



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
432 oceny

Dobrostan i odporność psychiczna. Świadome zarządzanie sobą, emocjami, energią, potencjałem i zasobami w kontekście zawodowym i rozwoju osobistym - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/08/24/166223/3764370

- 📍 Słupca
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 31:00 h
- 📅 26.11.2026 do 30.11.2026

6 150,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
198,39 PLN brutto/h
161,29 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą:

- **odbudować energię i równowagę** po okresach intensywnej pracy lub stresu,
- **rozwiniąć odporność emocjonalną** w obliczu niepewności i zmian zawodowych,
- **podnieść jakość swojego życia i pracy** poprzez świadome kształtowanie zdrowych nawyków,
- **zwiększyć swoje szanse zawodowe** dzięki lepszemu radzeniu sobie z wyzwaniami i adaptacji do nowych ról, stanowisk i branż.

Uczestnicy nauczą się:

- rozpoznawać sygnały stresu i napięcia w ciele oraz stosować **techniki autoregulacji** (oddech, uważność, automasaż, stretching),
- budować **świadomy nawyk regeneracji** i dbania o zdrowie psychofizyczne jako podstawę skuteczności i dobrostanu,
- rozwijać **kompetencje psychospołeczne**, takie jak elastyczność, adaptacja do zmian, asertywność i wewnętrzna motywacja,
- wzmacniać **poczucie sensu, równowagi i sprawczości** w życiu zawodowym i osobistym,
- kształtować **proaktywną postawę wobec zmian** – postrzegać je jako okazję do nauki i rozwoju, a nie zagrożenie.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

25-11-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

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

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie samodzielnie rozpoznawał sygnały stresu i napięcia, dobierał i stosował techniki samoregulacji, oddechu, uważności i relaksacji oraz planował działania wspierające regenerację i dobrostan psychofizyczny. Będzie również dobierał strategie i odpowiednie narzędzia do reagowania w sytuacjach obciążenia, spadku efektywności i symptomów wypalenia oraz stosował poznane metody w codziennym funkcjonowaniu zawodowym i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadome zarządza sobą, emocjami i dobrostanem	rozpoznaje mechanizmy reakcji organizmu na stres, jego skutki oraz sposoby przeciwdziałania przeciążeniu psychicznemu i fizycznemu	Wywiad swobodny
	rozumie znaczenie dobrostanu psychofizycznego w kontekście efektywności osobistej i zawodowej	Wywiad swobodny
	stosuje techniki relaksacji, oddechu, automasażu i uważności oraz potrafi je zastosować w codziennym życiu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozumie zależność między ciałem, emocjami i umysłem oraz wpływ mikronawyków na odporność psychiczną i fizyczną	Wywiad swobodny
	opisuje zasadę równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance) i potrafi wskazać sposoby jej utrzymania	Wywiad swobodny
	rozpoznaje symptomy stresu i zmęczenia w ciele oraz dobiera odpowiednie techniki autoregulacji	Wywiad swobodny
	stosuje w praktyce techniki oddechowe, relaksacyjne i mindfulness, by poprawić koncentrację i samopoczucie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	samodzielnie opracowuje plan regeneracji i profilaktyki zdrowia psychofizycznego, dostosowany do swoich możliwości	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykazuje umiejętność zarządzania emocjami i energią w sytuacjach presji, zmian i trudności	Obserwacja w warunkach symulowanych
	włącza elementy self-care i uważności do swojej codziennej rutyny zawodowej i prywatnej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Aktywnie wspiera przeciwdziałania w zakresie wypalenia zawodowego	wykazuje postawę proaktywną i odpowiedzialną wobec własnego zdrowia i rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wspiera innych w budowaniu zdrowych nawyków i kultury dobrostanu w miejscu pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wykazuje otwartość na zmianę i gotowość do adaptacji w dynamicznym środowisku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	kształtuje postawę dbałości o rozwój i zdrowie psychofizyczne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykazuje samoświadomość w tworzeniu zdrowego środowiska pracy	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

ONLINE: Wprowadzenie do usługi rozwojowej

- opis celu i metodologii usługi,
- rozpoznanie potrzeb i poziomu zaawansowania uczestników.

MODUŁ 0: Wprowadzenie do usługi rozwojowej

- omówienie celu i metodologii usługi,
- rozpoznanie potrzeb i poziomu zaawansowania uczestników,
- praca z kartami coachingowymi.

