



FUNDACJA ART OF
LIVING POLSKA

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs Silence Retreat – regeneracja psychiczna i wsparcie w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu

Numer usługi 2026/09/04/214285/3789733

- Taraska
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- Zajęcia grupowe
- 33:00 h
- 07.10.2026 do 11.10.2026

3 300,00 PLN brutto
3 300,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Kurs Silence Retreat jest skierowany do osób doświadczających **chronicznego stresu zawodowego, przeciążenia obowiązkami lub objawów wypalenia zawodowego**, które potrzebują regeneracji psychicznej i odzyskania równowagi emocjonalnej.

Program jest szczególnie wartościowy dla osób wspierających innych, takich jak:

- nauczyciele i pedagodzy
- psychologowie i psychoterapeuci
- lekarze i pracownicy ochrony zdrowia

Kurs może być również pomocny dla osób wykonujących zawody obarczone **wysoką odpowiedzialnością i presją**, np.

- menedżerowie i liderzy zespołów
- pracownicy korporacyjni i specjaliści pracujący pod presją czasu
- osoby pracujące w służbach lub zawodach wymagających szybkiego podejmowania decyzji
- specjaliści w zawodach o wysokim poziomie stresu, takich jak np. kontrolerzy ruchu lotniczego

Kurs jest także odpowiedni dla wszystkich osób, które chcą nauczyć się **praktycznych narzędzi** pomagających radzić sobie ze stresem, regulować emocje oraz dbać o zdrowie psychiczne w codziennym życiu zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

06-10-2026

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do:
radzenia sobie ze stresem, przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu.
Celem kursu jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Uczestnicy poznają i uczą się stosować techniki oddechowe, medytacyjne oraz elementy jogi, w tym technikę oddechową Sudarshan Kriya; wspierające regulację napięcia, poprawę koncentracji, odporność psychiczną oraz utrzymanie równowagi emocjonalnej w życiu zawodowym i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe mechanizmy powstawania stresu.	1.Uczestnik wskazuje czynniki wpływające na poziom stresu w życiu zawodowym. 2. Uczestnik opisuje wpływ stresu na funkcjonowanie psychiczne człowieka. 3. Uczestnik opisuje wpływ stresu na funkcjonowanie fizyczne człowieka.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje wybrane metody redukcji stresu i regeneracji psychofizycznej	1.Uczestnik opisuje zasady działania i cel stosowania poszczególnych technik oddechowych. 2. Uczestnik klasyfikuje wybrane techniki medytacyjne i relaksacyjne. 3. Uczestnik wskazuje możliwości zastosowania poszczególnych technik w codziennym życiu zawodowym i osobistym.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje w praktyce wybrane techniki oddechowe, medytacyjne i relaksacyjne.	1. Uczestnik wykonuje w praktyce sekwencję oddechową Sudarshan Kriya zgodnie z instrukcją. 2. Uczestnik demonstruje wybraną technikę medytacyjną. 3. Uczestnik stosuje wybraną technikę relaksacyjną w warunkach ćwiczeniowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

1. Informacje organizacyjne i warunki realizacji:

- **Forma prowadzenia usługi:** Stacjonarna (warsztatowa, praca w grupie od 5 do 30 osób pod bezpośrednim nadzorem trenera).
- **Organizacja i wyposażenie:** Sala do ćwiczeń wyposażona w maty, kocyki, poduszki medytacyjne oraz system nagłośnienia.
- **Materiały dla uczestników:** Skrypt szkoleniowy (w formie papierowej lub PDF) z opisem technik oddechowych, medytacyjnych i planem samodzielnych ćwiczeń.
- **Czas trwania:** godzin zegarowych (w tym zajęcia teoretyczne, praktyczne, przerwy i walidacja).

2. Ramowy program usługi:

- **Pretest wiedzy (15 min)**
- **Moduł 1: Mechanizmy stresu i radzenie sobie z wypaleniem zawodowym (5 godz.)**
 - *Teoria (3 godz.):* Biologiczne i psychologiczne mechanizmy stresu, rozpoznawanie objawów wypalenia, rola inteligencji emocjonalnej.
 - *Praktyka (2 godz.):* Weryfikacja indywidualnych czynników stresogennych, ćwiczenia samoświadomości.
- **Moduł 2: Techniki oddechowe w walce ze stresem – Sudarshan Kriya (12 godz.)**
 - *Teoria (3 godz.):* Podstawy naukowe i mechanizmy działania technik oddechowych, omówienie badań nad wpływem obniżania poziomu kortyzolu.
 - *Praktyka (9 godz.):* Nauka i praktyczne wykonywanie sekwencji oddechowej Sudarshan Kriya oraz krótkich technik oddechowych do codziennego stosowania.
- **Moduł 3: Medytacja, relaksacja oraz elementy jogi (9,5 godz.)**
 - *Teoria (2 godz.):* Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń fizycznych i oddechowych, znaczenie wyciszenia i ciszy w regeneracji psychicznej.
 - *Praktyka (7,5 godz.):* Łagodne pozycje jogi, praktyki medytacyjne i relaksacyjne, praca z ciałem i oddechem.
- **Moduł 4: Wdrożenie i plan samodzielnej praktyki (2,5 godz.)**
 - *Praktyka (2,5 godz.):* Budowanie nawyków, opracowanie indywidualnego planu codziennych 15-minutowych praktyk do stosowania w domu i pracy.
- **Przerwy:** 5 godzin (średnio ok. 1–1,5h na każdy pełny dzień zajęć)
- **Walidacja końcowa:** 0,5 godz. (30 min).

