



Firma "ILONA" Ilona
Wystup

★★★★★ 5,0 / 5
12 ocen

Kryzys złota szansa na zmianę, pewność siebie oparta na faktach i autonomii.

Numer usługi 2026/10/14/208341/3879507

📍 Radomsko
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 21.11.2026 do 22.11.2026

1 600,00 PLN brutto
1 600,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych aktywnych zawodowo, w szczególności pracowników obsługi klienta, sprzedaży, administracji, edukacji, usług społecznych oraz osób pełniących funkcje koordynatorskie lub menedżerskie.

Uczestnicy powinni posiadać co najmniej 3 miesiące doświadczenia w wykonywaniu takich zadań. Nie jest wymagane wykształcenie psychologiczne ani wcześniejsze ukończenie szkoleń. Wymagana jest podstawowa umiejętność komunikowania się, rozumienia instrukcji w języku polskim oraz gotowość do udziału w prostych ćwiczeniach oddechowych i regulujących, budujących pewność siebie, poprzez odkrycie własnych zasobów. Usługa ma charakter edukacyjny i rozwojowy.

W szczególności

- doświadczających zmian życiowych lub zawodowych i poszukujących konstruktywnych sposobów reagowania na sytuacje kryzysowe,
- chcących odkryć swoje zasoby i talenty w celu budowania pewności siebie, i poczucia wpływu,
- chcących rozwijać umiejętność rozpoznawania własnych emocji, potrzeb.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

13-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego, świadomego radzenia sobie ze zmianą i sytuacjami kryzysowymi poprzez rozpoznawanie własnych emocji, reakcji ciała, zasobów i talentów oraz dobieranie praktycznych sposobów wspierania dobrostanu.

Uczestnik rozwine umiejętność rozpoznawania własnych zasobów i sygnałów związanych z napięciem i stresem, identyfikowania swoich mocnych stron i talentów oraz wykorzystywania ich w sytuacjach zmiany. Pozna i przećwicz wybrane techniki

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Rozpoznaje własne reakcje emocjonalne i fizjologiczne w sytuacji stresu, zmiany i kryzysu.	• wymienia co najmniej 3 sygnały pojawiające się w ciele w sytuacji stresu;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• rozróżnia podstawowe reakcje organizmu na stres, np. walka, ucieczka, zamrożenie;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• wskazuje zależność między emocjami, myślami i reakcjami ciała;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
2. Stosuje wybrane techniki wykorzystujące oddech, ruch i uważność do świadomego reagowania na napięcie	• wykonuje prawidłowo wybraną technikę oddechową	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• wykonuje wybrane ćwiczenie ruchowe wspierające kontakt z ciałem i zmniejszenie napięcia;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dobiera odpowiednią technikę do opisanej sytuacji;	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
3. Identyfikuje własne zasoby, mocne strony, talenty i osiągnięcia oraz określa możliwości ich wykorzystania.	• wskazuje minimum 3 własne zasoby lub mocne strony;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• wskazuje przykłady sytuacji, w których wykorzystał swoje zasoby;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• identyfikuje wybrane naturalne predyspozycje/talenty;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• wskazuje co najmniej jeden sposób wykorzystania wybranego zasobu lub talentu w sytuacji zmiany;	Obserwacja w warunkach symulowanych
4. Rozpoznaje przekonania, wartości i wewnętrzny dialog wpływające na jego sposób reagowania i podejmowania decyzji.	• identyfikuje własne ograniczające przekonanie;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• odróżnia fakt od interpretacji/przekonania w przedstawionej sytuacji;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• wskazuje minimum 3 ważne dla siebie wartości;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• określa obszar życia, w którym jego działania wymagają większej zgodności z wartościami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• rozpoznaje sytuację wymagającą postawienia granicy;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• formułuje komunikat „ja” dotyczący własnej potrzeby lub granicy;	Obserwacja w warunkach symulowanych
5. Dobiera sposoby komunikowania własnych potrzeb, granic i decyzji z uwzględnieniem autonomii i odpowiedzialności za własne reakcje.	• przedstawia sposób asertywnego odmówienia w przykładowej sytuacji;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• rozróżnia odpowiedzialność za własne decyzje i reakcje od obwiniania siebie lub innych;	Obserwacja w warunkach symulowanych
6. Planuje działania wspierające własną pewność siebie, autonomię i dobrostan w codziennym funkcjonowaniu.	• identyfikuje minimum 2 obszary wymagające większej troski o dobrostan;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• wybiera minimum 2 poznane narzędzia do stosowania po szkoleniu;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	* tworzy własną „apteczkę dobrostanu”, uwzględniając osoby, miejsca, działania lub narzędzia wspierające równowagę;	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje i kompetencje

