



La Soleil Monika
Piecuch

★★★★★ 4,7 / 5
287 ocen

„Zarządzanie energią osobistą i efektywnością działania w zmianie – regulacja emocji i równowaga z wykorzystaniem malowania intuicyjnego, na podstawie elementów metody Vedic Art – szkolenie”

Numer usługi 2026/09/07/159788/3795213

📍 Stegna
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 40:00 h
📅 06.01.2027 do 10.01.2027

8 856,00 PLN brutto
7 200,00 PLN netto
221,40 PLN brutto/h
180,00 PLN netto/h
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Małopolski Pociąg do kariery, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do osób dorosłych chcących rozwijać kompetencje w zakresie zarządzania energią, regulacji emocji, równowagi ról oraz efektywności działania. W szczególności do: pracowników, kadry zarządzającej i przedsiębiorców – w celu zwiększenia stabilności pod presją i jakości komunikacji; osób 55+ – dla wzmocnienia adaptacji do zmian i aktywności zawodowej; kobiet powracających na rynek pracy – dla odbudowy pewności siebie i uporządkowania celów; osób w procesie przekwalifikowania i bezrobotnych – dla rozwoju samoświadomości, elastyczności i planowania zmiany. Szkolenie rekomendowane jest także osobom przeciążonym zawodowo, z trudnością w utrzymaniu równowagi praca–życie, spadkiem energii lub motywacji, chcącym zwiększyć odporność na presję i konsekwencję w działaniu. Nie wymaga doświadczenia artystycznego. Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe oraz dla Projektu Małopolski pociąg do kariery - sezon 1.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20

Data zakończenia rekrutacji	05-01-2027
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Zarządzanie energią osobistą i efektywnością działania w zmianie – regulacja emocji i równowaga z wykorzystaniem malowania intuicyjnego, na podstawie elementów metody Vedic Art – szkolenie” przygotowuje do świadomego zarządzania energią, regulacji reakcji emocjonalnych oraz utrzymania równowagi między rolami zawodowymi i prywatnymi, z wykorzystaniem procesu twórczego jako narzędzia autoregulacji, zwiększania efektywności działania i adaptacji do zmiennych warunków.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcie zarządzania energią osobistą, autoregulacji i dobrostanu w kontekście efektywności działania.	Wskazuje prawidłową definicję oraz poprawne przykłady zastosowania zarządzania energią, autoregulacji i dobrostanu.	Test teoretyczny
Charakteryzuje mechanizmy reakcji emocjonalnych oraz ich wpływ na efektywność działania i adaptację do zmiany.	Identyfikuje poprawne opisy reakcji emocjonalnych oraz ich konsekwencje dla efektywności działania i adaptacji do zmiennych warunków.	Test teoretyczny
Monitoruje poziom energii oraz rozpoznaje obszary wymagające wzmocnienia w życiu zawodowym i prywatnym.	Wskazuje właściwą interpretację przykładowego wyniku audytu dobrostanu oraz identyfikuje obszar wymagający poprawy.	Test teoretyczny
Dobiera strategie autoregulacji emocji i zarządzania energią w sytuacjach napięcia związanych z pracą.	Wskazuje właściwe strategie regulacji (np. pauza, zmiana tempa, wykorzystanie procesu twórczego, parafraza, ograniczenie impulsywnej reakcji).	Test teoretyczny
Projektuje działania sprzyjające utrzymaniu równowagi między rolami zawodowymi i prywatnymi.	Identyfikuje działania prowadzące do przywrócenia równowagi w przedstawionej sytuacji.	Test teoretyczny
Rozpoznaje działania wzmacniające samoświadomość, poczucie własnej wartości oraz zdolność do efektywnego funkcjonowania w zmianie.	Wskazuje poprawne zachowania wzmacniające samoświadomość, odpowiedzialność, stabilność wewnętrzną oraz gotowość do adaptacji.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje malowanie intuicyjne, oparte na elementach metody Vedic Art, jako narzędzie autoregulacji emocji, zarządzania energią i zwiększania efektywności działania.	Wskazuje właściwe zastosowania malowania intuicyjnego w sytuacjach napięcia, spadku energii lub przeciążenia oraz identyfikuje jego wpływ na autoregulację emocji, zarządzanie energią i efektywność działania.	Test teoretyczny

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

Szkolenie realizowane jest w formie warsztatowej z wykorzystaniem malowania intuicyjnego, opartego na elementach metody Vedic Art, jako narzędzia rozwijania umiejętności zarządzania energią osobistą, regulacji emocji, utrzymywania równowagi między rolami zawodowymi i prywatnymi oraz zwiększania efektywności działania w sytuacjach zmiany.

W trakcie szkolenia uczestnicy pracują z wykorzystaniem farb akwarelowych, farb akrylowych, farb enkaustycznych (wosk) oraz mas strukturalnych, poznając praktyczne zastosowanie procesu twórczego w rozwijaniu autoregulacji emocji, świadomego zarządzania energią oraz adaptacji do zmiennych warunków.

