



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

263 oceny

Odporność psychiczna i rezyliencja – praktyczne narzędzia zarządzania emocjami, regulacji stresu, efektywności osobistej - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/08/20/166223/3756344

📍 Poznań

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 20:00 h

📅 06.11.2026 do 21.11.2026

4 944,60 PLN brutto

4 020,00 PLN netto

247,23 PLN brutto/h

201,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do pracowników przedsiębiorstw, osób dorosłych, aktywnych zawodowo, które funkcjonują w środowisku wymagającym wysokiej koncentracji, odpowiedzialności, podejmowania decyzji.

W szczególności usługa jest adresowana do osób, które:

- doświadczają długotrwałego stresu, presji czasu, odpowiedzialności lub przeciążenia związanego z pracą;
- chcą lepiej rozpoznawać własne reakcje emocjonalne i fizjologiczne w sytuacjach wymagających;
- potrzebują rozwijać umiejętność utrzymywania koncentracji, spokoju i efektywności w trudnych sytuacjach zawodowych;
- chcą poprawić sposób funkcjonowania w wymagających rozmowach, sytuacjach konfliktowych i warunkach niepewności;
- zauważają potrzebę lepszego zarządzania własną energią oraz równowagą pomiędzy obciążeniem a regeneracją;
- chcą rozwijać świadome, długoterminowe nawyki wspierające dobrostan i efektywność osobistą.

Usługa jest szczególnie adekwatna dla funkcjonujących w warunkach dużej zmienności i presji.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

05-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Po zakończeniu usługi uczestnik rozpoznaje mechanizmy stresu i przeciążenia oraz ich wpływ na własne funkcjonowanie, emocje i podejmowanie decyzji. Identyfikuje własne wzorce reagowania na presję oraz dobiera i stosuje praktyczne strategie samoregulacji, wykorzystujące pracę z oddechem, ciałem, uważnością i regeneracją. Uczestnik potrafi świadomie zarządzać własnym poziomem energii w sytuacjach zawodowych, stosować krótkie techniki odzyskiwania równowagi i koncentracji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje mechanizmy stresu i ich wpływ na własne funkcjonowanie zawodowe	• wyjaśnia podstawowe mechanizmy reakcji stresowej organizmu; • rozróżnia stres krótkotrwały od przewlekłego przeciążenia; • wskazuje wpływ stresu na koncentrację, pamięć i podejmowanie decyzji; • identyfikuje własne sygnały ostrzegawcze przeciążenia	Wywiad ustrukturyzowany
Rozpoznaje własny poziom napięcia i pobudzenia oraz jego wpływ na zachowanie	• identyfikuje sygnały napięcia w ciele, oddechu i poziomie koncentracji; • rozpoznaje własny stan psychofizyczny przed, w trakcie i po sytuacji stresowej; • wskazuje zależność pomiędzy stanem psychofizycznym a sposobem reagowania na sytuację zawodową	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera i stosuje techniki samoregulacji adekwatne do sytuacji zawodowej	• dobiera technikę regulacji do określonego poziomu napięcia; • wykonuje wybraną technikę oddechową wspierającą regulację pobudzenia; • stosuje ćwiczenia ruchowe, równoważne, koordynacyjne lub rozluźniające; • wskazuje zastosowanie krótkich praktyk przed rozmową, po rozmowie i w trakcie dnia pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje strategie utrzymywania równowagi i efektywności w sytuacjach zawodowej presji	• analizuje własną reakcję na sytuację trudnego klienta, impulsywną reakcję rozmówcy lub brak wpływu na decyzję drugiej strony; • rozróżnia elementy sytuacji, na które ma wpływ, od tych, których nie może kontrolować; • dobiera sposób reakcji pozwalający ograniczyć automatyczne reagowanie; • potrafi zastosować poznane narzędzia w sytuacji symulowanej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje praktyki regeneracyjne do zarządzania własną energią i ograniczania przeciążenia	• rozpoznaje moment, w którym potrzebuje zatrzymania i regeneracji; • wyjaśnia znaczenie cyklu pobudzenie → działanie → wyciszenie → regeneracja dla efektywności; • dobiera praktyki mikroregeneracji adekwatne do własnych potrzeb; • wykonuje wybraną praktykę oddechową, ruchową, yin jogi lub jogi restoratywnej wspierającą wyciszenie i regenerację	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje pracę z ciałem i oddechem jako narzędzia samoregulacji Stosuje zasady samoregulacji w trudnej komunikacji zawodowej	• rozpoznaje zmianę poziomu napięcia przed i po zastosowaniu wybranej praktyki; • wykonuje podstawowe ćwiczenia świadomego oddechu, równowagi, stabilizacji, mobilności lub koordynacji; • dobiera prostą praktykę możliwą do samodzielnego zastosowania po pracy lub przed wymagającą sytuacją zawodową • rozpoznaje moment automatycznej reakcji emocjonalnej; • stosuje sposób odzyskania przestrzeni pomiędzy bodźcem a reakcją; • dobiera sposób regulacji pozwalający utrzymać spokój wobec emocji drugiej osoby; • wskazuje sposób zakończenia trudnej rozmowy bez utrzymywania nadmiernego napięcia po jej zakończeniu	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opracowuje indywidualny system wzmacniania odporności psychicznej i regeneracji	• identyfikuje własne główne stresory i sygnały przeciążenia; • określa działania, które pomagają mu regulować napięcie oraz działania obniżające jego poziom energii; • dobiera praktyki przed trudnym spotkaniem, po trudnym spotkaniu i po zakończeniu pracy; • określa co najmniej jeden nawyk, który rozpoczyna, oraz jeden, który ogranicza	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