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

1. Wprowadzenie i podstawy psychoedukacji relaksacyjnej, sesja wprowadzająca

Przegląd fizjologicznych wskaźników stresu i napięć i stresu, rola nerwu błędnego w procesie samoregulacji. Zasady bezpiecznego prowadzenia i praktykowania technik relaksacyjnych, nauka obserwacji własnego stanu psychofizycznego przed i po relaksacji

2. Fundamenty – pewność siebie i zaufanie

Definicje kluczowych pojęć i ich wzajemne powiązania. Skąd bierze się pewność siebie? Różnica między pewnością siebie a dumą. Zaufanie do siebie jako fundament zdrowych relacji. Dobrostan w ujęciu psychologii pozytywnej. Mity i fakty na temat pewności siebie. Podświadome programy.

3. Diagnoza – Skala Samooceny Rosenberga

Wypełnienie i interpretacja testu Morrisa Rosenberga. Omówienie wyników w bezpiecznej atmosferze. Refleksja: skąd wynika moja obecna samoocena? Jakie doświadczenia ją kształtowały? Wyznaczenie punktu wyjścia do dalszej pracy.

4. Kryzys jako zatrzymanie, a nie porażka

Czym jest kryzys? Kryzys jako moment przejścia i zmiany, co w Twoim życiu chce Ci przekazać, "DO CZEGO MNIE TO ZAPRASZA", różnica między coś mi się rozpada, a co starego przestaje mi służyć"

5. EMOCJE, nie problem, a informacja

Po co są emocje, różnice w emocjach, co nam komunikują, co się dzieje jak je tłumimy. Jak je rozpoznawać, emocje jako kierunkowskaz

6. Ciało pierwsze miejsce, w którym pojawia się informacja

Jak ciało reaguje na stres i kryzys?

Napięcie, zamrożenie, pobudzenie, zmęczenie, dlaczego czasem wiemy głową, a ciało mówi coś innego, sygnały z ciała jako forma komunikacji, powrót z głowy do ciała.

7. Relacja z sobą – Twoje myśli kreują rzeczywistość

Wewnętrzny dialog – jak do siebie mówisz? Identyfikacja krytyka wewnętrznego i jego wpływu na codzienność. Mechanizm samospelniającej się przepowiedni. **Ćwiczenia praktyczne:** dziennik myśli, lista własnych zasobów, list do siebie. **Afirmacje** – jak tworzyć skuteczne, dopasowane do siebie. **Wizualizacje** – technika prowadzona przez trenera.

8. Przekonania – Racjonalna Terapia Zachowań (RTZ)

Wprowadzenie w metodę Maxie Maultsby'ego. **5 zasad zdrowego myślenia:** oparte na faktach, chroni życie i zdrowie, pomaga osiągać cele, pomaga unikać konfliktów, pomaga czuć emocje, jakie chcesz czuć. Identyfikacja własnych przekonań ograniczających. Ćwiczenie: zamiana przekonań szkodliwych na zdrowe. Czym są wartości i czym różnią się od celów. **Ćwiczenia:** lista wartości, hierarchizacja, wizja życia zgodnego z wartościami. Diagnoza: w jakim stopniu codzienność jest spójna z tym, co dla mnie ważne? Plan dostrajania życia do wartości.

9. RUCH- Emocja potrzebuje przepływu

Co dzieje się z emocją, kiedy zatrzymujemy ciało? dlaczego ruch pomaga? mikroruchy, potrząsanie, rozciąganie, spacer, taniec, oddech, ruch jako sposób odzyskania kontaktu z sobą, NIE ZAWSZE MUSZĘ ROZUMIEĆ, CZASEM POTRZEBUJĘ TO PORUSZYĆ. ZNAJDZ W CIELE NAPIĘCIE I POZWÓL MU SIĘ PORUSZYĆ

7. ODDECH jako narzędzie powrotu do siebie, Odpowiedzialność, granice i komunikacja

Co zmienia się w ciele, kiedy zmieniamy sposób oddychania? oddech, a pobudzenie, a napięcie. Oddech jako kotwica w sytuacji kryzysowej, praktyki regulacji, jak dobrać właściwą technikę do siebie?

