

**KRYZYS- ZŁOTA SZANSA NA ZMIANĘ,
CIAŁO W RUCHU, ZASOBY I TALENTY,
CODZIENNOŚĆ W DOBROSTANIE**

Numer usługi 2026/08/19/208341/3755679

2 100,00 PLN brutto
2 100,00 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 grupowe

🕒 21:00 h

📅 08.10.2026 do 15.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową są osoby po trudnych przejściach życiowych, po stracie pracy, utracie bliskich, czy zdrowia. Szkolenie to jest skierowane do osób, które potrzebują zbudować wewnętrzną równowagę, mające niską samoocenę. Warto zwrócić uwagę na ich specyficzne potrzeby takie jak: budowanie zaufania do siebie, odnalezienie sensu, radzenie sobie w trudnościach, czy potrzeba wsparcia w budowaniu zdrowych nawyków w utrzymaniu regularności w sytuacjach kryzysowych i stresowych. Jest to skierowane dla każdego, kto wchodzi w ważne zmiany życiowe, bądź potrzebuje zbudować pewność siebie opartą na faktach i autonomii w codzienności, korzystając z prostych sprawdzonych narzędzi. To podróż od "coś się ze mną dzieje do mogę świadomie wybrać co dalej"

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

01-10-2026

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
Uczestnik - definiuje czym jest pewność siebie, zaufanie do siebie, i dobrostan, zasięga wiedzy jak stopniowo budować - rozpoznaje reakcje emocjonalne i fizjologiczne związane ze stresem i kryzysem	-wykonuje ćwiczenia do budowania pewności siebie i zaufania, co przyczynia się do dobrostanu -wskazuje przykłady emocjonalnych reakcji pojawiających się w ciele w sytuacji stresu czy kryzysu	Test teoretyczny
-rozpoznaje napięcia w ciele - rozpoznaje emocje, potrzebę i reakcję - dobiera techniki regulacji swojego stanu - stosuje techniki samoregulacji	-wymienia indywidualne sygnały napięć oraz wskazuje obszary ciała ich doświadczania - identyfikuje emocje, potrzebę i reakcje na emocje - dobiera odpowiednią technikę oddechową, ruchową czy sensoryczną, uzasadnia swój wybór -samodzielnie wykonuje poznaną technikę oddechową, oraz opartą na ruchu lub pracy z ciałem	Obserwacja w warunkach symulowanych
- identyfikuje swoje zasoby - rozpoznaje swoje talenty i mocne strony- - wykorzystuje zasoby sytuacji kryzysowej - planuje działania wspierające dobrostan - planuje własny krok zmiany	- wskazuje minimum trzy własne zasoby, opisuje w jaki sposób wspierają go w trudnej sytuacji - opracowuje sposób wykorzystania własnych zasobów w wybranej sytuacji kryzysowej - tworzy plan działań wspierających regulację, regenerację i dobrostan w codziennym życiu - formuje konkretny krok do wykonania, określa w jaki sposób i kiedy zamierza go wdrożyć	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 i relaksacja

Powitanie uczestników, przedstawienie celów programu i zasad pracy w grupie. Kontrakt grupowy (poufność, szacunek, zaangażowanie). Wprowadzająca sesja relaksacyjna pozwalająca zatrzymać się, wyciszyć i otworzyć na proces. Krótkie ćwiczenie integracyjne i ustalenie indywidualnych intencji każdego uczestnika.

2. Fundamenty – pewność siebie, zaufanie i dobrostan

Definicje kluczowych pojęć i ich wzajemne powiązania. Skąd bierze się pewność siebie? Różnica między pewnością siebie a dumą. Zaufanie do siebie jako fundament zdrowych relacji. Dobrostan w ujęciu psychologii pozytywnej. Mity i fakty na temat pewności siebie. Podświadome programy.

3. Diagnoza – Skala Samooceny Rosenberga

Wypełnienie i interpretacja testu Morrisa Rosenberga. Omówienie wyników w bezpiecznej atmosferze. Refleksja: skąd wynika moja obecna samoocena? Jakie doświadczenia ją kształtowały? Wyznaczenie punktu wyjścia do dalszej pracy.

4. Kryzys jako zatrzymanie, a nie porażka

Czym jest kryzys? Kryzys jako moment przejścia i zmiany, co w Twoim życiu chce Ci przekazać, "DO CZEGO MNIE TO ZAPRASZA", różnica między coś mi się rozpada, a co starego przestaje mi służyć"

5. EMOCJE, nie problem, a informacja

Po co są emocje, różnice w emocjach, co nam komunikują, co się dzieje jak je tłumimy. Jak je rozpoznawać, emocje jako kierunkowskaz

6. Ciało pierwsze miejsce, w którym pojawia się informacja

Jak ciało reaguje na stres i kryzys?

