



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

264 oceny

Odporność psychofizyczna – praktyczne narzędzia zarządzania emocjami, wspierające efektywność zespołową - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/08/20/166223/3757813

📍 Poznań

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 11:00 h

📅 04.09.2026 do 05.09.2026

2 398,50 PLN brutto

1 950,00 PLN netto

218,05 PLN brutto/h

177,27 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych aktywnych zawodowo, w szczególności pracowników, specjalistów, osób współpracujących w zespołach oraz osób pełniących funkcje wymagające codziennej komunikacji i współpracy z innymi.

Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które chcą:

- lepiej rozpoznawać własne emocje i reakcje na stres oraz napięcie w sytuacjach zawodowych;
- rozwijać umiejętność regulowania emocji i napięcia w codziennym funkcjonowaniu;
- poprawić sposób reagowania w sytuacjach presji, obciążenia i trudnej komunikacji;
- zwiększyć świadomość wpływu własnego stanu emocjonalnego na koncentrację, komunikację i współpracę w zespole;
- poznać praktyczne narzędzia wspierające zachowanie spokoju i równowagi w wymagających sytuacjach;
- rozwijać kompetencje wspierające efektywność osobistą i zespołową;
- lepiej wykorzystywać własne zasoby psychofizyczne w codziennej pracy.

Usługa jest szczególnie odpowiednia dla osób pracujących w środowisku charakteryzującym się presją czasu, dużą liczbą zadań.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

03-09-2026

Cel

Cel edukacyjny

Po zakończeniu usługi uczestnik rozpoznaje własne reakcje emocjonalne i psychofizyczne w sytuacjach stresu i presji zawodowej, identyfikuje ich wpływ na komunikację i współpracę w zespole oraz stosuje praktyczne techniki samoregulacji wspierające obniżenie napięcia, odzyskanie równowagi i utrzymanie efektywności osobistej i zespołowej.

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 w zespole	• 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 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

MODUŁ 1. Stres i emocje w środowisku pracy zespołowej

- stres jako reakcja organizmu na wymagania i presję zawodową;
- wpływ stresu na koncentrację, podejmowanie decyzji, komunikację i współpracę;
- reakcje fight / flight / freeze w sytuacjach zawodowych;
- rozpoznawanie własnych sygnałów napięcia i przeciążenia;
- wpływ własnego stanu emocjonalnego na zachowanie wobec współpracowników;
- rozpoznawanie sytuacji, w których napięcie utrudnia konstruktywną komunikację.

MODUŁ 2. Odporność psychofizyczna w pracy zespołowej

- odporność psychofizyczna jako zasób wspierający efektywność pracownika i zespołu;
- reagowanie na presję, zmianę, niepewność i sytuacje konfliktowe;
- automatyczne reakcje emocjonalne w kontakcie ze współpracownikiem;
- wpływ poczucia odpowiedzialności, potrzeby kontroli i napięcia na współpracę;

- rozróżnianie tego, na co pracownik ma wpływ, od sytuacji pozostających poza jego kontrolą;
- odzyskiwanie równowagi po wymagającej rozmowie lub sytuacji zespołowej.

MODUŁ 3. Samoregulacja i komunikacja pod presją

- zależność: stan psychofizyczny → emocje → reakcja → komunikacja → współpraca;
- rozpoznawanie poziomu własnego pobudzenia przed reakcją;
- oddech i ruch jako narzędzia wspierające samoregulację;
- odzyskiwanie koncentracji w sytuacji presji;
- świadome reagowanie zamiast automatycznej reakcji;
- utrzymywanie konstruktywnej komunikacji w sytuacji napięcia;
- techniki ograniczania eskalacji emocji podczas współpracy.

