

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

Numer usługi 2026/08/31/208341/3777907

1 600,00 PLN brutto
1 600,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Firma "ILONA" Ilona
Wystup

★★★★★ 5,0 / 5

10 ocen

📍 Radomsko

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 28.09.2026 do 29.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, które chcą świadomie dbać o swój dobrostan, do menedżerów, liderów zespołów, pracowników działów sprzedaży, HR, obsługi klienta oraz osób wykonujących pracę w warunkach wysokiego natężenia stresu relacyjnego i obciążenia emocjonalnego.

- osoby na stanowisku związanym z pracą w zespole, bezpośrednią obsługą klienta lub zarządzaniem ludźmi.
- osoby zarządzające zespołem, będące w sytuacjach kryzysowych prywatnych czy zawodowych, osoby obsługujące trudnego klienta, oraz praca pod presją czasu.
- osoby chcące pogłębić wiedzę dotyczącą pojęcia stresu w oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych do łagodnych ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych.

Zajęcia łączą elementy wiedzy teoretycznej z praktyką, co pozwala na bezpośrednie przełożenie zdobytych kompetencji na codzienne funkcjonowanie osobiste, edukacyjne i zawodowe.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

22-09-2026

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 charakteryzuje teoretyczne i somatyczne podstawy regulacji układu nerwowego oraz fizjologii stresu	-Charakteryzuje zasady i sposób działania układu nerwowego w reakcji stresowe -Wyjaśnia wpływ mechanizmów oddechowych i świadomego oddechu na regulację emocjonalną -Opisuje i klasyfikuje podstawowe techniki samoregulacji oraz możliwości ich wdrożenia w sytuacjach zawodowych	Test teoretyczny
Uczestnik w sposób konstruktywny reaguje na emocje własne oraz innych osób i stosuje techniki samoregulacji w sytuacjach stresowych	-Demonstruje prawidłowe wykonanie wybranych technik oddechowych redukujących napięcie -Identyfikuje sygnały napięcia somatycznego w ciele i dobiera adekwatne metody ich niwelowania -Prezentuje praktyczną technikę samoregulacji dostosowaną do symulowanej sytuacji obciążenia emocjonalnego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje własne wzorce reagowania i wykazuje odpowiedzialność za swój dobrostan psychiczny oraz równowagę emocjonalną	-Analizuje dotychczasowe własne wzorce reakcji emocjonalnych i proponuje modyfikacje zachowań. -Opisuje wpływ praktyk uważności (mindfulness) na poziom odczuwanego dobrostanu -Opracowuje indywidualny plan codziennych praktyk samoregulacyjnych wspierających dbanie o równowagę psychiczną	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, OMÓWIENIE SZCZEGÓŁOWE EMOCJI LĘKU, STRACHU, DRZEWO ŻYCIA

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. 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.

3. EMOCJE, 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.

4. PRAKTYKA RELAKSACJA, AUTOMASAŻ

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

5. 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.

6. 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.

7. PODSUMOWANIE

Podsumowanie i integracja doświadczeń omówienie praktyki, pytania i wnioski uczestników

Warunki organizacyjne:

- Zajęcia odbywają się w sali szkoleniowej, wyposażonej w klimatyzację, Wi-Fi oraz odpowiednie oświetlenie.
- Przy maksymalnej liczbie 15 uczestników zapewniono indywidualne stanowiska wyposażone w matę do ćwiczeń oraz koc relaksacyjny.
- W częściach praktycznych grupa dzielona jest na **małe podgrupy 3–5 osobowe**, co umożliwia aktywny udział każdego uczestnika oraz bezpośrednie monitorowanie ćwiczeń przez trenera.

2. Sposób organizacji walidacji:

- Walidacja odbywa się w wyodrębnionym bloku i jest prowadzona przez wyznaczonego Walidatora (Ewę Hanulak Psycholog, certyfikowany terapeuta Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (certyfikacja 2022 r.), mediator sądowy (wpis na listę w 2021 r.) oraz certyfikowany praktyk metody Kids Skills (2023 r.). W latach **2021–2026** prowadzi aktywną praktykę diagnostyczną oraz diagnozę psychologiczną w ramach Centrum Terapeutycznego "Strefa Myśli"
- Proces składa się z dwóch etapów:
 1. **Test teoretyczny** : Pisemny sprawdzian wiedzy z zakresu fizjologii stresu i mechanizmów regulacyjnych.

Obserwacja w warunkach symulowanych : Praca uczestników w 3–5 osobowych podgrupach. Uczestnicy demonstrują wybraną technikę samoregulacji w symulowanej sytuacji obciążenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 WPROWADZENIE EMOCJE, A DOBROSTAN	Zajęcia	ILONA WYSTUP	28-09-2026	08:00	09:40	01:40
2 z 16 -	Przerwa	-	28-09-2026	09:40	09:50	00:10
3 z 16 DRZEWO ŻYCIA	Zajęcia	ILONA WYSTUP	28-09-2026	09:50	11:30	01:40
4 z 16 -	Przerwa	-	28-09-2026	11:30	12:10	00:40
5 z 16 OMÓWIENIE SZCZEGÓŁO WE LĘKU, STRACHU, REGULACJA	Zajęcia	ILONA WYSTUP	28-09-2026	12:10	13:30	01:20
6 z 16 -	Przerwa	-	28-09-2026	13:30	13:40	00:10
7 z 16 WPROWADZENIE DO REGULACJI UKŁADU NERWOWEGO	Zajęcia	ILONA WYSTUP	28-09-2026	13:40	15:00	01:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 16 PODSUMOWA NIE, REFLEKSJE	Zajęcia	ILONA WYSTUP	28-09-2026	15:00	16:00	01:00
9 z 16 ŚWIADOMOŚĆ EMOCJE ZŁOŚĆ, WSTYD, WINA AKCEPTACJA	Zajęcia	ILONA WYSTUP	29-09-2026	08:00	09:30	01:30
10 z 16 -	Przerwa	-	29-09-2026	09:30	09:40	00:10
11 z 16 PRAKTYKA, RELAKSACJA, AUTOMASAŻ	Zajęcia	ILONA WYSTUP	29-09-2026	09:40	11:30	01:50
12 z 16 -	Przerwa	-	29-09-2026	11:30	12:30	01:00
13 z 16 UWAŻNOŚĆ CIAŁAI UMYSŁU, NARZĘDZIA	Zajęcia	ILONA WYSTUP	29-09-2026	12:30	13:30	01:00
14 z 16 REGULACJA UKŁADU NERWOWEGO TEORIA POŁĄCZONA Z PRAKTYKĄ	Zajęcia	ILONA WYSTUP	29-09-2026	13:30	15:00	01:30
15 z 16 PODSUMOWA NIE , WNIOSKI	Zajęcia	ILONA WYSTUP	29-09-2026	15:00	15:30	00:30
16 z 16 -	Walidacja	-	29-09-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:20
w tym suma godzin walidacji	00:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	02:10
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

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 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)

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