Dzień I (8 godzin zegarowych wraz z przerwami)

Wprowadzenie do malowania intuicyjnego opartego na elementach metody Vedic Art jako narzędzia zarządzania energią i autoregulacji emocji.

Zakres tematyczny:

- zarządzanie energią osobistą jako element efektywności działania;
- dobrostan i równowaga między rolami zawodowymi i prywatnymi;
- autoregulacja emocji w sytuacjach zmiany;

- podstawowe założenia malowania intuicyjnego opartego na elementach metody Vedic Art;
- linia i forma – rozwijanie koncentracji i świadomego działania z wykorzystaniem farb akwarelowych;
- kolor – rozpoznawanie i wyrażanie emocji;

Forma realizacji: warsztat praktyczny, ćwiczenia indywidualne, malowanie intuicyjne, analiza doświadczeń.

Dzień II (8 godzin zegarowych wraz z przerwami)

- struktura – wykorzystanie farb enkaustycznych i mas strukturalnych do budowania warstw
- rytm - praca z powtarzalnością i ruchem jako narzędzia redukcji napięcia
- pozycja – rozwijanie samoświadomości siebie i własnych reakcji w działaniu twórczym

Forma realizacji: warsztat praktyczny, ćwiczenia indywidualne, malowanie intuicyjne, analiza doświadczeń.

Dzień III (8 godzin zegarowych wraz z przerwami)

Zastosowanie malowania intuicyjnego, opartego na elementach metody Vedic Art, w monitorowaniu energii i regulacji emocji.

- Wykorzystanie koloru, waloru i struktury w pracy z emocjami (farby akrylowe, akwarelowe).
- Praca z fakturą i warstwą z wykorzystaniem mas strukturalnych oraz farb enkaustycznych (wosk).
- Format, proporcja i skala jako narzędzia diagnozujące własny poziom energii i reakcji emocjonalnych.
- Rozpoznawanie oznak przeciążenia i spadku energii w procesie malowania intuicyjnego.
- Wykorzystanie malowania intuicyjnego do autoregulacji emocji i ograniczania napięcia.
- Analiza interpretacji wyników oraz mechanizmów reakcji emocjonalnych w sytuacjach napięcia, w tym wpływu przeciążenia na efektywność działania i adaptację do zmiennych warunków.

Forma realizacji: ćwiczenia praktyczne, praca indywidualna, malowanie intuicyjne, analiza doświadczeń.

Dzień IV (8 godzin zegarowych wraz z przerwami)

Wykorzystanie malowania intuicyjnego, opartego na elementach metody Vedic Art, do regulacji emocji oraz zwiększania efektywności działania w sytuacjach zmiany.

- Dobór technik malowania intuicyjnego (akwarela, akryl, farby enkaustyczne, masy strukturalne) adekwatnie do aktualnego stanu emocjonalnego.
- Wykorzystanie zasad: balans, symetria, światło, przestrzeń i ruch w rozwijaniu autoregulacji emocji oraz świadomego zarządzania energią.
- Wprowadzanie zmiany poprzez świadome działanie twórcze.
- Rozwijanie umiejętności adaptacji do zmiennych warunków oraz zwiększanie kontroli nad reakcjami emocjonalnymi i podejmowanymi decyzjami.

Zajęcia w plenerze:

- malowanie intuicyjne w przestrzeni otwartej;
- praca ze skalą, światłem i przestrzenią;
- obserwacja wpływu otoczenia na poziom energii, emocje oraz efektywność działania.

Forma realizacji: ćwiczenia praktyczne, malowanie intuicyjne, praca w plenerze, analiza doświadczeń.

Dzień V (8 godzin zegarowych wraz z przerwami)

Integracja doświadczeń oraz wykorzystanie malowania intuicyjnego, opartego na elementach metody Vedic Art, w zarządzaniu energią, regulacji emocji i zwiększaniu efektywności działania.

- Wybór technik malowania intuicyjnego adekwatnych do indywidualnych potrzeb i aktualnego poziomu energii.
- Wykorzystanie zasad: completeness, appropriateness i unity w procesie twórczym.
- Praca z ograniczeniami i blokadami z wykorzystaniem procesu twórczego.

