



IKO Julia
Łaskiewicz

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie - zrównoważona opieka domowa nad osobą z niepełnosprawnością – ekologiczne zarządzanie gospodarstwem domowym, dobrostan opiekuna i efektywne wykorzystanie zasobów

Numer usługi 2026/09/10/198243/3802949

12 300,00 PLN brutto
10 000,00 PLN netto
120,59 PLN brutto/h
98,04 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

- 📍 Gdańsk
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe z praktyką indywidualną
- 🕒 102:00 h
- 📅 19.09.2026 do 24.03.2027

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pełniących lub przygotowujących się do pełnienia długoterminowej opieki nad osobami z niepełnosprawnościami, wymagającymi stałego wsparcia w codziennym funkcjonowaniu głównie:

- rodzice (w szczególności matki) dzieci z niepełnosprawnością
- opiekunowie faktyczni osób z niepełnosprawnościami,
- członkowie rodzin sprawujący codzienną opiekę nad osobami zależnymi,
- osoby pozostające poza rynkiem pracy lub planujące powrót do aktywności zawodowej po okresie sprawowania opieki,
- kandydaci do pełnienia funkcji opiekuna osoby zależnej,
- osoby zainteresowane podniesieniem kompetencji w zakresie profesjonalnej, bezpiecznej i zrównoważonej opieki domowej.

Szkolenie jest szczególnie dedykowane osobom, które na co dzień łączą obowiązki opiekuńcze z prowadzeniem gospodarstwa domowego i chcą rozwinąć kompetencje w zakresie organizacji opieki, ergonomii pracy, profilaktyki przeciążeń, aktywności ruchowej, technik oddechowych, metod relaksacyjnych i budowania dobrostanu.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji osób sprawujących opiekę nad osobami z niepełnosprawnością w zakresie bezpiecznej organizacji opieki, ergonomii, ćwiczeń ruchowych, technik oddechowych, relaksacji i budowania dobrostanu. Uczestnicy nauczą się także prowadzić gospodarstwo domowe zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, racjonalnie gospodarować zasobami oraz stosować rozwiązania gospodarki o obiegu zamkniętym w codziennym życiu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje bezpieczną i efektywną opiekę nad osobą z niepełnosprawnością, uwzględniając jej indywidualne potrzeby.	rozpoznaje potrzeby osoby pozostającej pod opieką	Debata swobodna
	dobiera metody organizacji codziennych czynności opiekuńczych	Debata swobodna
	stosuje zasady bezpieczeństwa i ergonomii podczas wykonywania czynności opiekuńczych	Debata swobodna
Stosuje ćwiczenia ruchowe, techniki oddechowe i metody relaksacyjne wspierające własny dobrostan psychofizyczny	wykonuje podstawowy zestaw ćwiczeń profilaktycznych	Debata swobodna
	stosuje techniki oddechowe zmniejszające napięcie i stres	Debata swobodna
	wykorzystuje wybrane metody relaksacji i regeneracji w codziennym funkcjonowaniu	Debata swobodna

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje działania wspierające zdrowie, odporność psychiczną i zapobieganie wypaleniu opiekunów	identyfikuje czynniki wpływające na dobrostan opiekuna	Debata swobodna
	opracowuje plan regeneracji i zarządzania własną energią dobiera działania sprzyjające utrzymaniu równowagi między obowiązkami opiekuńczymi a życiem osobistym	Debata swobodna Debata swobodna
Prowadzi gospodarstwo domowe zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju i gospodarki o obiegu zamkniętym Opracowuje indywidualny plan wspierający jakość życia osoby pozostającej pod opieką oraz własny dobrostan	planuje działania ograniczające zużycie energii, wody i materiałów	Debata swobodna
	stosuje zasady segregacji i ograniczania ilości odpadów	Debata swobodna
	wykorzystuje rozwiązania wspierające racjonalne gospodarowanie zasobami w codziennym funkcjonowaniu	Debata swobodna
	przygotowuje plan działań uwzględniający potrzeby osoby wymagającej wsparcia uwzględnia działania prozdrowotne, relaksacyjne i organizacyjne przedstawia rozwiązania sprzyjające zrównoważonemu prowadzeniu gospodarstwa domowego oraz długoterminowemu utrzymaniu dobrostanu opiekuna	Debata swobodna Debata swobodna Debata swobodna

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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program usługi

Moduł I. Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna

Liczba godzin: 9 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 3

Zakres tematyczny:

- rola opiekuna osoby z niepełnosprawnością,
- diagnoza potrzeb i zasobów uczestników,
- wyzwania opieki długoterminowej,
- wyznaczenie indywidualnych celów rozwojowych.