MODUŁ 1. Neurobiologia stresu – ciało, mózg i emocje

- stres jako reakcja adaptacyjna organizmu;
- mechanizmy działania stresu i presji na funkcjonowanie człowieka;
- funkcjonowanie mózgu pod wpływem presji;
- wpływ stresu na układ nerwowy, koncentrację, pamięć i podejmowanie decyzji;
- reakcje organizmu typu fight / flight / freeze;
- ograniczenie dostępu do zasobów poznawczych i emocjonalnych w sytuacji silnego stresu;
- różnica pomiędzy stresem krótkotrwałym a przewlekłym przeciążeniem;
- indywidualne sygnały ostrzegawcze stresu i przeciążenia;
- identyfikacja własnych reakcji psychofizycznych w sytuacjach presji zawodowej.

Metoda BODHY® – „Zauważ”:

- równowaga i stabilizacja;

- koordynacja;
- rozpoznawanie napięcia;
- świadomy oddech;
- świadomość ciała;
- koncentracja;
- obserwowanie zmian własnego stanu psychofizycznego.

Cel praktyczny: rozwijanie umiejętności rozpoznawania własnego stanu psychofizycznego, zanim napięcie wpłynie na sposób reagowania, komunikowania się lub podejmowania decyzji.

MODUŁ 2. Odporność psychiczna w sytuacjach zawodowej presji

- odporność psychiczna jako kompetencja wspierająca efektywne funkcjonowanie zawodowe;
- reakcje na presję, niepewność i sytuacje pozostające poza kontrolą;
- praca na realnych sytuacjach zawodowych uczestników;
- trudny lub impulsywnie reagujący klient;
- sytuacje, w których decyzja pozostaje po stronie drugiej osoby;
- poczucie odpowiedzialności i potrzeba kontroli;
- trudność w „odpuszczeniu” po zakończeniu wymagającej rozmowy;
- rozpoznawanie własnych automatycznych reakcji;
- rozróżnianie tego, na co uczestnik ma wpływ, od tego, czego nie musi dalej ze sobą zabierać;
- strategie odzyskiwania równowagi po wymagającej sytuacji zawodowej.

Ćwiczenie praktyczne: „Co jest moje, a czego nie muszę już ze sobą zabierać?”.

BODHY® – regulacja poprzez ruch i oddech:

- krótkie praktyki możliwe do wykorzystania przed rozmową;
- praktyki możliwe do zastosowania po rozmowie;
- techniki wspierające powrót do równowagi w ciągu dnia pracy.

MODUŁ 3. Samoregulacja – od napięcia do równowagi

- rozpoznawanie poziomu pobudzenia;
- zależność pomiędzy stanem psychofizycznym a sposobem działania;
- techniki szybkiego obniżania napięcia;
- oddech jako narzędzie regulacji;
- ruch i świadoma zmiana stanu psychofizycznego;
- koncentracja i ugruntowanie;
- mikroregeneracja możliwa do zastosowania w ciągu dnia pracy;
- rozluźnianie napięć;
- krótkie sekwencje regeneracyjne.