NIE ZAWSZE POTRZEBUJĘ SIĘ USPOKOIĆ, CZASEM POTRZEBUJĘ POCZUĆ, ŻE JESTEM BEZPIECZNA

Odpowiedzialność za swoje życie, decyzje i reakcje – bez obwiniania siebie i innych. **Granice** – ich rodzaje, jak je rozpoznawać, stawiać i bronić. **Emocje** – mapa emocji, ich funkcje, jak je rozpoznawać i regulować. **Komunikacja** asertywna i NVC (Porozumienie bez Przemocy) Marshalla Rosenberga – komunikat „ja”, aktywne słuchanie, odmawianie bez poczucia winy.

8. Mowa ciała, uważność i język, dlaczego czasem reaguję zanim pomyślę

Co Twoje ciało komunikuje światu i Tobie samemu. Walka, ucieczka, zamrożenie, dlaczego w stresie trudniej podejmować decyzje? dlaczego w kryzysie tracimy dostęp do swoich zasobów, jak to rozpoznać i jak wrócić do równowagi

Pozycje mocy wg Amy Cuddy – wpływ postawy na poziom kortyzolu i testosteronu. **Mindfulness** – proste techniki uważności na co dzień. **Język, którego używam** – siła słów, eliminowanie sformułowań osłabiających („spróbuję”, „muszę”, „nie umiem”).

9. Pewność siebie na faktach – autonomia i talenty, zasoby

Co już mam, czego być może nie widzę, co pomaga mi wracać do siebie? Ćwiczenie: **„Moja osobista apteczka dobrostanu”** – lista rzeczy, ludzi, miejsc i działań, które pomagają mi odzyskać równowagę. **Talenty** – kryzys często przypomina nam, kim jesteśmy.

Autonomia – zdolność samostanowienia jako filar dojrzałości. Inwentaryzacja własnych osiągnięć i kompetencji. **Mocne i słabsze strony** – analiza SWOT osobista. **Talenty** – odkrywanie naturalnych predyspozycji (elementy Gallupa lub podobne). Budowanie pewności na realnych dowodach, nie na pozytywnym myśleniu.

10. Narzędzia do samodzielnej pracy, Od reakcji do wyboru

Praktyczna skrzynka narzędziowa: dziennik wdzięczności, technika STOP, kotwiczenie, rytuały poranne i wieczorne, praca z oddechem, prowadzenie zapisków refleksyjnych. Plan, jak wpleść te narzędzia w codzienność.

Uczestnik przechodzi przez prosty proces:

ZATRZYMAJ SIĘ → ZAUWAŻ → POCZUJ → ODDYCHAJ → PORUSZ → NAZWIJ → WYBIERZ → ZRÓB KROK

Nie zawsze możemy wybrać to, co nam się wydarza. Możemy jednak uczyć się wybierać, co z tym zrobimy.

11. Refleksje, integracja, odwaga

Sesja integrująca cały materiał. Ćwiczenia łączące pracę półkul mózgowych (np. krzyżowe, rysunek oburącz). Rozmowa o odwadze – małe akty odwagi w codzienności. Dzielenie się odkryciami w grupie.

12. Zakończenie, świadomy oddech I WALIDACJA

Końcowa sesja relaksacyjna z pogłębioną pracą oddechową (np. oddech kwadratowy, oddech 4-7-8). Symboliczne zamknięcie procesu, wręczenie materiałów do dalszej pracy, zaproszenie do kontynuacji.

Warunki organizacyjne i sposób walidacji

Szkolenie realizowane jest w jednej grupie liczącej maksymalnie 15 uczestników. Sala zapewnia miejsce siedzące i powierzchnię umożliwiającą bezpieczne wykonanie ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych i ćwiczeń uważności. Liczba mat i koców odpowiada liczbie uczestników albo liczbie osób wykonujących ćwiczenie w danej grupie.

Organizator zapewnia materiały dydaktyczne, karty ćwiczeń, arkusze refleksji, wydrukowane testy, długopisy, karty scenariuszy, indywidualne arkusze obserwacji oraz klucz odpowiedzi.