- Wzmacnianie samoświadomości, stabilności wewnętrznej i poczucia własnej wartości.
 - Przeniesienie zdobytych doświadczeń do sytuacji zawodowych, utrzymywania równowagi oraz funkcjonowania w warunkach zmiany.
- Forma realizacji: ćwiczenia praktyczne, malowanie intuicyjne, refleksja, dyskusja.
- Podsumowanie i walidacja (w ramach Dnia V)
- podsumowanie zdobytej wiedzy i umiejętności;
 - omówienie możliwości wykorzystania zdobytych umiejętności w pracy zawodowej, w szczególności w zakresie zarządzania energią, regulacji emocji oraz zwiększania efektywności działania;
 - test teoretyczny.
- Walidacja: test teoretyczny.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Wprowadzenie + definicje	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	06-01-2027	12:00	14:00	02:00
2 z 26 -	Przerwa	-	06-01-2027	14:00	14:30	00:30
3 z 26 Zastosowanie linii, formy.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	06-01-2027	14:30	18:00	03:30
4 z 26 -	Przerwa	-	06-01-2027	18:00	18:30	00:30
5 z 26 Zastosowanie koloru + omówienie.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	06-01-2027	18:30	20:00	01:30
6 z 26 Zastosowanie struktury.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	07-01-2027	09:00	11:00	02:00
7 z 26 -	Przerwa	-	07-01-2027	11:00	11:30	00:30
8 z 26 Zastosowanie rytmu.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	07-01-2027	11:30	14:00	02:30
9 z 26 -	Przerwa	-	07-01-2027	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 26 Zastosowanie pozycji.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	07-01-2027	14:30	17:00	02:30
11 z 26 Wykorzystanie koloru i struktury w pracy z emocjami.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	08-01-2027	09:00	11:00	02:00
12 z 26 -	Przerwa	-	08-01-2027	11:00	11:30	00:30
13 z 26 Monitorowanie energii i dobrostanu.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	08-01-2027	11:30	14:00	02:30
14 z 26 -	Przerwa	-	08-01-2027	14:00	14:30	00:30
15 z 26 Zastosowanie formatu i proporcji.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	08-01-2027	14:30	17:00	02:30
16 z 26 Dobór technik do stanu emocjonalnego.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	09-01-2027	09:00	11:00	02:00
17 z 26 -	Przerwa	-	09-01-2027	11:00	11:30	00:30
18 z 26 Zastosowanie balansu i symetrii.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	09-01-2027	11:30	14:00	02:30
19 z 26 -	Przerwa	-	09-01-2027	14:00	14:30	00:30
20 z 26 Zastosowanie światła, przestrzeni i ruchu. Plener malarski.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	09-01-2027	14:30	17:00	02:30
21 z 26 Zastosowanie completeness, appropriateness i unity	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	10-01-2027	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 26 -	Przerwa	-	10-01-2027	11:00	11:30	00:30
23 z 26 Praca z ograniczenia mi i stabilność.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	10-01-2027	11:30	14:00	02:30
24 z 26 -	Przerwa	-	10-01-2027	14:00	14:30	00:30
25 z 26 Zastosowanie w pracy zawodowej, utrzymywanie równowagi.	Zajęcia	MONIKA PIECUCH	10-01-2027	14:30	16:00	01:30
26 z 26 -	Walidacja	-	10-01-2027	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	40:00
w tym suma godzin zajęć	34:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	46:30

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 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	8 856,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	40:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MONIKA PIECUCH

Monika Piecuch - Właścicielka, trenerka, coach, nauczycielka Vedic Art.
Od ponad 15 lat prowadzi szkolenia, treningi, sesje coachingowe, warsztaty grupowe.

Doświadczenie i kwalifikacje zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją karty usługi:
Certyfikowany Nauczyciel Vedic Art - 160 godzin przeprowadzonych szkoleń, „Techniki tworzenia obrazów na bazie struktur” - 200 godzin przeprowadzonych szkoleń oraz Certificate of VCC Trainer - 864 godziny.

Ukończyła:

1. Uniwersytet Mikołaja Kopernika – Wydział Nauk Ekonomicznych i Zarządzania na kierunku Zarządzanie i Marketing – specjalność Marketing,
2. Wyższą Szkołę Bankową – studia podyplomowe w zakresie Public Relations,
3. Wyższą Szkołę Gospodarki w Bydgoszczy - studia podyplomowe w zakresie coachingu,
4. Akademię Sztuk Pięknych – studia podyplomowe w zakresie Architektury Wnętrz.
5. Akademię Sztuk Pięknych – studia podyplomowe w zakresie Malarstwo i Rysunek.

Od 2003 roku prowadzi instytucję szkoleniową „La Soleil”, administruje i zarządza projektami szkoleniowymi, strategią rozwoju oraz kreuje nowe kierunki w działaniu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- autorski konspekt szkoleniowy,
- dyplom/zaświadczenie potwierdzający ukończenie szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, następnie zgłoszenie się do Operatora, który dofinansowuje udział w usłudze i przyznaje ID wsparcia, po czym Uczestnik zapisuje się na szkolenie z dofinansowaniem od Operatora.

Informacje dodatkowe

Materiały wykorzystywane do stworzenia obrazów podczas warsztatów praktycznych: - blejtramy, pędzle, szpachle, gąbki, farby, materiały malarskie, kredki, ołówki, masa szpachlowa, beton, ozdoby.

PODATEK VAT

Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Usługę możemy dopasować do konkretnych potrzeb.

Realizujemy działania rozwojowe również w **formie zamkniętej – dedykowanej**, wówczas program i warunki organizacyjne (termin, miejsce) ustalamy wspólne z Klientem.

Adres

ul. Morska 24
82-103 Stegna
woj. pomorskie

Ośrodek Wypoczynkowy "Krakus" ul. Morska 24, 82-103 Stegna

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MONIKA PIECUCH

E-mail monika.piecuch@lasoleil.com.pl

Telefon (+48) 501 673 972