Praktyka BODHY®:

- ćwiczenia równowagi;
- stabilizacja;
- mobilność;
- koordynacja;
- świadomy oddech;
- ćwiczenia wspierające koncentrację i kontakt z ciałem.

Uczestnicy uczą się dobierać krótkie praktyki do aktualnego poziomu pobudzenia oraz sytuacji zawodowej.

MODUŁ 4. Regeneracja układu nerwowego – ciało jako narzędzie samoregulacji

- zależność pomiędzy stanem psychicznym a stanem ciała;
- rozpoznawanie napięcia i jego wpływu na funkcjonowanie;
- świadomy ruch jako narzędzie samoregulacji;
- oddech i wyciszenie;
- pozycje regeneracyjne;
- yin joga;
- joga restoratywna;
- praktyki uważności;
- techniki wyciszenia;
- Shinrin-Yoku;

- praktyki wspierające rozluźnienie i regenerację;
- odzyskiwanie poczucia równowagi i bezpieczeństwa;
- dobór prostych praktyk możliwych do samodzielnego zastosowania po pracy.

Praktyka jest ukierunkowana na wyciszenie, rozluźnienie, regenerację, kontakt z ciałem i zmniejszenie napięcia. Joga stanowi w usłudze metodę rozwijania kompetencji samoregulacji, a nie cel szkolenia.

MODUŁ 5. Regeneracja jako element efektywności zawodowej

- cykl: pobudzenie → działanie → wyciszenie → regeneracja;
- regeneracja jako element utrzymywania długoterminowej efektywności;
- rozpoznawanie momentu, w którym potrzebne jest zatrzymanie;
- sygnały niedostatecznej regeneracji;
- mikroregeneracja w ciągu dnia;
- sposoby ograniczania przenoszenia napięcia zawodowego do życia prywatnego;
- sen, ruch, oddech i kontakt społeczny jako zasoby odporności;
- zarządzanie własną energią w warunkach obciążenia zawodowego.

MODUŁ 6. Presja, emocje i trudna komunikacja

- wpływ stanu psychofizycznego na sposób prowadzenia rozmowy;
- automatyczne reakcje emocjonalne w sytuacjach presji;
- odzyskiwanie przestrzeni pomiędzy bodźcem a reakcją;
- utrzymywanie spokoju wobec emocji drugiej osoby;
- praca z własnym poczuciem odpowiedzialności i winy;
- sposoby kończenia trudnej rozmowy bez utrzymywania napięcia po jej zakończeniu;
- analiza realnych sytuacji zawodowych uczestników;
- zależność: ciało → emocja → reakcja → komunikat → konsekwencja.

Ćwiczenia symulacyjne na podstawie sytuacji związanych z codziennym funkcjonowaniem zawodowym uczestników.

MODUŁ 7. Mój osobisty system odporności

- identyfikacja własnych sygnałów przeciążenia;
- rozpoznanie głównych stresorów;
- identyfikacja działań wspierających regulację;
- rozpoznanie czynników obniżających poziom energii;
- dobór praktyk przed wymagającym spotkaniem;
- dobór praktyk po trudnym spotkaniu;
- sposoby regeneracji po zakończeniu pracy;
- praca z poczuciem odpowiedzialności i winy;
- określenie jednego nawyku do rozpoczęcia i jednego do ograniczenia.

Zadanie końcowe: „Protokół Mistrza Odporności” – każdy uczestnik opracowuje indywidualny zestaw strategii i praktyk wspierających jego odporność psychiczną, samoregulację i regenerację.

Łączny wymiar usługi: 20 godzin

Ze względu na charakter usługi przyjmujemy następujący podział:

Część teoretyczna 30%:

Obejmuje przede wszystkim:

- podstawy neurobiologii stresu;
- mechanizmy reakcji organizmu na stres i presję;
- wpływ stresu na koncentrację, pamięć i podejmowanie decyzji;
- charakterystykę stresu krótkotrwałego i przewlekłego przeciążenia;
- mechanizmy odporności psychicznej;
- zależność pomiędzy pobudzeniem, działaniem, wyciszeniem i regeneracją;
- zasady samoregulacji, regeneracji i zarządzania własną energią;
- wpływ stanu psychofizycznego na komunikację i funkcjonowanie zawodowe.