Moduł II. Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń

Liczba godzin: 15 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 5

Zakres tematyczny:

- ergonomia pracy,
- profilaktyka przeciążeń układu ruchu,
- bezpieczne wykonywanie czynności opiekuńczych,
- praktyczne techniki ochrony zdrowia opiekuna.

Moduł III. Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna

Liczba godzin: 15 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 5

Zakres tematyczny:

- ćwiczenia wzmacniające,
- stretching i mobilizacja,
- ćwiczenia równoważne,
- automasaż i regeneracja organizmu.

Moduł IV. Techniki oddechowe i redukcja stresu

Liczba godzin: 12 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 4

Zakres tematyczny:

- techniki świadomego oddechu,
- ćwiczenia oddechowe,
- redukcja napięcia,

- trening uważności.

Moduł V. Relaksacja i budowanie odporności psychicznej

Liczba godzin: 15 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 5

Zakres tematyczny:

- mechanizmy stresu,
- techniki relaksacyjne,
- mindfulness,
- profilaktyka wypalenia opiekuńczego,
- budowanie dobrostanu psychicznego.

Moduł VI. Zarządzanie energią i dobrostan opiekuna

Liczba godzin: 12 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 4

Zakres tematyczny:

- zarządzanie energią,
- organizacja czasu,
- regeneracja organizmu,
- higiena snu,
- planowanie działań wspierających dobrostan.

Moduł VII. Zdrowe żywienie i biogospodarka

Liczba godzin: 9 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 3

Zakres tematyczny:

- zdrowe żywienie,
- planowanie posiłków,
- niemarnowanie żywności,
- biogospodarka i odpowiedzialna konsumpcja.

Moduł VIII. Zrównoważone gospodarstwo domowe

Liczba godzin: 12 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 4

Zakres tematyczny:

- oszczędzanie energii i wody,
- gospodarka o obiegu zamkniętym,
- segregacja odpadów,
- ekologiczne rozwiązania w gospodarstwie domowym.

Moduł IX. Komunikacja i budowanie sieci wsparcia

Liczba godzin: 6 godzin dydaktycznych

Liczba spotkań: 2

Zakres tematyczny:

- komunikacja z osobą wymagającą wsparcia i jej otoczeniem,
- asertywność,

- współpraca z rodziną i specjalistami,
- budowanie sieci wsparcia.

Moduł X. Indywidualny Plan Dobrostanu Opiekuna

Liczba godzin: 3 godziny dydaktyczne

Liczba spotkań: 1

Zakres tematyczny:

- opracowanie indywidualnego planu dobrostanu,
- podsumowanie zdobytych kompetencji,
- ewaluacja szkolenia.

Sposób organizacji szkolenia

Szkolenie realizowane jest w **formie mieszanej (stacjonarnej i zdalnej w czasie rzeczywistym – online)** i obejmuje **108 godzin dydaktycznych**, realizowanych w ciągu **12 tygodni**. Zajęcia odbywają się **3 razy w tygodniu**, a każde spotkanie trwa **3 godziny dydaktyczne**.

Uczestnicy mają możliwość udziału w zajęciach **stacjonarnie lub online**, za pośrednictwem platformy umożliwiającej komunikację audio-wideo w czasie rzeczywistym oraz aktywny udział w ćwiczeniach i warsztatach.

Co najmniej 50% godzin szkolenia realizowanych jest w formie stacjonarnej, obejmującej przede wszystkim zajęcia praktyczne z zakresu ergonomii pracy opiekuna, ćwiczeń ruchowych, technik oddechowych, relaksacji oraz warsztatów rozwijających umiejętności praktyczne. Pozostała część programu może być realizowana w formie zdalnej synchronicznej (online).

Szkolenie prowadzone jest metodami aktywizującymi, obejmującymi wykłady interaktywne, warsztaty, ćwiczenia praktyczne, treningi ruchowe i oddechowe, analizę przypadków, dyskusje, pracę indywidualną i zespołową oraz opracowanie Indywidualnego Planu Dobrostanu Opiekuna.

