



LIFEPASS spółka z  
ograniczoną  
odpowiedzialnością



## Szkolenie: spokój i koncentracja

Numer usługi 2025/01/04/164038/2485282

📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 05.06.2025 do 06.06.2025

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

160,00 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | Grupą docelową szkolenia są osoby pracujące w środowiskach o wysokim poziomie stresu i intensywnym tempie, takie jak menedżerowie, specjaliści, przedsiębiorcy oraz osoby kreatywne. Szkolenie jest także skierowane do pracowników odczuwających wypalenie zawodowe, mających trudności z utrzymaniem równowagi między życiem prywatnym, a zawodowym, oraz do działów HR, które dbają o rozwój i dobrostan pracowników. |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 04-06-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do rozwinięcia umiejętności koncentracji, spokoju oraz wewnętrznej równowagi poprzez treningi fizyczne i mentalne. Uczestnicy nauczą się skutecznych technik poprawy zdrowia fizycznego, redukcji stresu oraz zwiększania efektywności w życiu codziennym, sporcie i biznesie.

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

| Efekty uczenia się                                                                                     | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                           | Metoda walidacji                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Uczestnik rozpoznaje i opisuje techniki oddechowe stosowane do relaksacji i zwiększania wytrzymałości. | Uczestnik poprawnie wskazuje różne techniki oddechowe oraz wyjaśnia ich zastosowanie w sytuacjach wymagających relaksacji lub zwiększonej wytrzymałości.       | Test teoretyczny                     |
| Uczestnik identyfikuje skuteczne techniki redukcji stresu i uważności.                                 | Uczestnik potrafi wskazać odpowiednie techniki radzenia sobie ze stresem oraz poprawnie opisać ich mechanizm działania.                                        | Test teoretyczny                     |
| Uczestnik poprawnie wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i zwiększające mobilność.       | Uczestnik podczas wykonywania ćwiczeń wzmacniających i mobilizujących zachowuje prawidłową postawę oraz kontroluje zakres ruchu, unikając błędów technicznych. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

**Kwalifikacje**

**Kompetencje**

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

**Warunki uznania kompetencji**

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Tak, dokument zawiera opis efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

## Program Szkolenia

Pre-test

### Moduł 1: Wprowadzenie

- Powitanie uczestników.
- Omówienie celów szkolenia i jego struktury.
- Krótka sesja wstępna: identyfikacja potrzeb uczestników.

### Moduł 2: Koncentracja i Praca ze Zmysłami

- Ćwiczenia na poprawę koncentracji:
  - Techniki skupienia uwagi.
  - Praktyka "tu i teraz".
- Praca ze zmysłami:
  - Ćwiczenia sensoryczne (dotyk, słuch, węch).
  - Budowanie świadomości ciała.

### Moduł 3: Treningi Oddechowe

- Wprowadzenie do technik oddechowych:
  - Ćwiczenia relaksacyjne.
  - Oddech zwiększający wytrzymałość.
- Praktyczne zastosowanie oddechu w sytuacjach stresowych.

### Moduł 4: Redukcja Stresu i Medytacja

- Techniki redukcji napięcia:
  - Proste ćwiczenia relaksacyjne.
  - Sposoby radzenia sobie z presją.
- Medytacja i uważność:
  - Teoria i praktyka medytacji.
  - Budowanie nawyku regularnej praktyki.

### Moduł 5: Wzmocnienie Kręgosłupa i Mobilność

- Ćwiczenia wzmacniające plecy:
  - Techniki wzmacniające mięśnie posturalne.
  - Praca nad elastycznością i ruchem w odcinku lędźwiowym i piersiowym.
- Trening mobilności:
  - Zwiększanie zakresu ruchu stawów.
  - Zapobieganie urazom i poprawa sprawności.

### Moduł 6: Trening Mentalny z Wizualizacją

- Wprowadzenie do treningu mentalnego:
  - Rola wyobraźni w osiągnięciu celów.
  - Ćwiczenia wizualizacyjne dla sportu i życia codziennego.
- Budowanie pozytywnego obrazu siebie.