Napięcie, zamrożenie, pobudzenie, zmęczenie, dlaczego czasem wiemy głową, a ciało mówi coś innego, sygnały z ciała jako forma komunikacji, powrót z głowy do ciała.

7. Relacja z sobą – Twoje myśli kreują rzeczywistość

Wewnętrzny dialog – jak do siebie mówisz? Identyfikacja krytyka wewnętrznego i jego wpływu na codzienność. Mechanizm samospełniającej się przepowiedni. **Ćwiczenia praktyczne:** dziennik myśli, lista własnych zasobów, list do siebie. **Afirmacje** – jak tworzyć skuteczne, dopasowane do siebie. **Wizualizacje** – technika prowadzona przez trenera.

8. Przekonania – Racjonalna Terapia Zachowań (RTZ)Wartości życiowe

Wprowadzenie w metodę Maxie Maultsby'ego. **5 zasad zdrowego myślenia:** oparte na faktach, chroni życie i zdrowie, pomaga osiągać cele, pomaga unikać konfliktów, pomaga czuć emocje, jakie chcesz czuć. Identyfikacja własnych przekonań ograniczających. Ćwiczenie: zamiana przekonań szkodliwych na zdrowe. Czym są wartości i czym różnią się od celów. **Ćwiczenia:** lista wartości, hierarchizacja, wizja

życia zgodnego z wartościami. Diagnoza: w jakim stopniu codzienność jest spójna z tym, co dla mnie ważne? Plan dostrajania życia do wartości.

9. RUCH- Emocja potrzebuje przepływu

Co dzieje się z emocją, kiedy zatrzymujemy ciało? dlaczego ruch pomaga? mikroruchy, potrząsanie, rozciąganie, spacer, taniec, oddech, ruch jako sposób odzyskania kontaktu z sobą, NIE ZAWSZE MUSZĘ ROZUMIEĆ, CZASEM POTRZEBUJĘ TO PORUSZYĆ. ZNAJDZ W CIELE NAPIĘCIE I POZWÓL MU SIĘ PORUSZYĆ

7. ODDECH jako narzędzie powrotu do siebie, Odpowiedzialność, granice, emocje i komunikacja

Co zmienia się w ciele, kiedy zmieniamy sposób oddychania? oddech, a pobudzenie, a napięcie. Oddech jako kotwica w sytuacji kryzysowej, praktyki regulacji, jak dobrać właściwą technikę do siebie?

NIE ZAWSZE POTRZEBUJĘ SIĘ USPOKOIĆ, CZASEM POTRZEBUJĘ POCZUĆ, ŻE JESTEM BEZPIECZNA

Odpowiedzialność za swoje życie, decyzje i reakcje – bez obwiniania siebie i innych. **Granice** – ich rodzaje, jak je rozpoznawać, stawiać i bronić. **Emocje** – mapa emocji, ich funkcje, jak je rozpoznawać i regulować. **Komunikacja** asertywna i NVC (Porozumienie bez Przemocy) Marshalla Rosenberga – komunikat „ja”, aktywne słuchanie, odmawianie bez poczucia winy.

8. Mowa ciała, uważność i język/ UKŁAD NERWOWY, dlaczego czasem reaguję zanim pomyślę

Co Twoje ciało komunikuje światu i Tobie samemu. Walka, ucieczka, zamrożenie, dlaczego w stresie trudniej podejmować decyzje? dlaczego w kryzysie tracimy dostęp do swoich zasobów, jak to rozpoznać i jak wrócić do równowagi

Pozycje mocy wg Amy Cuddy – wpływ postawy na poziom kortyzolu i testosteronu. **Mindfulness** – proste techniki uważności na co dzień. **Język, którego używam** – siła słów, eliminowanie sformułowań osłabiających („spróbuję”, „muszę”, „nie umiem”).

9. Pewność siebie na faktach – autonomia i talenty, zasoby

Co już mam, czego być może nie widzę, co pomaga mi wracać do siebie? Ćwiczenie: „**Moja osobista apteczka dobrostanu**” – lista rzeczy, ludzi, miejsc i działań, które pomagają mi odzyskać równowagę. **Talenty** – kryzys często przypomina nam, kim jesteśmy.

Autonomia – zdolność samostanowienia jako filar dojrzałości. Inwentaryzacja własnych osiągnięć i kompetencji. **Mocne i słabsze strony** – analiza SWOT osobista. **Talenty** – odkrywanie naturalnych predyspozycji (elementy Gallupa lub podobne). Budowanie pewności na realnych dowodach, nie na pozytywnym myśleniu.

10. Narzędzia do samodzielnej pracy, Od reakcji do wyboru

Praktyczna skrzynka narzędziowa: dziennik wdzięczności, technika STOP, kotwiczenie, rytuały poranne i wieczorne, praca z oddechem, prowadzenie zapisków refleksyjnych. Plan, jak wpleść te narzędzia w codzienność.