Część praktyczna 70%

Obejmuje:

- ćwiczenia BODHY® oparte na równowadze, stabilizacji, koordynacji, mobilności i świadomości ciała;
- ćwiczenia oddechowe i techniki regulacji pobudzenia;
- praktykę rozpoznawania napięcia i własnego stanu psychofizycznego;
- ćwiczenia koncentracji i ugruntowania;
- mikroregenerację i krótkie sekwencje regeneracyjne;
- yin jogę i jogę restoratywną;
- praktyki Shinrin-Yoku;
- ćwiczenia symulacyjne dotyczące sytuacji presji zawodowej;
- pracę na realnych sytuacjach uczestników;
- ćwiczenia związane z trudną komunikacją i reakcjami emocjonalnymi;
- przygotowanie indywidualnego „Protokołu Mistrza Odporności”.

Przerwy są wliczone w czas usługi.

WALIDACJA USŁUGI

Usługa realizowana jest zgodnie z zasadami uczenia się osób dorosłych poprzez aktywny udział uczestników, analizę doświadczeń, ćwiczenia praktyczne, pracę na indywidualnych profilach osobowości, studia przypadków, dyskusje moderowane oraz zadania zespołowe. Jest prowadzona przez niezależnego walidatora.

Walidacja obejmuje dwa uzupełniające się sposoby weryfikacji:

1. Efekt 1 – wywiad ustrukturyzowany

Pierwszy efekt uczenia się, dotyczący rozpoznawania mechanizmów stresu i ich wpływu na funkcjonowanie zawodowe, jest weryfikowany za pomocą wywiadu ustrukturyzowanego.

Walidator zadaje każdemu uczestnikowi pytania według wcześniej przygotowanego, jednolitego zestawu. Wywiad pozwala zweryfikować, czy uczestnik:

- wyjaśnia podstawowe mechanizmy reakcji stresowej organizmu;
- rozróżnia stres krótkotrwały od przewlekłego przeciążenia;
- wskazuje wpływ stresu na koncentrację, pamięć i podejmowanie decyzji;
- rozpoznaje podstawowe zależności pomiędzy reakcją stresową a funkcjonowaniem zawodowym;
- potrafi odnieść poznane mechanizmy do własnych sytuacji zawodowych.

Odpowiedzi uczestnika są oceniane przez walidatora na podstawie określonych kryteriów weryfikacji.

2. Pozostałe efekty – obserwacja w warunkach symulowanych

Pozostałe efekty uczenia się są weryfikowane poprzez obserwację uczestnika podczas zadań i sytuacji symulowanych, odzwierciedlających rzeczywiste sytuacje zawodowe związane z presją, stresem, trudną komunikacją i przeciążeniem.

Uczestnik otrzymuje zadanie praktyczne, w którym powinien m.in.:

- rozpoznać własny poziom napięcia i pobudzenia;
- zidentyfikować sygnały przeciążenia;
- dobrać adekwatną technikę samoregulacji;
- zastosować wybraną technikę oddechową, ruchową lub regeneracyjną;
- wykorzystać poznane strategie w sytuacji presji lub trudnej rozmowy;
- określić sposób odzyskania równowagi po wymagającej sytuacji;
- przygotować i zaprezentować własny zestaw działań wspierających odporność i regenerację.

W ramach obserwacji wykorzystywane są również elementy pracy nad zależnością ciało → emocja → reakcja → komunikat → konsekwencja, przewidzianą w programie usługi.

Walidator ocenia wykonanie zadań na podstawie wcześniej określonych kryteriów weryfikacji, bez prowadzenia procesu uczenia się w trakcie walidacji.

Usługa realizowana jest w formule łączącej warsztat stacjonarny w Poznaniu oraz dwudniowy warsztat wyjazdowy w ośrodku szkoleniowo-konferencyjnym w okolicach Poznania. Przestrzeń została dobrana tak, aby umożliwić zarówno realizację części merytorycznej, pracę warsztatową i symulacyjną, jak również praktyczne ćwiczenia z zakresu pracy z ciałem, oddechem, samoregulacji i regeneracji. Program zakłada 4 godziny zajęć wprowadzających w Poznaniu oraz 16 godzin warsztatów wyjazdowych.

