



Firma "ILONA" Ilona  
Wystup

★★★★★ 5,0 / 5  
10 ocen

## Język angielski w komunikacji codziennej i zawodowej jako Twój dobrostan i spokój

Numer usługi 2026/09/11/208341/3804828

📍 Radomsko  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📅 stacjonarna  
👥 Zajęcia grupowe  
🕒 54:00 h  
📅 05.11.2026 do 05.04.2027

5 500,00 PLN brutto  
5 500,00 PLN netto  
101,85 PLN brutto/h  
101,85 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

| Kategoria                     | Języki / Angielski                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grupa docelowa usługi         | <p>Usługa skierowana jest do osób dorosłych, w szczególności pracowników, osób prowadzących działalność gospodarczą oraz osób przygotowujących się do pracy w środowisku, w którym znajomość języka jest potrzebna w codziennej komunikacji i mają niepewność, stres, dyskomfort, barierę językową, obawę przed popełnianiem błędów w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• w swojej pracy mają kontakt z klientami, gośćmi, kontrahentami bądź innymi osobami posługującymi się językiem angielskim</li><li>• potrzebują posługiwać się językiem angielskim w sytuacjach zawodowych i codziennych</li><li>• odczuwają niepewność i stres podczas rozmowy, chcą zwiększyć swobodę oraz pewność siebie w komunikacji</li><li>• chcą rozwijać praktyczne umiejętności, rozumienia, mówienia i reagowania w sytuacjach zawodowych</li></ul> <p>szkolenie jest dla branż usługowych, handlowych, turystycznych, hotelarskiej, gastronomicznej, administracyjnej, recepcyjnej, sprzedażowej, oraz innych zawodów w których występuje bezpośredni kontakt z osobami posługującymi się j. angielskim</p> |
| Minimalna liczba uczestników  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Maksymalna liczba uczestników | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Data zakończenia rekrutacji   | 30-10-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Forma prowadzenia usługi      | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do prowadzenia komunikacji w języku angielskim w sytuacjach społecznych i zawodowych, formułowania wypowiedzi ustnych i pisemnych, reagowania na wypowiedzi rozmówcy oraz stosowania właściwych zwrotów i form językowych w codziennych i biznesowych sytuacjach komunikacyjnych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                        | Metoda walidacji                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik tworzy podstawowe zwroty i konstrukcje językowe stosowane w codziennej komunikacji zawodowej. | Uczestnik prawidłowo dobiera i stosuje podstawowe zwroty związane z powitaniem, przedstawieniem się, zadawaniem pytań, udzielaniem informacji oraz prowadzeniem krótkiej rozmowy zawodowej. | Test teoretyczny                    |
| Uczestnik swobodnie rozpoczyna i prowadzi rozmowę w języku angielskim.                                  | Uczestnik przeprowadza krótką rozmowę z rozmówcą anglojęzycznym, wykorzystując poznane zwroty i konstrukcje językowe.                                                                       | Test teoretyczny                    |
| Uczestnik poprawnie reaguje w typowych sytuacjach zawodowych.                                           | Uczestnik prawidłowo reaguje w minimum trzech symulowanych sytuacjach zawodowych, np. obsługa klienta, udzielanie informacji, przyjęcie prośby lub przekazanie podstawowej informacji.      | Test teoretyczny                    |
| Uczestnik zadaje pytania i udziela odpowiedzi dotyczących wykonywanej pracy.                            | Uczestnik formułuje pytania i udziela odpowiedzi dotyczących podstawowych czynności, usług, produktów lub organizacji pracy.                                                                | Test teoretyczny                    |
| Uczestnik stosuje poznane zwroty w sytuacjach komunikacyjnych związanych z jego środowiskiem zawodowym. | Uczestnik wykonuje zadanie praktyczne polegające na odegraniu scenki związanej z jego rzeczywistą sytuacją zawodową.                                                                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik wdraża strategie wspierające swobodę komunikacji w języku angielskim.                         | Uczestnik wykorzystuje minimum dwie poznane strategie, np. prośbę o powtórzenie, poproszenie o wyjaśnienie, parafrazowanie lub zastosowanie prostszego komunikatu.                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |

| Efekty uczenia się                                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                              | Metoda walidacji                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik zwiększa pewność siebie i komfort podczas komunikacji w języku angielskim. | Uczestnik samodzielnie wykonuje zadanie komunikacyjne w języku angielskim, podejmując rozmowę i reagując na pytania bez rezygnowania z komunikacji w przypadku popełnienia błędu. | Obserwacja w warunkach symulowanych |

## 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

Kurs języka angielskiego ukierunkowany na rozwój podstawowych kompetencji komunikacyjnych przydatnych w pracy dla właścicieli firm, ich pracowników oraz dla osób w kontakcie z klientem anglojęzycznym oraz podczas zagranicznych wyjazdów służbowych, szkoleń i wydarzeń branżowych.

