25-08-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 18 ŚWIADOMOŚĆ EMOCJE ZŁOŚĆ, WSTYD, WINA AKCEPTACJA	Zajęcia	ILONA WYSTUP	25-08-2026	10:00	11:30	01:30
10 z 18 -	Przerwa	-	25-08-2026	11:30	11:40	00:10
11 z 18 PRAKTYKA ROZLUŻNIAJĄCA, AUTOMASAŻ	Zajęcia	ILONA WYSTUP	25-08-2026	11:40	12:30	00:50
12 z 18 -	Przerwa	-	25-08-2026	12:30	13:30	01:00
13 z 18 UWAŻNOŚĆ CIAŁAI UMYSŁU, NARZĘDZIA	Zajęcia	ILONA WYSTUP	25-08-2026	13:30	14:30	01:00
14 z 18 PODSUMOWA NIE , WNIOSKI	Zajęcia	ILONA WYSTUP	25-08-2026	14:30	15:00	00:30
15 z 18 EMOCJE, NAPIĘCIA NASZ KIERUNKOWSKAZ	Zajęcia	ILONA WYSTUP	26-08-2026	12:00	13:30	01:30
16 z 18 -	Przerwa	-	26-08-2026	13:30	14:00	00:30
17 z 18 REGULACJA UKŁADU NERWOWEGO TEORIA POŁĄCZONA Z PRAKTYKĄ	Zajęcia	ILONA WYSTUP	26-08-2026	14:00	15:30	01:30
18 z 18 -	Walidacja	-	26-08-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	17:00
w tym suma godzin zajęć	13:50
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:40
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	19:05

Cennik

Cennik

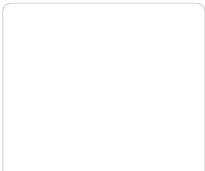
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 700,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	17:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

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**

Materiały szkoleniowe dla uczestników na koniec szkolenia:

1. **Podręcznik uczestnika (forma elektroniczna)** – kompendium wiedzy z zakresu technik oddechowych, regulacji stresu, pracy z układem nerwowym, redukcji napięć w ciele oraz praktyk relaksacyjnych.
2. **Karty ćwiczeń i arkusze refleksji** – zestaw narzędzi wspierających proces uczenia się i autorefleksji (m.in. monitorowanie samopoczucia, obserwacja napięć w ciele, analiza reakcji stresowych, plan praktyki własnej).
3. **Opisy technik oddechowych** – zestaw instrukcji dotyczących technik uspokajających, równoważ

Adres

ul. Warszycy 12
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