Sala szkoleniowa zapewnia:

- odpowiednią powierzchnię do pracy z grupą;

- możliwość swobodnej zmiany aranżacji sali – z ustawienia szkoleniowego na układ warsztatowy oraz przestrzeń do ćwiczeń praktycznych;
- stoły i krzesła umożliwiające pracę indywidualną, w parach i podgrupach;
- flipchart lub tablicę oraz markery;
- ekran/projektor lub inne wyposażenie multimedialne umożliwiające prezentację materiałów;
- dostęp do materiałów i pomocy wykorzystywanych podczas ćwiczeń;
- przestrzeń pozwalającą na wykonywanie ćwiczeń ruchowych, oddechowych, koordynacyjnych i regeneracyjnych.

W części praktycznej wykorzystywana jest odpowiednio przygotowana, bezpieczna i nieprzeładowana wyposażeniem przestrzeń, umożliwiającą wykonywanie ćwiczeń indywidualnych. W zależności od charakteru zajęć wykorzystywane są maty do ćwiczeń oraz podstawowe akcesoria wspierające praktykę ruchową, tereny zielone.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 MODUŁ						
1. Neurobiologia stresu – ciało, mózg i emocje	Zajęcia	Bogumił Głuszkowski	06-11-2026	12:30	14:00	01:30
2 z 16 -	Przerwa	-	06-11-2026	14:00	14:30	00:30
3 z 16 MODUŁ						
1. Neurobiologia stresu – ciało, mózg i emocje	Zajęcia	Bogumił Głuszkowski	06-11-2026	14:30	16:30	02:00
4 z 16 MODUŁ						
2. Odporność psychiczna w sytuacjach zawodowej presji	Zajęcia	Bogumił Głuszkowski	20-11-2026	09:00	11:00	02:00
5 z 16 -	Przerwa	-	20-11-2026	11:00	11:15	00:15
6 z 16 MODUŁ						
3. Samoregulacja – od napięcia do równowagi	Zajęcia	Bogumił Głuszkowski	20-11-2026	11:15	13:00	01:45
7 z 16 -	Przerwa	-	20-11-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 16 MODUŁ 4. Regeneracja układu nerwowego – ciało jako narzędzie samoregulacji	Zajęcia	CELINA KAREŃSKA-TSCHURL	20-11-2026	14:00	15:30	01:30
9 z 16 MODUŁ 4. Regeneracja układu nerwowego – ciało jako narzędzie samoregulacji	Zajęcia	CELINA KAREŃSKA-TSCHURL	20-11-2026	15:30	17:00	01:30
10 z 16 MODUŁ 5. Regeneracja jako element efektywności zawodowej	Zajęcia	CELINA KAREŃSKA-TSCHURL	21-11-2026	09:00	10:00	01:00
11 z 16 -	Przerwa	-	21-11-2026	10:00	10:15	00:15
12 z 16 MODUŁ 5. Regeneracja jako element efektywności zawodowej	Zajęcia	Bogumił Głuszkowski	21-11-2026	10:15	12:15	02:00
13 z 16 MODUŁ 6. Presja, emocje i trudna komunikacja	Zajęcia	Bogumił Głuszkowski	21-11-2026	12:15	13:00	00:45
14 z 16 -	Przerwa	-	21-11-2026	13:00	14:00	01:00
15 z 16 MODUŁ 7. Mój osobisty system odporności	Zajęcia	Bogumił Głuszkowski	21-11-2026	14:00	15:30	01:30
16 z 16 -	Walidacja	-	21-11-2026	15:30	17:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	15:30
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	22:30

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	4 944,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 020,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	247,23 PLN
Koszt osobogodziny netto	201,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Bogumił Głuszkowski