### Program usługi:

#### 1. Przedstawianie siebie i swojej firmy – 1,2 zajęcia

- przedstawianie siebie,
- przedstawianie swojej firmy ,
- mówienie o swoim zawodzie,
- opisywanie miejsca pracy,
- mówienie o doświadczeniu zawodowym,
- podstawowe informacje o ofercie.

#### 2. Codzienna komunikacja w języku angielskim – 3,4 zajęcia

- powitania i pożegnania,

- przedstawianie się,
- zadawanie prostych pytań,
- udzielanie podstawowych informacji,
- rozmowa o codziennych czynnościach,
- wyrażanie podstawowych potrzeb i preferencji.

### **3. Miejsce pracy – 4,5,6 zajęcia**

- wyposażenie salonu, hotelu, restauracji
- stanowisko ,
- podstawowe narzędzia i akcesoria,
- opisywanie miejsca pracy,
- podstawowe czynności,
- proste polecenia i komunikaty.

### **4. Powitanie i obsługa klienta anglojęzycznego – 7,8,9 zajęcia**

- powitanie klienta,
- zaproszenie klienta do stanowiska,
- pytanie o termin wizyty,
- pytanie, jak można pomóc,
- prowadzenie krótkiej rozmowy z klientem,
- podstawowe zwroty grzecznościowe.

### **5. Rozmowa z klientem – 10,11,12 zajęcia**

- pytanie klienta o oczekiwania,
- pytanie o preferencje klienta,
- proponowanie prostej usługi,
- potwierdzanie ustaleń z klientem.

### **6. Indywidualne wybrane miejsce pracy– 13,14,15 zajęcia**

- podstawowe określenia

### **7. Terminy, rezerwacje i ceny – 16,17,18 zajęcia**

- umawianie wizyty,
- potwierdzanie terminu,
- zmiana terminu wizyty,
- pytanie o dostępne godziny,
- informowanie o cenie,
- informowanie o czasie trwania usługi,
- proste rozmowy telefoniczne dotyczące wizyty.

### **8. Prośby, pytania i problemy klienta – 19,20,21 zajęcia**

- rozumienie prostych prośb klienta,
- odpowiadanie na pytania,
- reagowanie na niezadowolenie klienta,
- przeproszanie,
- wyjaśnianie prostych problemów,
- proponowanie prostego rozwiązania,
- używanie zwrotów grzecznościowych w sytuacjach trudnych.

### **9. Produkty branżowe– 22,23 zajęcia**

- podstawowe nazwy produktów,
- opisywanie produktów prostymi słowami,
- informowanie, do czego służy produkt,
- polecanie produktu klientowi,
- sposób użycia produktu,
- odpowiadanie na podstawowe pytania klienta.

### **10. Komunikacja z klientem poprzez wiadomości – 24 zajęcia**

- odpowiadanie na wiadomości klientów,
- potwierdzanie wizyty,
- przekazywanie podstawowych informacji,
- odpowiadanie na pytania dotyczące usług,
- pisanie krótkich wiadomości w języku angielskim.

#### **11. Podróż służbowa – lotnisko, hotel, restauracja – 25,26,27 zajęcia**

- podstawowe zwroty na lotnisku,
- odprawa i podróż,
- pytanie o drogę,
- korzystanie z transportu,
- zameldowanie w hotelu,
- pytanie o podstawowe informacje w hotelu,
- zamawianie jedzenia i napojów.

#### **12. Wyjazd na szkolenie – 28,29 zajęcia**

- rejestracja uczestnika,
- przedstawienie się trenerowi,
- przedstawienie się innym uczestnikom,
- pytanie o miejsce i godzinę szkolenia,
- pytanie o program kursu,
- pytanie o materiały szkoleniowe,
- prośba o powtórzenie lub wyjaśnienie informacji,
- podstawowe zwroty używane podczas szkolenia.

#### **13. Targi i wydarzenia branżowe – 30,31 zajęcia**

- rejestracja na targach,
- rozmowa ze sprzedawcą lub przedstawicielem firmy,
- pytanie o produkt,
- pytanie o cenę,
- pytanie o zastosowanie produktu,
- przedstawienie swojej firmy,
- wymiana podstawowych informacji.