MODUŁ 1. Joga twarzy i automasaż jako narzędzia relaksacji i profilaktyki przeciążenia

- podstawowe techniki automasażu wspierające rozluźnienie i świadomość napięcia w ciele,
- świadoma praca z mimiką i napięciem mięśni twarzy,
- wpływ długotrwałej pracy biurowej i czasu przed ekranem na napięcie mięśni twarzy i szyi,
- ćwiczenia relaksacyjne i elementy uważności wspierające regenerację.

MODUŁ 2. Techniki oddechowe i świadoma praca z oddechem

- oddech przeponowy, technika 4–7–8 oraz wybrane elementy pranayamy,
- wykorzystanie świadomego oddechu jako narzędzia wspierającego samoregulację i obniżanie napięcia,
- praktyczne ćwiczenia oddechowe możliwe do zastosowania w codziennym funkcjonowaniu i pracy,
- dobór prostych technik oddechowych do sytuacji wymagających koncentracji i wyciszenia.

MODUŁ 3. Zarządzanie stresem i rozwijanie kompetencji odporności psychicznej

- rozpoznawanie źródeł stresu – stresory wewnętrzne i zewnętrzne,
- strategie wspierające dobrostan: mindfulness, medytacja i progresywna relaksacja mięśni,
- rozpoznawanie własnych reakcji emocjonalnych w sytuacjach obciążających,
- sposoby radzenia sobie z presją i świadomego reagowania na wymagające sytuacje,
- rozwijanie umiejętności samoregulacji i odzyskiwania równowagi.

MODUŁ 4. Mindfulness w życiu codziennym i zawodowym

- praktykowanie uważności – krótkie sesje i przerwy uważności,
- wykorzystanie uważności w kontaktach interpersonalnych,
- ćwiczenia wspierające koncentrację i świadome kierowanie uwagi,
- zastosowanie prostych praktyk uważności w codziennym funkcjonowaniu zawodowym.

MODUŁ 5. Self-care i regeneracja psychofizyczna

- zasady higieny psychofizycznej i świadomego dbania o regenerację,
- sen, relaks, ruch i oddech jako elementy zdrowych nawyków,
- automasaż i stretching twarzy oraz ciała,
- planowanie codziennych działań wspierających regenerację i dobrostan.

Ćwiczenia praktyczne w terenie – uważność i regeneracja w środowisku naturalnym

- ćwiczenia uważności i koncentracji,
- świadoma obserwacja otoczenia,
- praktyki wspierające wyciszenie i regenerację.

MODUŁ 6. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym

- wyznaczanie granic i komunikowanie własnych potrzeb,
- podstawy asertywności w środowisku zawodowym,
- zarządzanie czasem i planowanie regeneracji,
- planowanie tygodnia z uwzględnieniem aktywności wspierających dobrostan i równowagę.

MODUŁ 7. Kompetencje psychospołeczne wspierające adaptację do zmian

- adaptacja do zmian i elastyczność w działaniu,
- strategie radzenia sobie z niepewnością,
- rozpoznawanie własnych zasobów i możliwości działania,
- budowanie motywacji wewnętrznej i poczucia sprawczości,
- określanie indywidualnych sposobów wspierania własnego dobrostanu w okresach zmian.

PODSUMOWANIE: „Mój plan”

- podsumowanie zdobytych kompetencji,
- identyfikacja praktyk i narzędzi możliwych do wykorzystania w codziennym funkcjonowaniu,
- przygotowanie własnego planu wdrażania zdrowych nawyków i strategii samoregulacji,
- wnioski i rekomendacje dalszego rozwoju.

WALIDACJA USŁUGI

Obserwacja w warunkach symulowanych – validator przygotuje zadania praktyczne pozwalające zweryfikować, czy uczestnik potrafi samodzielnie dobrać i zastosować poznane techniki oraz strategię w określonych sytuacjach.

Wywiad swobodny – weryfikacja rozumienia zasad stosowania poznanych metod, ich doboru do sytuacji oraz możliwości wykorzystania ich w codziennym funkcjonowaniu.

Usługa ma charakter edukacyjno-rozwojowy i profilaktyczny. Nie ma charakteru diagnostycznego, terapeutycznego ani leczniczego.

Forma zajęć:

Część teoretyczna 20%

Część praktyczna (ćwiczenia, symulacja) 80%

Metodyka pracy:

- miniwykłady oparte na aktualnych badaniach neurobiologii i psychologii,
- dyskusje moderowane i wymiana doświadczeń,
- demonstracje i praktyczne ćwiczenia w umiarkowanym ruchu,
- obserwacja, autoanaliza, refleksja indywidualna,
- techniki mindfulness i treningu oddechu.