Sposób organizacji walidacji

Walidacja trwa 60 minut i jest prowadzona przez Ewę Hanulak, która nie prowadzi części szkoleniowej. Proces walidacji jest oddzielony od procesu kształcenia.

Pierwszą częścią walidacji jest 15-minutowy test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie. 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.

Drugą częścią walidacji jest 45-minutowa obserwacja w warunkach symulowanych. Uczestnicy zostają podzieleni na trzy grupy liczące maksymalnie 5 osób. Każda grupa uczestniczy w 45-minutowym zadaniu symulacyjnym. Każdy uczestnik indywidualnie dobiera i demonstrowuje technikę regulacyjną odpowiednią do otrzymanego scenariusza oraz przedstawia sposób jej zastosowania.

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: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Wprowadzenie i podstawy psychoedukacji relaksacyjnej, sesja wprowadzająca	Zajęcia	Ilona Wystup	21-11-2026	08:00	09:40	01:40
2 z 16 -	Przerwa	-	21-11-2026	09:40	09:50	00:10
3 z 16 Fundamenty – pewność siebie i zaufanie	Zajęcia	Ilona Wystup	21-11-2026	09:50	11:30	01:40

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 16 test, Kryzys jako zatrzymanie, a nie porażka	Zajęcia	Ilona Wystup	21-11-2026	11:30	12:40	01:10
5 z 16 -	Przerwa	-	21-11-2026	12:40	13:40	01:00
6 z 16 Emocje , Ciało pierwsze miejsce, w którym pojawia się informacja	Zajęcia	Ilona Wystup	21-11-2026	13:40	15:00	01:20
7 z 16 PODSUMOWANIE, REFLEKSJE	Zajęcia	Ilona Wystup	21-11-2026	15:00	16:00	01:00
8 z 16 Przekonania – Racjonalna Terapia Zachowań (RTZ)	Zajęcia	Ilona Wystup	22-11-2026	08:00	09:30	01:30
9 z 16 -	Przerwa	-	22-11-2026	09:30	09:40	00:10
10 z 16 RUCH- Emocja potrzebuje przepływu	Zajęcia	Ilona Wystup	22-11-2026	09:40	11:30	01:50
11 z 16 ODDECH jako narzędzie powrotu do siebie, Odpowiedzialność, granice i komunikacja	Zajęcia	Ilona Wystup	22-11-2026	11:30	12:40	01:10
12 z 16 -	Przerwa	-	22-11-2026	12:40	13:40	01:00
13 z 16 Mowa ciała, uważność i język, dlaczego czasem reaguję zanim pomyślę	Zajęcia	Ilona Wystup	22-11-2026	13:40	14:10	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 16 Pewność siebie na faktach – autonomia i talenty, zasoby, refleksje	Zajęcia	Ilona Wystup	22-11-2026	14:10	15:00	00:50
15 z 16 -	Walidacja	-	22-11-2026	15:00	15:15	00:15
16 z 16 -	Walidacja	-	22-11-2026	15:15	16:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:40
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:20
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

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 uwalniająco-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.

Jej 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

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje **komplet materiałów dydaktycznych i organizacyjnych**, wspierających proces uczenia się, samoregulacji oraz przygotowanie do samodzielnego radzenia sobie w zakresie budowania pewności siebie, zaufania, oraz technik oddechowych. Materiały szkoleniowe przekazywane są **w formie elektronicznej**, co ułatwia ich dalsze wykorzystanie i archiwizację.

Materiały szkoleniowe dla uczestników na koniec szkolenia:

1. **Podręcznik uczestnika (forma elektroniczna)** – kompendium wiedzy z zakresu technik oddechowych, regulacji w zakresie budowania pewności siebie, dobrej, zdrowej samooceny, oraz zaufania.
2. **Karty ćwiczeń** – poznaj swoje wartości życiowe,
3. Karty ćwiczeń co w sobie masz dobrego/ twoje mocne i słabe strony i co z tym mogę zrobić zestaw narzędzi wspierających proces uczenia się i autorefleksji.

Adres

ul. Warszca 12

97-500 Radomsko

woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ILONA WYSTUP

E-mail ilonaavon@wp.pl

Telefon (+48) 601 356 987