



Architektura Dobrostanu 365 – dobrostan w pracy i życiu codziennym: relacje, finanse, przestrzeń i regeneracja

Numer usługi 2026/09/20/212288/3822649

3 690,00 PLN brutto
3 000,00 PLN netto
307,50 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

GRUPA
INSTALEXPERT
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

19 ocen

📍 Chodzież
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 12:00 h
📅 12.12.2026 do 13.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do osób dorosłych aktywnych zawodowo, w szczególności pracujących biurowo lub hybrydowo, które chcą rozwijać umiejętność rozpoznawania przeciążenia, komunikowania potrzeb i granic oraz planowania finansów osobistych, przestrzeni i regeneracji. Uczestnicy nie muszą posiadać wcześniejszej wiedzy specjalistycznej.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	10-12-2026
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 do budowania dobrostanu uczestników m.in. poprzez rozpoznawanie źródeł przeciążenia w pracy, formułowanie komunikatów dotyczących potrzeb i granic, opracowanie prostego planu zarządzania budżetu osobistego, zaplanowanie uporządkowania domowej przestrzeni pracy oraz dobór działań regeneracyjnych. Uczestnik opracowuje możliwy do wdrożenia plan małych zmian w wybranych obszarach codziennego funkcjonowania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje źródła przeciążenia w pracy	Wskazuje co najmniej dwa stresory w opisie sytuacji; rozróżnia czynnik organizacyjny i indywidualny; dobiera adekwatne działanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Formułuje komunikat określający potrzeby i granice	Opisuje sytuację bez oceniania osoby; wskazuje potrzebę lub granicę; formułuje konkretną prośbę.	Analiza dowodów i deklaracji
Opracowuje prosty budżet osobisty	Przyporządkowuje wydatki do kategorii; oblicza saldo na przykładowych danych; proponuje zmianę umożliwiającą realizację celu oszczędnościowego.	Analiza dowodów i deklaracji
Planuje uporządkowanie przestrzeni pracy w domu	Wskazuje źródło nieporządku; ustala kryteria selekcji przedmiotów; określa kolejność działań i termin; uwzględnia oddzielenie pracy od odpoczynku.	Analiza dowodów i deklaracji
Dobiera działania wspierające regenerację	Dobiera do opisu sytuacji dwie metody poznane na zajęciach; uzasadnia wybór; określa częstotliwość i moment ich stosowania.	Test teoretyczny

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

TAK

Program

Ramowy program usługi

Dwa dni, po dwa bloki dziennie. Każdy blok obejmuje 150 minut pracy bez przerw. Bloki II i IV zawierają po 30 minut walidacji odpowiednich efektów. Łącznie 600 minut zajęć i walidacji oraz 120 minut dodatkowych przerw. Program ma charakter edukacyjny i psychoedukacyjny.

Blok I Relacje i praca

Porządek w głowie – 150 minut zajęć. Prowadząca: Bożena Maria Uciechowska.

Rozpoznawanie potrzeb uczestników i zasady pracy w grupie. Źródła przeciążenia w codziennej pracy. Czynniki indywidualne i organizacyjne. Potrzeby, zasoby oraz granice. Oddzielanie faktów od interpretacji. Komunikowanie potrzeb i ustalanie priorytetów. Planowanie odpoczynku w relacji do obciążenia.

Ćwiczenia: analiza sytuacji zawodowej, mapa stresorów, formułowanie komunikatów w parach. Rezultat: propozycja zmiany i komunikat określający granicę.

Blok II Rozwój i finanse

Porządek w finansach – 120 minut zajęć i 30 minut walidacji części I. Prowadząca: Bożena Maria Uciechowska; walidacja: Magdalena Kaczmarek.

Emocje i przekonania związane z pieniędzmi. Przychody, koszty stałe, zmienne i wydatki uznaniowe. Prosty budżet i obliczanie salda. Potrzeby a impulsy zakupowe. Ograniczanie zbędnych wydatków, poduszka bezpieczeństwa i cel dopasowany do możliwości.

Ćwiczenia: budżet na danych przykładowych oraz wskazanie zmiany pozwalającej regularnie oszczędzać. Rezultat: arkusz budżetu i cel finansowy. Na koniec niezależne sprawdzenie efektów z bloków I i II.

Blok III Dom i organizacja przestrzeni

Porządek w szafie i przestrzeni pracy – 150 minut zajęć. Prowadząca: Elżbieta Cierniak.

Dom jako miejsce pracy i odpoczynku. Rozpoznawanie nadmiaru przedmiotów. Podstawy declutteringu, czyli ograniczania nadmiaru, oraz organizacji przestrzeni. Kryteria selekcji rzeczy używanych, potrzebnych i zbędnych. Organizacja szafy, dokumentów i domowego miejsca pracy. Plan porządkowania bez przeciążenia.

Ćwiczenia: analiza przykładowej strefy, selekcja przedmiotów i plan organizacji. Rezultat: kolejność działań, zasady przechowywania i termin realizacji.

Blok IV Zdrowie i regeneracja

Porządek w ciele – 120 minut zajęć i 30 minut walidacji części II. Prowadząca: Bożena Maria Uciechowska; walidacja: Magdalena Kaczmarek.

Rozpoznawanie sygnałów napięcia i zmęczenia. Znaczenie odpoczynku. Łagodny ruch, elementy choreoterapii, oddech i relaksacja jako doświadczenia edukacyjne. Dobrowolność ćwiczeń i własne granice. Dobór codziennego rytuału regeneracji. Plan małych zmian oraz rozpoznanie potrzeb dalszego rozwoju.