3. Sposób przeprowadzenia walidacji:

- **Część teoretyczna:** Test wiedzy pisemny (15 pytań jednokrotnego wyboru) sprawdzający wiedzę z zakresu mechanizmów stresu i zasad wykonywania technik. Próg zaliczeniowy: 70%.
- **Część praktyczna:** Obserwacja w warunkach rzeczywistych/symulowanych – uczestnik demonstruje poprawność wykonania wybranej techniki oddechowej/medytacyjnej. Walidator sporządza protokół z oceną weryfikowanych kryteriów (zaliczono / nie zaliczono).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Sesja otwierająca oraz Pre-test wiedzy (diagnoza wstępna)	Zajęcia	Ilona Pawluk	07-10-2026	19:00	19:45	00:45
2 z 31 -	Przerwa	-	07-10-2026	19:45	20:00	00:15
3 z 31 Moduł 1: Wprowadzenie do roli oddechu i biologicznych mechanizmów w stresu (Wykład / Teoria)	Zajęcia	Ilona Pawluk	07-10-2026	20:00	21:30	01:30
4 z 31 Moduł 3: Poranna joga i łagodne ćwiczenia rozciągające (Praktyka)	Zajęcia	Ilona Pawluk	08-10-2026	07:30	08:30	01:00
5 z 31 Moduł 2: Techniki oddechowe w regulacji stresu (Wykład i demonstracja / Teoria)	Zajęcia	Ilona Pawluk	08-10-2026	10:00	11:30	01:30
6 z 31 Moduł 2: Praktyka oddechowa – wprowadzające techniki oddechowe (Praktyka)	Zajęcia	Ilona Pawluk	08-10-2026	11:30	13:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 31 -	Przerwa	-	08-10-2026	13:00	13:45	00:45
8 z 31 Moduł 2: Warsztat oddechowy – Pełna sesja z Długą Kryją i technikami towarzyszącymi (Praktyka)	Zajęcia	Ilona Pawluk	08-10-2026	15:00	17:00	02:00
9 z 31 -	Przerwa	-	08-10-2026	17:00	17:15	00:15
10 z 31 Moduł 1: Wykład wieczorny: Radzenie sobie z presją i zapobieganie wypaleniu zawodowemu (Teoria)	Zajęcia	Ilona Pawluk	08-10-2026	20:00	21:00	01:00
11 z 31 Moduł 3: Poranne praktyki z jogą i praca z ciałem (Praktyka)	Zajęcia	Ilona Pawluk	09-10-2026	07:30	08:30	01:00
12 z 31 Moduł 3: Rola ciszy i ograniczenia bodźców w regeneracji układu nerwowego (Teoria)	Zajęcia	Ilona Pawluk	09-10-2026	10:00	11:30	01:30
13 z 31 Moduł 3: Moderowana sesja medytacji i relaksacji w ciszy (Praktyka)	Zajęcia	Ilona Pawluk	09-10-2026	11:30	13:00	01:30
14 z 31 -	Przerwa	-	09-10-2026	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 31 Moduł 2: Głęboka praktyka oddechowa – Technika Sudarshan Kriya (Praktyka)	Zajęcia	Ilona Pawluk	09-10-2026	15:00	17:00	02:00
16 z 31 -	Przerwa	-	09-10-2026	17:00	17:15	00:15
17 z 31 Wykład wieczorny: Inteligencja emocjonalna i zarządzanie energią (Teoria)	Zajęcia	Ilona Pawluk	09-10-2026	20:00	21:00	01:00
18 z 31 Moduł 3: Joga kręgosłupa i zwalnianie napięć mięśniowych (Praktyka)	Zajęcia	Ilona Pawluk	10-10-2026	07:30	08:30	01:00
19 z 31 Moduł 4: Metodyka samodzielnej praktyki domowej i budowanie nawyków (Teoria)	Zajęcia	Ilona Pawluk	10-10-2026	10:00	11:30	01:30
20 z 31 Praktyka oddechowa – Nauka krótkiej sekwencji do samodzielnego stosowania (Praktyka)	Zajęcia	Ilona Pawluk	10-10-2026	11:30	13:00	01:30
21 z 31 -	Przerwa	-	10-10-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 31 Moduł 4: Warsztat praktyczny: Nauka Domowej Kryi (Praktyka)	Zajęcia	Ilona Pawluk	10-10-2026	15:00	16:30	01:30
23 z 31 Moduł 4: Wykład wieczorny: Długofalowe utrzymanie równowagi psychofizycznej (Teoria)	Zajęcia	Ilona Pawluk	10-10-2026	20:00	21:00	01:00
24 z 31 Moduł 3: Poranna sesja jogi i ćwiczeń oddechowych (Praktyka)	Zajęcia	Ilona Pawluk	11-10-2026	07:45	09:00	01:15
25 z 31 -	Przerwa	-	11-10-2026	09:00	09:15	00:15
26 z 31 Moduł 4: Opracowanie indywidualnego planu praktyk w pracy i domu (Teoria + Praktyka)	Zajęcia	Ilona Pawluk	11-10-2026	09:15	11:00	01:45
27 z 31 -	Przerwa	-	11-10-2026	11:00	11:15	00:15
28 z 31 Moduł 4: Podsumowanie warsztatów i sesja pytań i odpowiedzi (Teoria)	Zajęcia	Ilona Pawluk	11-10-2026	11:15	12:45	01:30
29 z 31 -	Przerwa	-	11-10-2026	12:45	13:15	00:30
30 z 31 -	Walidacja	-	11-10-2026	13:15	14:15	01:00
31 z 31 Zakończenie i podsumowanie Kursu	Zajęcia	Ilona Pawluk	11-10-2026	14:15	14:45	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	33:00
w tym suma godzin zajęć	27:45
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	38:15

