



Reset dla ciała i głowy – automasaż, regeneracja i zdrowe nawyki w nowoczesnym środowisku pracy - szkolenie prowadzące do kwalifikacji

Numer usługi 2026/09/09/131563/3797786

4 305,00 PLN brutto
3 500,00 PLN netto
307,50 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

256 ocen

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 02.12.2026 do 10.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do **pracowników, kierowników, specjalistów oraz innych osób wykonujących pracę biurową, siedzącą, zdalną lub hybrydową**, w szczególności z wykorzystaniem komputera i innych urządzeń cyfrowych. Przeznaczona jest dla osób narażonych na długotrwałe pozostawanie w jednej pozycji, intensywną pracę ekranową, powtarzalne ruchy dłoni i przedramion oraz napięcia w obrębie karku, barków i pleców. Uczestnicy rozwiną praktyczne umiejętności automasażu, rozluźniania i regeneracji psychofizycznej, planowania mikropauz oraz higieny pracy ekranowej. Pozną również narzędzia cyfrowe wspierające regenerację oraz zielone praktyki związane z racjonalnym korzystaniem z energii, urządzeń i materiałów w środowisku pracy. Nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

01-12-2026

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

Usługa przygotowuje uczestnika do stosowania technik automasażu, rozluźniania i regeneracji podczas pracy siedzącej. Uczestnik rozpoznaje źródła napięcia, dobiera techniki do obszaru ciała, planuje mikroprzerwy i stosuje higienę pracy ekranowej. Wykorzystuje narzędzia cyfrowe do planowania regeneracji oraz stosuje zielone nawyki związane z racjonalnym korzystaniem z energii, urządzeń i materiałów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje obciążenia i napięcia związane z pracą siedzącą i ekranową.	Wskazuje obszary ciała szczególnie narażone na napięcie podczas pracy siedzącej i ekranowej. Rozpoznaje sygnały zmęczenia i przeciążenia. Wyjaśnia wpływ długotrwałego pozostawania w jednej pozycji oraz pracy przy urządzeniach cyfrowych na organizm.	Test teoretyczny
Dobiera i stosuje techniki automasażu karku, szyi i obręczy barkowej.	Wskazuje zasady bezpiecznego wykonywania automasażu. Dobiera technikę do obszaru i rodzaju odczuwanego napięcia. Opisuje techniki rozluźniające kark, szyję i obręcz barkową możliwe do wykonania w środowisku pracy.	Analiza dowodów i deklaracji
Dobiera techniki regeneracji dłoni, nadgarstków i przedramion podczas pracy cyfrowej.	Rozpoznaje obciążenia wynikające z pracy z klawiaturą, myszą, touchpadem i smartfonem. Dobiera techniki automasażu i mobilizacji dłoni, nadgarstków i przedramion. Wskazuje sposoby przerywania powtarzalnego wzorca ruchowego.	Test teoretyczny
Stosuje techniki ruchowe i mobilizacyjne wspierające regenerację pleców podczas pracy siedzącej.	Rozpoznaje obszary wymagające rozluźnienia. Dobiera techniki mobilizacji i zmiany pozycji do pracy siedzącej. Wskazuje możliwości wprowadzania krótkiego ruchu pomiędzy blokami pracy.	Analiza dowodów i deklaracji
Planuje higienę pracy ekranowej i mikroprzerwy z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych	Wyjaśnia znaczenie odpoczynku od ekranu i zmiany punktu skupienia wzroku. Planuje mikroprzerwy. Dobiera funkcje aplikacji, kalendarza, timera lub przypomnień do organizowania regeneracji.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki oddechowe wspierające szybki reset psychofizyczny.	Wyjaśnia zależność pomiędzy sposobem oddychania a odczuwaniem napięcia. Dobiera technikę oddechową do krótkiej regeneracji. Łączy oddech ze zmianą pozycji, ruchem i rozluźnianiem mięśni.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje zdrowe i zasobooszczędne nawyki w środowisku pracy.	Wskazuje sposoby racjonalnego korzystania z energii i urządzeń podczas pracy i mikroprzerw. Rozróżnia działania ograniczające zbędne zużycie papieru, materiałów biurowych i produktów jednorazowych.	Test teoretyczny
Opracowuje indywidualny plan krótkiej regeneracji podczas dnia pracy.	Dobiera techniki automasażu, ruchu, oddechu i odpoczynku od ekranu do własnych potrzeb. Określa momenty dnia odpowiednie na mikroprzerwy. Opracowuje własną sekwencję „Mój 5-minutowy reset”.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

MODUŁ 1. Ciało podczas pracy siedzącej i ekranowej – rozpoznawanie obciążeń

- wpływ długotrwałego siedzenia na ciało i samopoczucie,
- kark, barki, plecy, dłonie i przedramiona jako obszary szczególnie narażone na napięcie,
- zależność pomiędzy napięciem psychicznym a napięciem mięśniowym,
- rozpoznawanie sygnałów zmęczenia i przeciążenia,

- wpływ utrzymywania jednej pozycji przez dłuższy czas,
- obciążenia wynikające z pracy przy komputerze i korzystania z urządzeń mobilnych,
- znaczenie zmiany pozycji, ruchu i krótkiej regeneracji,
- analiza własnych nawyków związanych z pracą siedzącą i ekranową.