#### **14. Rozmowy z osobami z branży – 32,33 zajęcia**

- przedstawianie swojej działalności,
- rozmowa o pracy,
- mówienie o swoim miejscu zawodowym,
- rozmowa o zainteresowaniach zawodowych,
- pytanie innych osób o ich pracę,
- prowadzenie krótkiej rozmowy podczas wydarzenia branżowego.

#### **15. Rozumienie prostych informacji zawodowych – 34 zajęcia**

- rozumienie prostych instrukcji,
- rozumienie informacji dotyczących produktów,
- rozumienie krótkich komunikatów,
- korzystanie z prostych materiałów w języku angielskim,
- wyszukiwanie podstawowych informacji potrzebnych w pracy.

#### **16. Powtórzenie i praktyczne sytuacje zawodowe – 35, 36 zajęcia**

- powtórzenie najważniejszego słownictwa,
- rozmowa z klientem anglojęzycznym,
- umawianie wizyty,
- konsultacja,
- polecanie produktu,
- rozmowa podczas wyjazdu służbowego,
- udział w szkoleniu branżowym,
- rozmowa na targach,
- ćwiczenie samodzielnego reagowania w prostych sytuacjach komunikacyjnych.

Proces nauki jest wspomagany relaksacjami, świadomym budowaniem pewności siebie i postawy.

Warunki organizacyjne i sposób walidacji

Szkolenie realizowane jest w jednej grupie liczącej maksymalnie 6 uczestników. Sala zapewnia miejsce siedzące i powierzchnię umożliwiającą bezpieczne wykonanie ćwiczeń. Organizator zapewnia materiały dydaktyczne, karty ćwiczeń, arkusze, wydrukowane testy, karty scenariuszy.

Sposób organizacji walidacji

Walidacja jest prowadzona przez Izabelę Mielczanowską, która nie prowadzi części szkoleniowej. Proces walidacji jest oddzielony od procesu kształcenia.

Razem czas walidacji trwa 5:45

Pierwszą częścią 7.01.2027 r walidacji jest 60 minutowy test teoretyczny sprawdzający. Test składa się z 10 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru. Uczestnicy rozwiązują test samodzielnie i jednocześnie. Wynik ustalany jest poprzez porównanie odpowiedzi z kluczem przygotowanym przez eksperta merytorycznego. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie minimum 80 procent poprawnych odpowiedzi.

Druga częścią 21.01.2026 r. walidacji jest 60 minutowy test teoretyczny sprawdzający. Test składa się z 10 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru. Uczestnicy rozwiązują test samodzielnie i jednocześnie. Wynik ustalany jest poprzez porównanie odpowiedzi z kluczem przygotowanym przez eksperta merytorycznego. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie minimum 80 procent poprawnych odpowiedzi.

Trzecią częścią 18.02.2027 walidacji jest 75 minutowy test teoretyczny sprawdzający. Test składa się z 10 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru. Uczestnicy rozwiązują test samodzielnie i jednocześnie. Wynik ustalany jest poprzez porównanie odpowiedzi z kluczem przygotowanym przez eksperta merytorycznego. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie minimum 80 procent poprawnych odpowiedzi.

Czwartą częścią 5.04.2027 walidacji jest 90 minutowa obserwacja w warunkach symulowanych. Uczestnicy zostają podzieleni na dwie grupy liczące maksymalnie 3 osoby. Każda grupa uczestniczy w 60-minutowym zadaniu symulacyjnym.

Piątą częścią 05.04.2026 r. walidacji jest 60 minutowy test teoretyczny z całości materiału. Test składa się z 10 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru. Uczestnicy rozwiązują test samodzielnie i jednocześnie. Wynik ustalany jest poprzez porównanie odpowiedzi z kluczem przygotowanym przez eksperta merytorycznego. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie minimum 80 procent poprawnych odpowiedzi.