Trener przygotowania psychofizycznego, trener sportowy, doradca i mentor biznesowy, specjalizujący się w rozwijaniu odporności psychofizycznej, pracy z presją, koncentracją, energią i regeneracją. Jest 9-krotnym Mistrzem Polski w triathlonie na różnych dystansach oraz autorem autorskiej metodologii pracy z ciałem, ruchem i przygotowaniem psychofizycznym, którą rozwija i stosuje w praktyce od ponad 16 lat. Jako trener współpracował z zawodnikami wysokiego wyczynu, kadrami sportowymi oraz medalistami olimpijskimi wielu dyscyplin. Doświadczenia wyniesione ze sportu wyczynowego wykorzystuje w pracy rozwojowej z managerami, liderami, przekładając zagadnienia związane z funkcjonowaniem pod presją, koncentracją, regulacją pobudzenia, zarządzaniem energią, regeneracją i powrotem do równowagi na realia wymagającego środowiska zawodowego. Prowadzi warsztaty dla menedżerów, specjalistów i zespołów organizacji z różnych branż, m.in. Volkswagen Group Polska, Enea Centrum, Blum Polska, Porsche Inter Auto Polska, Integrale IT i Programa Software House. Posiada min. 5 lat doświadczenia w prowadzeniu szkoleń z neurobiologii stresu, reakcji organizmu na presję, rozpoznawaniem sygnałów przeciążenia, pracy z ciałem jako narzędziem samoregulacji, regulacji pobudzenia, koncentracji, odporności psychicznej oraz praktycznego wykorzystaniem tych kompetencji w sytuacjach zawodowych. Prowadzi ćwiczenia oparte na realnych sytuacjach uczestników, pracy pod presją, poczuciu odpowiedzialności za decyzje.



2 z 2

CELINA KAREŃSKA-TSCHURL

Certyfikowana nauczycielką jogi w stopniu RYT 500 (Yoga Alliance) oraz założycielką szkoły Przystań Joga w Poznaniu i platformy edukacyjnej OM Move Academy. Od min. 5 lat prowadzi regularne zajęcia, warsztaty i szkolenia m.in. w pracy z układem nerwowym, specjalizując się w wykorzystaniu praktyk ruchowych i relaksacyjnych jako narzędzi wspierających samoregulację i dobrostan psychofizyczny. W swojej pracy wykorzystuje yin jogę, jogę restoratywną, techniki oddechowe, uważność oraz praktyki Shinrin-Yoku, dostosowując je do potrzeb osób dorosłych i ich aktualnego poziomu napięcia oraz możliwości psychofizycznych. Jej podejście zakłada traktowanie ruchu nie jako celu samego w sobie, lecz jako narzędzia wspierającego rozpoznawanie napięcia, regulację pobudzenia, wyciszenie, regenerację i odzyskiwanie równowagi. Posiada również min. 5-letnie doświadczenie biznesowe i zarządcze – jest prezesem renomowanej spółki, prowadzącej działalność gospodarczą, w tym dystrybucję rozpoznawalnej marki premium. Dzięki temu zna realia funkcjonowania organizacji, odpowiedzialności zawodowej, podejmowania decyzji oraz obciążenia wynikającego z pracy w wymagającym i zmiennym środowisku biznesowym. Łączy zatem praktykę pracy z ciałem i regeneracją ze znajomością codziennych wyzwań osób aktywnych zawodowo, odpowiedzialnych za cele, wyniki i decyzje.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają wypracowane podczas warsztatów materiały szkoleniowe i prezentacje w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

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

Informacje dodatkowe

Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do węzła sanitarnego, ciepłych napojów i kuchni, w której można skorzystać z miejsca na posiłek.

Podstawą do zwolnienia usługi z Vat przy finansowaniu jej min w 70% ze środków publicznych 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. Głogowska 216
60-104 Poznań
woj. wielkopolskie

Usługa została zaplanowana w 2 uzupełniających się środowiskach szkoleniowych: w Poznaniu oraz w ośrodku zamiejscowym poza dużą aglomeracją ok. 1 godz. drogi od Poznania. Taki podział jest celowy i odpowiada dwóm różnym aspektom rozwijanych kompetencji – umiejętnościom możliwym do wykorzystania bezpośrednio w codziennym środowisku pracy oraz praktyce samoregulacji, regeneracji i odporności psychofizycznej. Poznań – sala szkoleniowa odzwierciedlająca codzienne środowisko pracy. Pierwsza część realizowana jest w profesjonalnej sali szkoleniowej w mieście, zorganizowanej w sposób zbliżony do środowiska, w którym uczestnicy na co dzień wykonują obowiązki zawodowe. Lokalizacja pozwala uczestnikom przenieść temat odporności psychicznej bezpośrednio do realiów ich pracy. Ośrodek zamiejscowy – przestrzeń sprzyjająca praktyce, regeneracji i zmianie perspektywy. Ośrodek szkoleniowo-konferencyjny poza dużą aglomeracją, w spokojnym otoczeniu, umożliwiającym pełne skoncentrowanie się na praktyce.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014