MODUŁ 2. Automasaż karku, szyi i obręczy barkowej

- podstawowe zasady bezpiecznego automasażu,
- rozpoznawanie miejsc zwiększonego napięcia,
- techniki automasażu karku i szyi,
- rozluźnianie obręczy barkowej,
- łączenie automasażu z prostym ruchem,
- techniki możliwe do wykonania przy biurku,
- dobór techniki do własnych potrzeb i odczuwanego napięcia,
- wykorzystanie krótkiego automasażu po dłuższym okresie pracy ekranowej.

MODUŁ 3. Dłonie, nadgarstki i przedramiona – regeneracja podczas pracy cyfrowej

- wpływ pracy z klawiaturą, myszą, touchpadem i smartfonem na dłonie i przedramiona,
- powtarzalne ruchy podczas pracy cyfrowej,
- rozpoznawanie napięcia dłoni, nadgarstków i przedramion,
- techniki automasażu dłoni,
- rozluźnianie przedramion,
- mobilizacja dłoni i nadgarstków,
- przerywanie powtarzalnego wzorca ruchowego,
- krótkie techniki regeneracyjne możliwe do zastosowania pomiędzy zadaniami.

MODUŁ 4. Plecy i odcinek lędźwiowy – ruch i mobilizacja przy pracy siedzącej

- wpływ długotrwałej pozycji siedzącej na odczuwanie napięcia i sztywności,
- rozpoznawanie obszarów wymagających rozluźnienia,
- proste techniki rozluźniania pleców,
- mobilizacja przy pracy siedzącej,
- zmiana pozycji jako element regeneracji,
- ćwiczenia możliwe do wykonania przy krześle i biurku,
- wprowadzanie krótkiego ruchu pomiędzy blokami pracy,
- wykorzystywanie naturalnych okazji do zmiany pozycji w ciągu dnia.

MODUŁ 5. Higiena cyfrowa – ekran, aplikacje i mikroprzerwy

- wpływ długotrwałej pracy ekranowej na zmęczenie,
- odpoczynek od ekranu i zmiana punktu skupienia wzroku,
- mikroprzerwa jako element organizacji pracy cyfrowej,
- łączenie przerwy ekranowej z ruchem i zmianą pozycji,
- świadome korzystanie ze smartfona podczas przerwy,
- wykorzystanie **Google Calendar, Microsoft To Do, Google Keep lub funkcji Zegar/Alarm** do planowania mikroprzerw,
- tworzenie cyklicznych przypomnień o zmianie pozycji i regeneracji,
- wykorzystanie funkcji **Focus/Nie przeszkadzać** podczas regeneracji,
- wykorzystanie ustawień jasności, skalowania, wygaszania ekranu i trybu uśpienia,
- budowanie regularności zdrowych nawyków przy pomocy narzędzi cyfrowych.

MODUŁ 6. Oddech i szybki reset psychofizyczny

- obserwacja sposobu oddychania podczas pracy,
- zależność pomiędzy oddechem a odczuwaniem napięcia,
- świadomy oddech jako element rozluźnienia,
- łączenie oddechu z rozluźnianiem mięśni,
- oddech i zmiana pozycji,
- krótka regeneracja pomiędzy zadaniami,
- połączenie odpoczynku od ekranu z oddechem i ruchem,
- dobór techniki do własnych potrzeb.

MODUŁ 7. Zdrowe i zrównoważone nawyki w pracy

- organizacja stanowiska sprzyjająca komfortowi i regeneracji,
- wykorzystanie światła dziennego i ograniczanie zbędnego oświetlenia,

- racjonalne korzystanie z komputera i innych urządzeń podczas przerw,
- wykorzystanie automatycznego wygaszania ekranu i trybu uśpienia,
- ograniczanie zbędnego zużycia papieru i materiałów biurowych,
- ograniczanie produktów jednorazowych w codziennym środowisku pracy,
- odpowiedzialne korzystanie ze sprzętu i wyposażenia,
- łączenie mikroprzerw z ruchem, odpoczynkiem od urządzeń i ograniczaniem zbędnego zużycia energii,
- budowanie prostych zdrowych i zielonych nawyków możliwych do zastosowania w codziennej pracy.