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe, a po zakończeniu szkolenia i potwierdzeniu osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się otrzymują zaświadczenie o ukończeniu usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 109

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 109 Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	15-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
2 z 109 -	Przerwa	-	15-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 109 Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	15-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
4 z 109 Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	16-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
5 z 109 -	Przerwa	-	16-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
6 z 109 Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	16-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
7 z 109 Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	17-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
8 z 109 -	Przerwa	-	17-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
9 z 109 Wprowadzenie do opieki i diagnoza potrzeb opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	17-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
10 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	22-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
11 z 109 -	Przerwa	-	22-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
12 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	22-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
13 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	23-12-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
14 z 109 -	Przerwa	-	23-12-2026	12:45	13:00	00:15	Tak
15 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	23-12-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
16 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	12-01-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
17 z 109 -	Przerwa	-	12-01-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
18 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	12-01-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
19 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	13-01-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
20 z 109 -	Przerwa	-	13-01-2027	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
21 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	13-01-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
22 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	14-01-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
23 z 109 -	Przerwa	-	14-01-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
24 z 109 Ergonomia pracy opiekuna i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	14-01-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
25 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	19-01-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
26 z 109 -	Przerwa	-	19-01-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
27 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	19-01-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
28 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	20-01-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
29 z 109 -	Przerwa	-	20-01-2027	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
30 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	20-01-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
31 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	21-01-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
32 z 109 -	Przerwa	-	21-01-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
33 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	21-01-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
34 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	26-01-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
35 z 109 -	Przerwa	-	26-01-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
36 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	26-01-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
37 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	27-01-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
38 z 109 -	Przerwa	-	27-01-2027	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
39 z 109 Aktywność fizyczna wspierająca dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	27-01-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
40 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	28-01-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
41 z 109 -	Przerwa	-	28-01-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
42 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	28-01-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
43 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	02-02-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
44 z 109 -	Przerwa	-	02-02-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
45 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	02-02-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
46 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	03-02-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
47 z 109 -	Przerwa	-	03-02-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
48 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	03-02-2027	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
49 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	04-02-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
50 z 109 -	Przerwa	-	04-02-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
51 z 109 Techniki oddechowe i redukcja stresu	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	04-02-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
52 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	09-02-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
53 z 109 -	Przerwa	-	09-02-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
54 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	09-02-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
55 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	10-02-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
56 z 109 -	Przerwa	-	10-02-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
57 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	10-02-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
58 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	11-02-2027	11:15	12:45	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
59 z 109 -	Przerwa	-	11-02-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
60 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	11-02-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
61 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	16-02-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
62 z 109 -	Przerwa	-	16-02-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
63 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	16-02-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
64 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	17-02-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
65 z 109 -	Przerwa	-	17-02-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
66 z 109 Relaksacja i budowanie odporności psychicznej	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	17-02-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
67 z 109 Zarządzani e energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz z	18-02-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
68 z 109 -	Przerwa	-	18-02-2027	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
69 z 109 Zarządzani e energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	18-02-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
70 z 109 Zarządzani e energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	23-02-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
71 z 109 -	Przerwa	-	23-02-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
72 z 109 Zarządzani e energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	23-02-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
73 z 109 Zarządzani e energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	24-02-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
74 z 109 -	Przerwa	-	24-02-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
75 z 109 Zarządzani e energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	24-02-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
76 z 109 Zarządzani e energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	25-02-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
77 z 109 -	Przerwa	-	25-02-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
78 z 109 Zarządzani e energią i dobrostan opiekuna	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	25-02-2027	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
79 z 109 Zdrowe żywienie i biogospodarka	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	02-03-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
80 z 109 -	Przerwa	-	02-03-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
81 z 109 Zdrowe żywienie i biogospodarka	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	02-03-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
82 z 109 Zdrowe żywienie i biogospodarka	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	03-03-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
83 z 109 -	Przerwa	-	03-03-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
84 z 109 Zdrowe żywienie i biogospodarka	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	03-03-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
85 z 109 Zdrowe żywienie i biogospodarka	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	04-03-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
86 z 109 -	Przerwa	-	04-03-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
87 z 109 Zdrowe żywienie i biogospodarka	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	04-03-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
88 z 109 Zrównoważone gospodarstwo domowe	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	09-03-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
89 z 109 -	Przerwa	-	09-03-2027	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
90 z 109 Zrównoważ one gospodarst wo domowe	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	09-03-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
91 z 109 Zrównoważ one gospodarst wo domowe	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	10-03-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
92 z 109 -	Przerwa	-	10-03-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
93 z 109 Zrównoważ one gospodarst wo domowe	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	10-03-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
94 z 109 Zrównoważ one gospodarst wo domowe	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	16-03-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
95 z 109 -	Przerwa	-	16-03-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
96 z 109 Zrównoważ one gospodarst wo domowe	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	16-03-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
97 z 109 Zrównoważ one gospodarst wo domowe	Zajęcia	Julia Łaszkiewicz	17-03-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
98 z 109 -	Przerwa	-	17-03-2027	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
99 z 109 Zrównoważone gospodarstwo domowe	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	17-03-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
100 z 109 Komunikacja i budowanie sieci wsparcia	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	18-03-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
101 z 109 -	Przerwa	-	18-03-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
102 z 109 Komunikacja i budowanie sieci wsparcia	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	18-03-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
103 z 109 Komunikacja i budowanie sieci wsparcia	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	23-03-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
104 z 109 -	Przerwa	-	23-03-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
105 z 109 Komunikacja i budowanie sieci wsparcia	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	23-03-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
106 z 109 Indywidualny Plan Dobrostanu Opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	24-03-2027	11:15	12:45	01:30	Tak
107 z 109 -	Przerwa	-	24-03-2027	12:45	13:00	00:15	Tak
108 z 109 Indywidualny Plan Dobrostanu Opiekuna	Zajęcia	Julia Łaskiewicz	24-03-2027	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
109 z 109 -	Walidacja	-	24-03-2027	14:00	15:00	01:00	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	102:00
w tym suma godzin zajęć	90:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	09:00
w tym liczba godzin zajęć praktycznych indywidualnych	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	124:00