Warunki realizacji i wyposażenie sali:

Szkolenie prowadzone jest w formie stacjonarnej w sali zapewniającej:

- minimum 4 m² powierzchni na osobę (dla swobodnych ćwiczeń ruchowych),
- dostęp do światła dziennego i wentylacji,
- narzędzia dydaktyczne obejmują również sprzęt do prowadzenia zajęć praktycznych (1 komplet na osobę)
- projektor, ekran, flipchart, nagłośnienie,
- dostęp do sanitariatów, wody i strefy przerwy.

Szkolenie realizowane w części w formule zdalnej w czasie rzeczywistym będzie prowadzone zgodnie z opisem w części karty usługi "Warunki techniczne"

Walidacja efektów uczenia się – opis procesu

Walidacja usługi rozwojowej zostanie przeprowadzona stacjonarnie, tuż po zakończeniu szkolenia, w obecności osoby walidującej posiadającej doświadczenie zawodowe i dydaktyczne w obszarze kompetencji psychospołecznych, technik relaksacyjnych oraz zarządzania stresem.

Proces walidacji ma na celu potwierdzenie nabycia przez uczestników wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych określonych w celach usługi.

Walidacja obejmuje dwa uzupełniające się etapy:

1. Wywiad swobodny (rozmowa walidacyjna)

Każdy uczestnik weźmie udział w krótkiej rozmowie z osobą walidującą, podczas której:

- opíše poznane techniki i ich zastosowanie w codziennym życiu zawodowym i prywatnym,
- wskaże sposoby rozpoznawania objawów stresu i strategię ich regulacji,
- zinterpretuje własne doświadczenie z pracy z ciałem, oddechem i emocjami,
- określi plan wdrożenia mikronawyków regeneracyjnych i sposobów budowania równowagi.

Wywiad będzie miał charakter refleksyjny i praktyczny, a jego celem będzie sprawdzenie stopnia zrozumienia zależności między ciałem, emocjami a efektywnością pracy.

2. Obserwacja w warunkach symulowanych

W drugim etapie uczestnicy wezmą udział w krótkich ćwiczeniach symulacyjnych pozwalających ocenić zastosowanie nabytych umiejętności w praktyce, m.in.:

- demonstracja wybranych technik oddechowych (np. 4-7-8, oddech przeponowy),
- wykonanie sekwencji automasażu twarzy lub krótkiej relaksacji mięśni,
- prezentacja sposobu reagowania na bodźce stresowe poprzez świadome wykorzystanie oddechu i postawy ciała,
- elementy uważności w działaniu – proste zadanie wymagające koncentracji i kontroli emocji.

Osoba walidująca dokona obserwacji zachowania uczestników pod kątem:

właściwego stosowania technik (zgodnie z instrukcją),

- umiejętności zachowania równowagi i skupienia,
- zdolności świadomego reagowania i autoregulacji emocjonalnej,
- postawy sprzyjającej samorozwojowi i refleksji nad własnym dobrostanem.

3. Wynik walidacji

Połączenie wyników rozmowy i obserwacji pozwoli ocenić, czy uczestnik:

- rozumie zasady działania technik relaksacyjnych i oddechowych,
- potrafi je stosować w praktyce,
- wykazuje postawę prozdrowotną i gotowość do dalszego rozwoju.

Każdy uczestnik, który spełni wymagania walidacyjne, otrzyma imienne potwierdzenie nabycia kompetencji w zakresie profilaktyki stresu, odporności psychicznej i zarządzania własnym dobrostanem.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 23