MODUŁ 8. Mój 5-minutowy reset – indywidualny plan regeneracji

- połączenie poznanych technik automasażu, ruchu i oddechu,
- dobór technik do własnych potrzeb i charakteru wykonywanej pracy,
- regeneracja karku, barków, dłoni i pleców,
- odpoczynek od ekranu jako część sekwencji,
- określenie momentów dnia odpowiednich na mikroprzerwy,
- wykorzystanie aplikacji, kalendarza, timera lub przypomnienia do utrwalania regularności,
- wybór zdrowych i zasobooszczędnych nawyków wspierających codzienne funkcjonowanie,
- budowanie własnej rutyny regeneracyjnej.

Ćwiczenie praktyczne: uczestnik opracowuje „**Mój 5-minutowy reset**” – własną sekwencję obejmującą automasaż, ruch, oddech i odpoczynek od ekranu oraz przygotowuje cyfrowy plan/przypomnienie wspierające jej regularne stosowanie.

MODUŁ 8. Walidacja

Test teoretyczny, sprawdzenie analizy dowodów i deklaracji. Prowadzony przez Fundacja My Personality Skills. Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji pod nazwą:

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia.

RSI 2030 – inteligentne specjalizacje:

- Zielona gospodarka
- Technologie informacyjne i komunikacyjne (ICT)

PRT 2019–2030 – obszary:

- Technologie dla Ochrony Środowiska
 - 3.6 Technologie zarządzania środowiskiem
- Technologie Informacyjne i Telekomunikacyjne
 - 4.2 Technologie informacyjne

Łączna ilość godzin usługi to 14h, w tym 5h praktycznych, 6h teoretycznych i 1h walidacji. Przerwy wliczane w czas trwania usługi (2h), walidacja wliczana w czas trwania usługi (1h).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Ciało podczas pracy siedzącej i ekranowej – rozpoznawanie obciążeń	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	02-12-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 12 Automasaż karku, szyi i obręczy barkowej – część teoretyczna i ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	02-12-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 12 Dłonie, nadgarstki i przedramiona – regeneracja podczas pracy cyfrowej	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	02-12-2026	11:30	12:30	01:00
4 z 12 -	Przerwa	-	02-12-2026	12:30	13:30	01:00
5 z 12 Plecy i odcinek lędźwiowy – ruch i mobilizacja przy pracy siedzącej	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	02-12-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 12 Higiena cyfrowa – ekran, aplikacje i mikroprzerwy – część I	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	02-12-2026	15:00	16:00	01:00
7 z 12 Higiena cyfrowa – ekran, aplikacje i mikroprzerwy – część II	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	03-12-2026	09:00	10:00	01:00
8 z 12 Oddech i szybki reset psychofizyczny	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	03-12-2026	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 12 Zdrowe i zrównoważone nawyki w pracy	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	03-12-2026	11:00	12:00	01:00
10 z 12 -	Przerwa	-	03-12-2026	12:00	13:00	01:00
11 z 12 Mój 5-minutowy reset – indywidualny plan regeneracji	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	03-12-2026	13:00	15:00	02:00
12 z 12 -	Walidacja	-	03-12-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

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, jeżeli 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	4 305,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Żarnowiecka

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem w rozwoju kompetencji psychospołecznych i komunikacyjnych, specjalizująca się w tematyce odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia mentalnego w środowisku pracy. W ostatnich 5 latach prowadziła liczne szkolenia m.in. dla Sądu Rejonowego w Chorzowie (efektywne przywództwo, redukcja napięcia, trudne rozmowy), ZUS Kielce (profesjonalna obsługa klienta, emocje i stres w pracy) oraz cykle warsztatów z komunikacji i zarządzania zespołem (łącznie ponad 700 godzin dydaktycznych). Realizowała również trening mentalny dla młodzieży z trudnościami emocjonalnymi i zdrowotnymi oraz cykle zajęć z zarządzania emocjami, budowania odporności i samoświadomości. Ukończyła studia podyplomowe z zarządzania zasobami ludzkimi oraz studia pedagogiczne na Uniwersytecie Śląskim. Łączy wiedzę z zakresu psychologii pracy, komunikacji i przywództwa z praktyką szkoleniową ukierunkowaną na rozwój osobisty i zawodowy uczestników. W pracy z uczestnikami zwraca uwagę na wpływ transformacji energetycznej, zmian środowiskowych i procesów niskiemisyjnych na stres, przeciążenie i emocje pracowników. W swojej pracy wykorzystuje tę wiedzę, pomagając uczestnikom szkoleń świadomie zarządzać stresem i emocjami w kontekście dynamicznych zmian organizacyjnych i środowiskowych, rozwijać odporność psychiczną oraz utrzymywać stabilność procesów w miejscu pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego (w formie pdf przesłane mailem do uczestnika).

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia, a certyfikat do 5 dni roboczych.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu przyrostu wiedzy.

Przed dokonaniem zapisu na usługę prosimy o kontakt celem weryfikacji, czy jest miejsce na dany termin szkolenia.

Adres

ul. Wojciecha 36a
40-474 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584