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, 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	12 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	98,04 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	102:00
w tym liczba godzin zajęć praktycznych indywidualnych	02:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Julia Łaszkiewicz

Liderka i praktyk biznesu, Executive Coach, Facylitatorka, negocjatorka

Od ponad 25 lat w biznesie w kadrze zarządzającej, z czego 6 lat na stanowisku członka zarządu grupy spółek deweloperskich.

Absolwentka Management Development Program w ICAN Institute przy Harvard Business Review, studiów MBA we Francuskim Instytucie Zarządzania i innych programów rozwoju liderów. Zainspirowana międzynarodowymi twórcami zajmującymi się transformacją i komunikacją (Alan Briskin, GLEN, Art of Convening), jest na drodze wykorzystującej doświadczenie i talenty w nowy sposób - angażując zbiorową mądrość. Współzałożycielka Morza Aniołów, prezeska stowarzyszenia Fraktal Sopocki, autorka książki: Magia Grupy, inspirowanej Centered on The Edge A. Briskina.

Certyfikowana Coach i konsultantka współpracująca z sektorem organizacji społecznych. Jako coach wykorzystuje nowe metody komunikacji w zespołach, w stałej superwizji z Wojciechem Eichelbergerem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują artykuły piśmiennicze, notatnik oraz materiały niezbędne do realizacji warsztatów.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane w ramach godzin dydaktycznych - 1 godzina zajęć = 45 minut.

Usługa może korzystać ze zwolnienia z podatku VAT w przypadku uczestników, dla których poziom dofinansowania usługi rozwojowej wynosi co najmniej 70% jej wartości. Zwolnienie stosuje się na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług w związku z § 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 (Dz.U. z 2023 r. poz. 955), pod warunkiem spełnienia przesłanek określonych w obowiązujących przepisach prawa.

Uczestnicy otrzymują link do szkolenia on line, najpóźniej dzień przed planowanymi zajęciami.

Warunki techniczne

W przypadku uczestnictwa on line, uczestnik musi mieć zapewniony komputer z dostępem do internetu.

Adres

ul. Konrada Guderskiego 26/A

80-180 Gdańsk

woj. pomorskie

Sala szkoleniowa w odrębnej przestrzeni warsztatowej

W przerwach - hamaki i sala do relaksacji

Parking

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala do relaksacji z hamakami

Kontakt



Julia Łaszkiewicz

E-mail julia@juliałaszkiewicz.com

Telefon (+48) 600 044 807