Uczestnik przechodzi przez prosty proces:

ZATRZYMAJ SIĘ → ZAUWAŻ → POCZUJ → ODDYCHAJ → PORUSZ → NAZWIJ → WYBIERZ → ZRÓB KROK

Nie zawsze możemy wybrać to, co nam się wydarza. Możemy jednak uczyć się wybierać, co z tym zrobimy.

11. Refleksje, integracja i odwaga

Sesja integrująca cały materiał. Ćwiczenia łączące pracę półkul mózgowych (np. krzyżowe, rysunek oburącz). Rozmowa o odwadze – małe akty odwagi w codzienności. Dzielenie się odkryciami w grupie.

12. Zakończenie, świadomy oddech I WALIDACJA

Końcowa sesja relaksacyjna z pogłębioną pracą oddechową (np. oddech kwadratowy, oddech 4-7-8). Symboliczne zamknięcie procesu, wręczenie materiałów do dalszej pracy, zaproszenie do kontynuacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 23

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 23 Wprowadzenie i relaksacja	Zajęcia	Ilona Wystup	08-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 23 Fundamenty – pewność siebie, zaufanie i dobrostan	Zajęcia	Ilona Wystup	08-10-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 23 -	Przerwa	-	08-10-2026	12:00	12:10	00:10
4 z 23 Diagnoza – Skala Samooceny Rosenberga	Zajęcia	Ilona Wystup	08-10-2026	12:10	12:30	00:20
5 z 23 Kryzys jako zatrzymanie, a nie porażka	Zajęcia	Ilona Wystup	08-10-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 23 -	Przerwa	-	08-10-2026	13:30	14:30	01:00
7 z 23 EMOCJE, nie problem, a informacja	Zajęcia	Ilona Wystup	08-10-2026	15:30	17:00	01:30
8 z 23 Podsumowanie dnia pierwszego / relaksacja prowadzona	Zajęcia	Ilona Wystup	14-10-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 23 Ciało pierwsze miejsce, w którym pojawia się informacja	Zajęcia	Ilona Wystup	14-10-2026	10:30	11:30	01:00
10 z 23 -	Przerwa	-	14-10-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 23 Relacja z sobą – Twoje myśli kreują rzeczywistość	Zajęcia	Ilona Wystup	14-10-2026	11:45	13:00	01:15
12 z 23 Przekonania – Racjonalna Terapia Zachowań (RTZ)Wartość i życiowe	Zajęcia	Ilona Wystup	14-10-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 23 -	Przerwa	-	14-10-2026	14:00	14:45	00:45
14 z 23 RUCH- Emocja potrzebuje przepływu	Zajęcia	Ilona Wystup	14-10-2026	14:45	15:15	00:30
15 z 23 relaksacja podsumowująca	Zajęcia	Ilona Wystup	14-10-2026	15:15	16:00	00:45
16 z 23 ODDECH jako narzędzie powrotu do siebie, Odpowiedzialność, granice, emocje i komunikacja	Zajęcia	Ilona Wystup	15-10-2026	09:00	10:30	01:30
17 z 23 Mowa ciała, uważność i język/ UKŁAD NERWOWY, dlaczego czasem reaguję zanim pomyślę	Zajęcia	Ilona Wystup	15-10-2026	10:30	12:00	01:30
18 z 23 -	Przerwa	-	15-10-2026	12:00	12:50	00:50

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 23 Pewność siebie na faktach – autonomia i talenty, zasoby	Zajęcia	Ilona Wystup	15-10-2026	12:50	14:00	01:10
20 z 23 Narzędzia do samodzielnej pracy, Od reakcji do wyboru	Zajęcia	Ilona Wystup	15-10-2026	14:00	14:50	00:50
21 z 23 -	Przerwa	-	15-10-2026	14:50	15:00	00:10
22 z 23 Refleksje, integracja i odwaga, Zakończenie, świadomy oddech	Zajęcia	Ilona Wystup	15-10-2026	15:00	15:30	00:30
23 z 23 -	Walidacja	-	15-10-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	21:00
w tym suma godzin zajęć	17:20
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:10
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:35

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 100,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	21:00

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

Materiały szkoleniowe dla uczestników na koniec szkolenia:

1. **Podręcznik uczestnika (forma elektroniczna)** – kompendium wiedzy z zakresu technik oddechowych, regulacji w zakresie budowania pewności siebie, dobrej, zdrowej samooceny, oraz zaufania.
2. **Karty ćwiczeń** – poznaj swoje wartości życiowe,
3. Karty ćwiczeń co w sobie masz dobrego/ twoje mocne i słabe strony i co z tym mogę zrobić zestaw narzędzi wspierających proces uczenia się i autorefleksji.
4. **Jakie są moje talenty, co mogę z tym zrobić - jak rozwijać cały proces, nigdy nie jest za późno.**

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