Cennik

Cennik

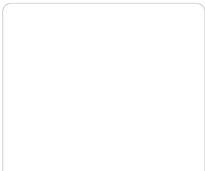
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	33:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ilona Pawluk



Psycholog, coach oraz trenerka programów Art of Living. Od 2012 roku nieprzerwanie aż do dzisiaj prowadzi warsztaty rozwojowe, programy edukacyjne oraz antystresowe z zakresu pracy z oddechem, medytacji i redukcji stresu. Prowadzi warsztaty medytacji i technik oddechowych, kursy ciszy oraz zaawansowane programy rozwojowe (w tym DSN i VTP), a także zajęcia dla dzieci i młodzieży. Posiada udokumentowane, ciągle doświadczenie w realizacji programów edukacyjnych i profilaktycznych (m.in. projektów „Dorastam bez uzależnień” oraz programów antystresowych w szkołach i na uczelniach). Od 2015 roku nieprzerwanie angażuje się w międzynarodowe kampanie społeczne i edukacyjne prowadzone pod patronatem ONZ.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik usługi otrzymuje materiały szkoleniowe w postaci skryptu, zawierającego:

- Opis teoretyczny omawianych technik oddechowych, medytacyjnych i relaksacyjnych.
- Instrukcje krok po kroku do samodzielnej praktyki w domu i pracy.

Informacje organizacyjne:

1. **Strój i przygotowanie:** Ze względu na warsztatowy i praktyczny charakter zajęć, uczestnicy powinni posiadać wygodny strój.
2. **Dostępność sprzętu:** Wszystkie niezbędne akcesoria (maty, koce, poduszki medytacyjne) są zapewniane na miejscu w sali warsztatowej przez organizatora.
3. **Praca własna po usłudze:** Po zakończeniu kursu uczestnik uzyskuje dostęp do zaleceń i schematów do prowadzenia samodzielnej, 15-minutowej codziennej praktyki oddechowej.

Informacje dodatkowe

Wsparcie powdrożeniowe i kontynuacja praktyki: Po zakończeniu usługi uczestnicy otrzymują możliwość dołączenia do dedykowanej grupy wsparcia (np. w aplikacji WhatsApp/komunikatorze internetowym) prowadzonej przez trenera. W ramach grupy organizowane są:

- Regularne, wspólne sesje praktyki oddechowej i medytacji w formie online.
- Bieżące wsparcie trenera w utrzymaniu codziennej rutyny ćwiczeń.
- Przestrzeń do wymiany doświadczeń i odpowiedzi na pytania uczestników po zakończeniu kursu.

Adres

Taraska 19A
26-337 Taraska
woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



AGNIESZKA WITCZAK

E-mail manager@centrumtaraska.pl

Telefon (+48) 509 861 804