Osoba walidująca ocenia każdego uczestnika na podstawie indywidualnego arkusza obserwacji, oznaczając każde kryterium jako spełnione albo niespełnione. Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku jest zaliczenie testu oraz spełnienie wszystkich kryteriów praktycznych objętych obserwacją.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 53

| Przedmiot / temat    | Typ aktywności | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 53<br>RELAKSACJA | Zajęcia        | ILONA WYSTUP    | 05-11-2026            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |
| 2 z 53<br>lekcja 1   | Zajęcia        | Dominik Żulicki | 05-11-2026            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| 3 z 53<br>-          | Przerwa        | -               | 05-11-2026            | 11:00               | 11:30               | 00:30         |

| Przedmiot /<br>temat                                 | Typ<br>aktywności | Prowadzący         | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|
| 4 z 53 lekcja 2                                      | Zajęcia           | Dominik<br>Żulicki | 05-11-2026               | 11:30                  | 12:30                  | 01:00         |
| 5 z 53<br>RELAKSACJA,<br>STRES                       | Zajęcia           | ILONA<br>WYSTUP    | 12-11-2026               | 09:00                  | 10:00                  | 01:00         |
| 6 z 53 lekcja 3                                      | Zajęcia           | Dominik<br>Żulicki | 12-11-2026               | 10:00                  | 11:00                  | 01:00         |
| 7 z 53 -                                             | Przerwa           | -                  | 12-11-2026               | 11:00                  | 11:30                  | 00:30         |
| 8 z 53 lekcja 4                                      | Zajęcia           | Dominik<br>Żulicki | 12-11-2026               | 11:30                  | 12:30                  | 01:00         |
| 9 z 53<br>SPOSOBY<br>RADZENIA<br>SOBIE ZE<br>STRESEM | Zajęcia           | ILONA<br>WYSTUP    | 19-11-2026               | 09:00                  | 10:00                  | 01:00         |
| 10 z 53 lekcja<br>5                                  | Zajęcia           | Dominik<br>Żulicki | 19-11-2026               | 10:00                  | 11:00                  | 01:00         |
| 11 z 53 -                                            | Przerwa           | -                  | 19-11-2026               | 11:00                  | 11:30                  | 00:30         |
| 12 z 53<br>RELAKSACJA,<br>TECHNIKI<br>ODDECHOWE      | Zajęcia           | ILONA<br>WYSTUP    | 03-12-2026               | 09:00                  | 10:00                  | 01:00         |
| 13 z 53<br>LEKCJA 6                                  | Zajęcia           | Dominik<br>Żulicki | 03-12-2026               | 10:00                  | 11:00                  | 01:00         |
| 14 z 53 -                                            | Przerwa           | -                  | 03-12-2026               | 11:00                  | 11:30                  | 00:30         |
| 15 z 53<br>LEKCJA 7                                  | Zajęcia           | Dominik<br>Żulicki | 03-12-2026               | 11:30                  | 12:30                  | 01:00         |
| 16 z 53 CZYM<br>JEST<br>PEWNOŚĆ<br>SIEBIE            | Zajęcia           | ILONA<br>WYSTUP    | 10-12-2026               | 09:00                  | 10:00                  | 01:00         |
| 17 z 53<br>LEKCJA 8                                  | Zajęcia           | Dominik<br>Żulicki | 10-12-2026               | 10:00                  | 11:00                  | 01:00         |
| 18 z 53 -                                            | Przerwa           | -                  | 10-12-2026               | 11:00                  | 11:30                  | 00:30         |

| Przedmiot / temat                                     | Typ aktywności | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 19 z 53<br>LEKCJA 9                                   | Zajęcia        | Dominik Żulicki | 10-12-2026            | 11:30               | 12:30               | 01:00         |
| 20 z 53<br>JĘZYK CIAŁA I PEWNOŚĆ SIEBIE, ROZLUŻNIANIE | Zajęcia        | ILONA WYSTUP    | 17-12-2026            | 09:00               | 09:45               | 00:45         |
| 21 z 53 -                                             | Przerwa        | -               | 17-12-2026            | 09:45               | 10:00               | 00:15         |
| 22 z 53<br>LEKCJA 10                                  | Zajęcia        | Dominik Żulicki | 17-12-2026            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| 23 z 53 -                                             | Przerwa        | -               | 17-12-2026            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |
| 24 z 53<br>LEKCJA 11                                  | Zajęcia        | Dominik Żulicki | 17-12-2026            | 11:15               | 12:30               | 01:15         |
| 25 z 53<br>LEKCJA 12                                  | Zajęcia        | Dominik Żulicki | 07-01-2027            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| 26 z 53 -                                             | Przerwa        | -               | 07-01-2027            | 11:00               | 11:30               | 00:30         |
| 27 z 53<br>LEKCJA 13                                  | Zajęcia        | Dominik Żulicki | 07-01-2027            | 11:30               | 12:30               | 01:00         |
| 28 z 53 -                                             | Walidacja      | -               | 07-01-2027            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| 29 z 53<br>lekcja 14 i 15                             | Zajęcia        | Dominik Żulicki | 14-01-2027            | 10:00               | 11:50               | 01:50         |
| 30 z 53<br>lekcja 16 i 17                             | Zajęcia        | Dominik Żulicki | 21-01-2027            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| 31 z 53 -                                             | Przerwa        | -               | 21-01-2027            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| 32 z 53 -                                             | Walidacja      | -               | 21-01-2027            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |
| 33 z 53<br>lekcja 18 i 19                             | Zajęcia        | Dominik Żulicki | 04-02-2027            | 10:00               | 11:50               | 01:50         |
| 34 z 53<br>lekcja 20 i 21                             | Zajęcia        | Dominik Żulicki | 11-02-2027            | 10:00               | 11:50               | 01:50         |