Ćwiczenia: poznanie prostych form regeneracji i opracowanie planu ich stosowania. Rezultat: plan regeneracji. Na koniec niezależne sprawdzenie efektów z bloków III i IV. Nie ocenia się umiejętności prowadzenia choreoterapii ani efektu zdrowotnego.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Relacje i komunikacja – część I	Zajęcia	Bożena Uciechowska	12-12-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 12 -	Przerwa	-	12-12-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 12 Relacje i komunikacja – część II	Zajęcia	Bożena Uciechowska	12-12-2026	10:45	11:45	01:00
4 z 12 -	Przerwa	-	12-12-2026	11:45	12:30	00:45
5 z 12 Finanse i planowanie budżetu	Zajęcia	Bożena Uciechowska	12-12-2026	12:30	14:30	02:00
6 z 12 -	Walidacja	-	12-12-2026	14:30	15:00	00:30
7 z 12 Organizacja przestrzeni – część I	Zajęcia	Elżbieta Cierniak	13-12-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 12 -	Przerwa	-	13-12-2026	10:30	10:45	00:15
9 z 12 Organizacja przestrzeni – część II	Zajęcia	Elżbieta Cierniak	13-12-2026	10:45	11:45	01:00
10 z 12 -	Przerwa	-	13-12-2026	11:45	12:30	00:45
11 z 12 Ruch i regeneracja	Zajęcia	Bożena Uciechowska	13-12-2026	12:30	14:30	02:00
12 z 12 -	Walidacja	-	13-12-2026	14:30	15:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	09:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	13:15

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 ze 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

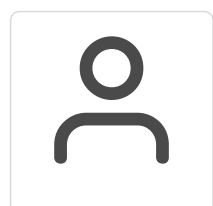
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

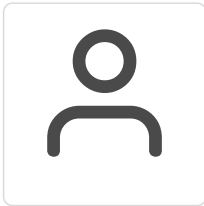


1 z 2

Elżbieta Cierniak

Certyfikowana declutterka i organizatorka przestrzeni w programie Architektura Porządku by Agnieszka Witkowska. Prowadzi moduł III dotyczący selekcji przedmiotów i organizacji domowej przestrzeni pracy.

Dane kontaktowe:
Elżbieta Cierniak
Tel. 796 784 073



2 z 2

Bożena Uciechowska

Właścicielka Centrum Kreowania Kariery, coach i konsultant kryzysowy, coach kariery, mentor finansowy oraz certyfikowana instruktorka choreoterapii. Posiada doświadczenie menedżerskie w HR i zarządzaniu procesami. Ukończyła studia magisterskie i MBA na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu oraz studia podyplomowe na Uniwersytecie SWPS dotyczące psychologii uzależnień, psychologii motywacji i coachingu z elementami psychologii. Prowadzi moduły I, II i IV.

WYKSZTAŁCENIE

- Psychologia uzależnień (Podyplomowe) | Uniwersytet SWPS Sopot (2025–2026) – Dyplom czerwiec 2026
- Psychologia motywacji (Podyplomowe) | Uniwersytet SWPS Warszawa (2013–2014) – Dyplom czerwiec 2014
- Analiza Finansowa (Podyplomowe) | WSB Gdańsk (2012–2013)
- Business Coaching (Podyplomowe) | Uniwersytet SWPS Sopot, ICF Poland (2011–2013) – Certyfikat 26.01.2013
- Zarządzanie Projektami (Podyplomowe) | WSB Gdańsk (2010–2011) – Dyplom 19.06.2011
- Polsko-Niemiecki Program MBA | Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu i ESCP-EAP Berlin (1999–2001)
- Magister Finansów i Bankowości | Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu (1991–1997)

CERTYFIKATY I NAGRODY

- Certyfikowany Mentor i Coach kryzysowy (Akademia IPTK, 2025) - Certyfikat 29.03.2025
- Certyfikowany Konsultant Kryzysowy (Akademia IPTK, 2024) – Certyfikat 25.11.2024
- Certyfikowany Instruktor Choreoterapii (ISKRA – Edukacja, Szkolenia, Taniec, Animacja, 2024) – Certyfikat 30.06.2024

Bożena Uciechowska
Tel. 691 505 824

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały warsztatowe: workbook, arkusz budżetu, karty ćwiczeń, plan organizacji przestrzeni oraz plan regeneracji. Wykorzystywane są miniwykłady, analiza przypadków, ćwiczenia indywidualne i w parach, dyskusja oraz dobrowolne ćwiczenia ruchowe. Osobom nieuczestniczącym w ruchu zapewnia się alternatywną aktywność edukacyjną.

Informacje dodatkowe

Usługa będzie zwolniona z VAT, w przypadku gdy uczestnik posiada dofinansowanie na poziomie minimum 70%.

Zwolnienie z podatku VAT na podstawie art. 43 ust 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT oraz art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień

Uczestnik aby zaliczyć szkolenie musi potwierdzić obecność na na 80%-100%- (w zależności od wymogów operatora) czasu trwania szkolenia, własnoręcznym podpisem na liście obecności

Adres

Chodzież 23

64-832 Chodzież

woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAGDALENA KACZMAREK

E-mail magda@mocnafirma.pl

Telefon (+48) 508 134 844