MODUŁ 4. Regeneracja pracownika jako zasób zespołu

- regeneracja jako element długoterminowej efektywności pracownika;
- sygnały przeciążenia i spadku zasobów psychofizycznych;
- mikroregeneracja w ciągu dnia pracy;
- ruch, oddech i zdrowe nawyki wspierające koncentrację i efektywność;
- ograniczanie przenoszenia napięcia z pracy na życie prywatne;
- odpowiedzialność za własne zasoby w kontekście pracy zespołowej;
- praktyki wyciszające: elementy yin jogi, jogi restoratywnej i świadomego oddechu;
- budowanie indywidualnego zestawu działań wspierających odporność i efektywność.

Ćwiczenia praktyczne – „Mój system odporności w pracy”: Uczestnik praktykuje poznane narzędzia, identyfikuje własne sygnały przeciążenia, określa sytuacje zawodowe najbardziej obciążające jego funkcjonowanie w zespole oraz dobiera konkretne techniki samoregulacji, komunikacji i regeneracji, które może stosować w codziennej pracy

Walidacja usługi

30% teorii i 70% praktyki

Przerwy są wliczone w czas usługi

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 MODUŁ 1. Stres i emocje w środowisku pracy zespołowej	Zajęcia	Bogumił Głuszkowski	04-09-2026	11:00	13:30	02:30
2 z 10 -	Przerwa	-	04-09-2026	13:30	14:00	00:30
3 z 10 MODUŁ 2. Odporność psychofizyczna w pracy zespołowej	Zajęcia	Bogumił Głuszkowski	04-09-2026	14:00	16:00	02:00
4 z 10 -	Przerwa	-	04-09-2026	16:00	16:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 10 MODUŁ 3. Samoregulacja i komunikacja pod presją	Zajęcia	Bogumił Głuszkowski	04-09-2026	16:15	17:30	01:15
6 z 10 -	Przerwa	-	04-09-2026	17:30	18:00	00:30
7 z 10 MODUŁ 4. Regeneracja pracownika jako zasób zespołu	Zajęcia	CELINA KAREŃSKA-TSCHURL	04-09-2026	18:00	19:00	01:00
8 z 10 Ćwiczenia praktyczne – „Mój system odporności w pracy”	Zajęcia	Bogumił Głuszkowski	05-09-2026	07:00	08:45	01:45
9 z 10 -	Przerwa	-	05-09-2026	08:45	09:00	00:15
10 z 10 -	Walidacja	-	05-09-2026	09:00	10:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	11:00
w tym suma godzin zajęć	08:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	01:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	12:30

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	2 398,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	218,05 PLN
Koszt osobogodziny netto	177,27 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	11:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

CELINA KAREŃSKA-TSCHURL

Certyfikowana nauczycielką jogi w stopniu RYT 500 (Yoga Alliance) oraz założycielką szkoły Przyszań 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.

2 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.

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. Droga Dębińska 10C

61-555 Poznań

woj. wielkopolskie

Usługa realizowana jest w Klubie CityZen w Poznaniu, w profesjonalnej przestrzeni przystosowanej do prowadzenia zajęć szkoleniowych, warsztatowych i aktywnej praktyki. Obiekt zapewnia warunki umożliwiające połączenie części merytorycznej, pracy warsztatowej oraz praktycznych ćwiczeń z zakresu samoregulacji, pracy z ciałem i redukcji napięcia.

Przestrzeń pozwala na swobodną pracę uczestników indywidualnie, w parach i w grupie, a także na zmianę aranżacji w zależności od charakteru ćwiczeń. Do dyspozycji uczestników znajduje się wyposażenie niezbędne do realizacji zajęć, w tym maty i przestrzeń do ćwiczeń ruchowych, sprzęt wykorzystywany podczas praktyk oraz wyposażenie szkoleniowe.

Miejsce zapewnia również warunki do prowadzenia prezentacji, dyskusji i ćwiczeń warsztatowych, a jego charakter sprzyja aktywnym, praktycznym metodom pracy, które stanowią istotny element usługi. Dzięki połączeniu przestrzeni szkoleniowej i ruchowej uczestnicy mogą bezpośrednio przećwiczyć poznawane techn

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014