| Przedmiot / temat                                  | Typ aktywności | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>35 z 53</b><br>UWALNIANIE<br>NAPIĘĆ,<br>STRESU  | Zajęcia        | ILONA<br>WYSTUP    | 18-02-2027            | 09:00               | 09:45               | 00:45         |
| <b>36 z 53</b> -                                   | Przerwa        | -                  | 18-02-2027            | 09:45               | 10:00               | 00:15         |
| <b>37 z 53</b> lekcja<br>22 i 23                   | Zajęcia        | Dominik<br>Żulicki | 18-02-2027            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| <b>38 z 53</b> -                                   | Przerwa        | -                  | 18-02-2027            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| <b>39 z 53</b> -                                   | Walidacja      | -                  | 18-02-2027            | 12:15               | 13:30               | 01:15         |
| <b>40 z 53</b> lekcja<br>24 i 25                   | Zajęcia        | Dominik<br>Żulicki | 25-02-2027            | 10:00               | 11:45               | 01:45         |
| <b>41 z 53</b> lekcja<br>26 i 27                   | Zajęcia        | Dominik<br>Żulicki | 04-03-2027            | 10:00               | 11:45               | 01:45         |
| <b>42 z 53</b><br>RELAKSACJA                       | Zajęcia        | ILONA<br>WYSTUP    | 11-03-2027            | 09:00               | 09:45               | 00:45         |
| <b>43 z 53</b> -                                   | Przerwa        | -                  | 11-03-2027            | 09:45               | 10:00               | 00:15         |
| <b>44 z 53</b> lekcja<br>28 i 29                   | Zajęcia        | Dominik<br>Żulicki | 11-03-2027            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| <b>45 z 53</b> lekcja<br>30 i 31                   | Zajęcia        | Dominik<br>Żulicki | 18-03-2027            | 10:00               | 11:50               | 01:50         |
| <b>46 z 53</b><br>UWALNIANIE<br>NAPIĘĆ I<br>STRESU | Zajęcia        | ILONA<br>WYSTUP    | 25-03-2027            | 09:30               | 10:00               | 00:30         |
| <b>47 z 53</b> -                                   | Przerwa        | -                  | 25-03-2027            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| <b>48 z 53</b> lekcja<br>32 i 33                   | Zajęcia        | Dominik<br>Żulicki | 25-03-2027            | 10:15               | 11:50               | 01:35         |
| <b>49 z 53</b> lekcja<br>34 i 35                   | Zajęcia        | Dominik<br>Żulicki | 01-04-2027            | 10:00               | 11:50               | 01:50         |
| <b>50 z 53</b> lekcja<br>36                        | Zajęcia        | Dominik<br>Żulicki | 05-04-2027            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |
| <b>51 z 53</b> -                                   | Walidacja      | -                  | 05-04-2027            | 10:00               | 11:30               | 01:30         |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|----------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 52 z 53 -         | Przerwa        | -          | 05-04-2027            | 11:30               | 12:00               | 00:30         |
| 53 z 53 -         | Walidacja      | -          | 05-04-2027            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 54:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 42:45         |
| w tym suma godzin walidacji          | 05:45         |
| w tym suma przerw                    | 05:30         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 64:30         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 5 500,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto                                        | 5 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                       | 101,85 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                                                        | 101,85 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 54:00         |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