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 23 Wprowadzenie do usług rozwojowej - opis celu, metodologii i rozpoznanie potrzeb i zaawansowania uczestników w - rozmowa na żywo	Zajęcia	MAGDALENA KAROLCZAK	26-11-2026	17:00	18:30	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
2 z 23 -	Przerwa	-	26-11-2026	18:30	18:45	00:15	Nie
3 z 23 Wprowadze nie do usługi rozwojowej - opis celu, metodologii i rozpoznani e potrzeb i zaawansow ania uczestnikó w - rozmowa na żywo	Zajęcia	Marta Tyc	26-11-2026	18:45	20:00	01:15	Nie
4 z 23 Moduł 1	Zajęcia	Marta Tyc	27-11-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
5 z 23 -	Przerwa	-	27-11-2026	11:00	11:15	00:15	Tak
6 z 23 Moduł 1	Zajęcia	MAGDALE NA KAROLCZA K	27-11-2026	11:15	13:00	01:45	Tak
7 z 23 -	Przerwa	-	27-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
8 z 23 Moduł 2	Zajęcia	Marta Tyc	27-11-2026	14:00	15:00	01:00	Tak
9 z 23 Moduł 3	Zajęcia	Marta Tyc	27-11-2026	15:00	17:00	02:00	Tak
10 z 23 Moduł 4	Zajęcia	Marta Tyc	28-11-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
11 z 23 -	Przerwa	-	28-11-2026	11:00	11:15	00:15	Tak
12 z 23 Moduł 5	Zajęcia	MAGDALE NA KAROLCZA K	28-11-2026	11:15	13:00	01:45	Tak
13 z 23 -	Przerwa	-	28-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
14 z 23 Ćwiczenia praktyczne w terenie - lasoterapia	Zajęcia	Marta Tyc	28-11-2026	14:00	17:00	03:00	Tak
15 z 23 Moduł 6	Zajęcia	Marta Tyc	29-11-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
16 z 23 -	Przerwa	-	29-11-2026	11:00	11:15	00:15	Tak
17 z 23 Moduł 7	Zajęcia	MAGDALENA KAROLCZAK	29-11-2026	11:15	13:00	01:45	Tak
18 z 23 -	Przerwa	-	29-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
19 z 23 Podsumowanie: Mój plan	Zajęcia	Marta Tyc	29-11-2026	14:00	15:00	01:00	Tak
20 z 23 Ćwiczenia praktyczne - przygotowanie do walidacji	Zajęcia	MAGDALENA KAROLCZAK	29-11-2026	15:00	17:00	02:00	Tak
21 z 23 Podsumowanie usługi rozwojowej - rozmowa na żywo	Zajęcia	Marta Tyc	30-11-2026	16:30	18:30	02:00	Nie
22 z 23 -	Przerwa	-	30-11-2026	18:30	19:00	00:30	Nie
23 z 23 -	Walidacja	-	30-11-2026	19:00	20:30	01:30	Nie

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	31:00
w tym suma godzin zajęć	25:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	04:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	35:15

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 ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 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	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	198,39 PLN
Koszt osobogodziny netto	161,29 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	31:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marta Tyc



Akredytowana trenerka Insights Discovery od 2015 roku. Facylitatorka- ukończona szkoła facylitacji Wszechnica UJ od 2020 roku. HR Managerka od 2005 roku. Mental Health First Aider od 2020 roku. Od 2004 roku pracowała na stanowiskach: HR Manager, Insights Discovery Trainer, HR Customer Relationship Manager, HR Operation Supervisor, HR Generalist. Ukończyła Zarządzanie Zasobami Ludzkimi na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. W ostatnich pięciu latach zrealizowała dziesiątki projektów rozwojowych w obszarze kompetencji menedżerskich, komunikacji, współpracy i odporności psychicznej dla międzynarodowych organizacji z różnych branż. W pracy łączy podejście strategiczne HR z głębokim zrozumieniem psychologii zachowań i procesów grupowych, co czyni ją ekspertem w zakresie kompleksowego rozwoju. zarządzania stresem, odporności psychicznej, mindfulness, technik oddechowych oraz pracy z ciałem (m.in. joga, automasaż, stretching). Jest oddana promowaniu samoświadomości i równowagi w środowisku zawodowym. Integruje techniki medytacji, żeby zwiększyć indywidualne samopoczucie w środowisku zawodowym i poza nim. W ostatnich 5 latach prowadziła procesy rozwojowe ukierunkowane na profilaktykę zdrowia psychicznego, równowagę życiową (work-life balance) oraz kształtowanie kompetencji wspierających adaptację do zmian. Łączy wiedzę z zakresu psychologii, neurobiologii, pedagogiki dorosłych i coachingu. Jest trenerką jogi.



2 z 2

MAGDALENA KAROLCZAK

Certyfikowana nauczycielka jogi twarzy metodą Danielle Collins (Face Yoga Method), jednej z najbardziej rozpoznawalnych metod jogi twarzy na świecie. Specjalizuje się w pracy z napięciami w ciele poprzez elementy jogi twarzy oraz systemowe podejście do układu powięziowo-mięśniowego, wspierając redukcję stresu, dobrostan psychofizyczny oraz profilaktykę napięć wynikających z pracy siedzącej i długotrwałej koncentracji. Od ponad 20 lat rozwija swoje kompetencje w obszarze pracy z ciałem, praktykując m.in. jogę Iyengara, jogę powięziową, TRE® (Trauma Releasing Exercises) oraz techniki świadomej pracy z oddechem i napięciem. Doświadczenia te pozwoliły jej wypracować holistyczne podejście do pracy z napięciami psychosomatycznymi oraz świadomością zależności pomiędzy napięciami twarzy, postawą ciała i reakcjami stresowymi. W ostatnich 5 latach prowadzi warsztaty i zajęcia edukacyjne dla osób dorosłych, koncentrując się na profilaktyce skutków chronicznego stresu, poprawie świadomości ciała oraz rozwijaniu umiejętności samoregulacji napięcia. W swojej pracy łączy jogę twarzy, elementy automasażu, techniki relaksacyjne oraz proste narzędzia pracy z oddechem i uważnością. Podczas prowadzonych zajęć uczestnicy uczą się m.in. rozpoznawania i regulowania napięć mięśniowych w obrębie twarzy, szyi i obręczy barkowej, stosowania prostych technik automasażu jako narzędzia redukcji stresu oraz poprawy koncentracji, a także wykorzystywania świadomej mimiki i pracy z ciałem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w postaci prezentacji przygotowanej przez prowadzącego oraz wypracowanych podczas usługi materiałów dydaktycznych w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia. Usługa ma charakter edukacyjno-rozwojowy i profilaktyczny, a nie diagnostyczny, terapeutyczny ani leczniczy.

Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 31 godzin wraz z przerwami, wynikającym z harmonogramu usługi. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w formie stacjonarnej 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 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

Warunki techniczne

Warunki techniczne realizacji usługi zdalnej w czasie rzeczywistym:

Forma realizacji:

Szkolenie prowadzone w formule on-line (zdalnej, w czasie rzeczywistym) z wykorzystaniem narzędzi do komunikacji audiowizualnej w czasie rzeczywistym (np. Microsoft Teams, Zoom, Google Meet lub inne równoważne oprogramowanie).

Wymagania techniczne po stronie uczestnika:

- komputer lub laptop z aktualną przeglądarką internetową,
- stabilne łącze internetowe (min. 2 Mb/s dla przesyłu wideo),
- kamera internetowa i mikrofon (wbudowane lub zewnętrzne),
- możliwość odtwarzania dźwięku (głośniki lub słuchawki),
- dostęp do poczty elektronicznej w celu otrzymania materiałów i linku do spotkania.

Wymagania techniczne po stronie realizatora:

- zapewnienie bezpiecznego środowiska transmisji (szyfrowane połączenie, linki z ograniczonym dostępem),
- możliwość udostępniania ekranu, prezentacji, filmów, tablicy interaktywnej, czatu i ankiet,
- nagrywanie sesji (na potrzeby weryfikacji i/lub monitoringu, jeśli jest to wymagane),
- bieżąca kontrola obecności uczestników (lista obecności elektroniczna, logowanie, monitorowanie czasu aktywności).

Warunki merytoryczne i organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w czasie rzeczywistym z możliwością interakcji uczestników z trenerem,
- trener ma stały kontakt wizualny i głosowy z uczestnikami,
- uczestnicy mogą zadawać pytania, brać udział w ćwiczeniach, quizach i dyskusjach,
- zapewniona moderacja spotkania i wsparcie techniczne w przypadku problemów z połączeniem.

Materiały szkoleniowe:

- przekazywane w wersji elektronicznej (PDF, prezentacje, karty pracy),
- udostępniane uczestnikom przed rozpoczęciem lub po zakończeniu zajęć.

Potwierdzenie uczestnictwa:

- uczestnik potwierdza udział w szkoleniu poprzez obecność on-line, logowanie w systemie i aktywność w trakcie zajęć swoim imieniem i nazwiskiem
- po zakończeniu szkolenia generowany jest raport logowań

Adres

al. Tysiąclecia 35
62-400 Słupca
woj. wielkopolskie

Usługa realizowana będzie w przestrzeni szkoleniowo-konferencyjnej – nowoczesnym obiekcie konferencyjnym położonym w spokojnym otoczeniu przyrody, zapewniającym komfortowe warunki do realizacji usług rozwojowych oraz pracy warsztatowej. Obiekt oferuje profesjonalne sale szkoleniowe wyposażone w zaplecze dydaktyczne umożliwiające realizację zarówno części teoretycznej, jak i praktycznej szkolenia. Przestrzeń szkoleniowa zapewnia dostęp do światła dziennego, odpowiednie oświetlenie, stoły i ergonomiczne siedziska oraz możliwość aranżacji sali w sposób dostosowany do pracy warsztatowej i ćwiczeń zespołowych. Sala szkoleniowa zapewnia minimum 4 m² powierzchni na uczestnika, co umożliwia bezpieczne prowadzenie ćwiczeń praktycznych, w tym pracy z ciałem, technik relaksacyjnych oraz ćwiczeń oddechowych w pozycji siedzącej i leżącej. W trakcie zajęć wykorzystywane będą maty, drobny sprzęt wspierający ćwiczenia ruchowe oraz narzędzia warsztatowe.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014