## Dominik Żulicki

Dominik Żulicki – trener/lektor języków obcych, współwłaściciel Profe Studio w Radomsku. Od wielu lat związany z działalnością edukacyjną i prowadzeniem szkoleń językowych dla dzieci, młodzieży, dorosłych oraz firm. W latach 2021–2026 prowadził i współorganizował kursy językowe, zajęcia przygotowujące do egzaminów oraz szkolenia z języka angielskiego i innych języków obcych. Doświadczenie obejmuje m.in. przygotowanie uczestników do egzaminów językowych IELTS, DELE i Cambridge, prowadzenie kursów dla osób dorosłych oraz zajęć językowych dla dzieci i młodzieży. 2021–2026 – doświadczenie w prowadzeniu i organizacji szkoleń oraz kursów językowych w Profe Studio w Radomsku, obejmujących osoby dorosłe, młodzież oraz klientów instytucjonalnych. Doświadczenie obejmuje realizację zajęć z języka angielskiego i innych języków obcych, rozwijanie praktycznych kompetencji komunikacyjnych, prowadzenie zajęć online oraz przygotowanie uczestników do egzaminów językowych. Profe Studio posiada również w ofercie szkolenia językowe dla firm, w tym szkolenia dopasowane do potrzeb organizacji.



2 z 2

## ILONA WYSTUP

Ilona Wystup – Osoba prowadząca usługę (Trener):

W okresie od 1.12.2022 r. do chwili obecnej prowadzi szkolenia i warsztaty oraz zajęcia indywidualne z zakresu regulacji emocji, technik oddechowych, redukcji napięć, pracy z ciałem i uważności. W okresie ostatnich 5 lat zrealizowała 250 godzin zajęć rozwojowo-relaksacyjnych dla dorosłych w Centrum Terapeutycznym Strefie Myśli w Radomsku, 20 godzin zajęć uwalniajaco-relaksacyjnych dla Uniwersytetu III wieku w Radomsku oraz 6 godzin warsztatów rozwojowo-uwalniających dla trzech grup pracowniczych w WOLMED - DUBIE 1a 97-420 Dubie, oraz ponad 50 godzin indywidualnych zajęć przeprowadzonych we własnym prywatnym gabinecie Świadome Piekno.

Doświadczenie obejmuje przygotowywanie programów, prowadzenie ćwiczeń praktycznych oraz wspieranie uczestników w dobieraniu technik regulacyjnych do codziennych sytuacji stresowych. Licencjonowany terapeuta metodą WREmind (certyfikat z 2022 r.), ukończone szkolenia "Radzenie sobie ze stresem" PARP 2026, Umiejętności interpersonalne PARP 2026, Umiejętności osobiste PARP 2026, Zarządzanie sobą w czasie PARP 2026, Jakość pod lupą-proces walidacji- PARP 2026, Usługi rozwojowe w praktyce 2026, Sprzedaż naturalna 2024, Kurs Kino Mana, kurs dotyk motyla, Psychology of Success Brian Tracy. W latach 2021–2026 przeprowadziła ponad 300 godzin warsztatów i szkoleń z zakresu redukcji stresu, pracy z cieniem i emocjami oraz regulacji układu nerwowego dla pracowników biznesowych i osób indywidualnych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

informacje o materiałach

Uczestnicy przed każdymi zajęciami otrzymają materiały szkoleniowe w formie elektronicznej, obejmujące prezentacje, ćwiczenia, materiały tekstowe, zestawy słownictwa, materiały gramatyczne oraz zadania utrwalające. W trakcie szkolenia wykorzystywane będą również materiały w języku angielskim (artykuły, nagrania audio i wideo). Materiały zostaną udostępnione uczestnikom przed zajęciami, w ich trakcie lub po zakończeniu kursu i mogą być wykorzystywane do samodzielnej nauki oraz utrwalania zdobytych kompetencji.

## Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest stacjonarnie.

Materiały dydaktyczne udostępniane są uczestnikom w formie elektronicznej.

Warunkiem ukończenia usługi jest uczestnictwo w zajęciach zgodnie z zasadami określonymi przez Operatora oraz przystąpienie do walidacji.

Po zakończeniu usługi uczestnik otrzymuje dokument potwierdzający udział w szkoleniu, zgodnie z zasadami obowiązującymi dla danej usługi rozwojowej.

### Warunki otrzymania certyfikatu:

- 80% obecności na zajęciach
- uzyskanie pozytywnego wyniku walidacji.

## Adres

Radomsko 12  
97-500 Radomsko  
woj. łódzkie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**ILONA WYSTUP**

**E-mail** [wystupilona@gmail.com](mailto:wystupilona@gmail.com)

**Telefon** (+48) 601 356 987