### Podsumowanie i Zakończenie

- Omówienie zdobytych umiejętności.
- Sesja pytań i odpowiedzi.
- Indywidualne wskazówki dotyczące dalszego rozwoju.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

| Przedmiot / temat zajęć                                                       | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 24 Pre-test                                                               | -              | 05-06-2025            | 09:00               | 09:15               | 00:15         |
| 2 z 24 Powitanie uczestników, omówienie celów szkolenia i jego struktury.     | Maciej Szyszka | 05-06-2025            | 09:15               | 10:00               | 00:45         |
| 3 z 24 Sesja wstępna: identyfikacja potrzeb uczestników                       | Maciej Szyszka | 05-06-2025            | 10:00               | 10:45               | 00:45         |
| 4 z 24 Przerwa kawowa                                                         | Maciej Szyszka | 05-06-2025            | 10:45               | 11:00               | 00:15         |
| 5 z 24 Koncentracja i praca ze zmysłami: Ćwiczenia na poprawę koncentracji    | Maciej Szyszka | 05-06-2025            | 11:00               | 11:45               | 00:45         |
| 6 z 24 Techniki skupienia uwagi, praktyka "tu i teraz"                        | Maciej Szyszka | 05-06-2025            | 11:45               | 12:30               | 00:45         |
| 7 z 24 Przerwa obiadowa                                                       | Maciej Szyszka | 05-06-2025            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| 8 z 24 Praca ze zmysłami: Ćwiczenia sensoryczne, budowanie świadomości ciała. | Maciej Szyszka | 05-06-2025            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                         | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>9 z 24</div> Wprowadzenie do technik oddechowych                                           | Maciej Szyszka | 05-06-2025            | 13:45               | 14:30               | 00:45         |
| <div>10 z 24</div> Przerwa kawowa                                                               | Maciej Szyszka | 05-06-2025            | 14:30               | 14:45               | 00:15         |
| <div>11 z 24</div> Ćwiczenia relaksacyjne, oddech zwiększający wytrzymałość.                    | Maciej Szyszka | 05-06-2025            | 14:45               | 15:30               | 00:45         |
| <div>12 z 24</div> Praktyczne zastosowanie oddechu w sytuacjach stresowych.                     | Maciej Szyszka | 05-06-2025            | 15:30               | 16:30               | 01:00         |
| <div>13 z 24</div> Redukcja stresu i medytacja: Techniki redukcji napięcia                      | Maciej Szyszka | 06-06-2025            | 09:00               | 09:45               | 00:45         |
| <div>14 z 24</div> Teoria i praktyka medytacji. Budowanie nawyku regularnej praktyki.           | Maciej Szyszka | 06-06-2025            | 09:45               | 10:30               | 00:45         |
| <div>15 z 24</div> Przerwa kawowa                                                               | Maciej Szyszka | 06-06-2025            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <div>16 z 24</div> Wzmocnienie kręgosłupa i mobilność: Techniki wzmacniające mięśnie posturalne | Maciej Szyszka | 06-06-2025            | 10:45               | 11:30               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                    | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 17 z 24<br>Zapobieganie urazom i poprawa sprawności;<br>Zwiększanie zakresu ruchu stawów.                  | Maciej Szyszka | 06-06-2025            | 11:30               | 12:15               | 00:45         |
| 18 z 24<br>Przerwa obiadowa                                                                                | Maciej Szyszka | 06-06-2025            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |
| 19 z 24<br>Wprowadzenie do treningu mentalnego                                                             | Maciej Szyszka | 06-06-2025            | 12:45               | 13:30               | 00:45         |
| 20 z 24<br>Rola wyobraźni w osiągnięciu celów;<br>Ćwiczenia wizualizacyjne dla sportu i życia codziennego. | Maciej Szyszka | 06-06-2025            | 13:30               | 14:15               | 00:45         |
| 21 z 24<br>Przerwa kawowa                                                                                  | Maciej Szyszka | 06-06-2025            | 14:15               | 14:30               | 00:15         |
| 22 z 24<br>Budowanie pozytywnego obrazu siebie                                                             | Maciej Szyszka | 06-06-2025            | 14:30               | 15:15               | 00:45         |
| 23 z 24<br>Podsumowanie, Omówienie zdobytych umiejętności                                                  | Maciej Szyszka | 06-06-2025            | 15:15               | 16:15               | 01:00         |
| 24 z 24<br>Walidacja usługi                                                                                | -              | 06-06-2025            | 16:15               | 16:30               | 00:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 200,00 PLN |

|                                          |              |
|------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 3 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                | 160,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                 | 160,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Maciej Szyszka

Maciej Szyszka, dyplomowany fizjoterapeuta oraz instruktor samoobrony. Pasjonuję się holistycznym podejściem do treningu i rozwoju fizycznego. Dyplomowany instruktor samoobrony i trener personalny z zakresu dietetyki. Prowadzi treningi oddechowe i mentalne. Pomaga wygrać walkę ze stresem, który pozbawia snu i sił życiowych. Dzięki licznym technikom regeneracji prezentowanych na szkoleniach wskazuje jak efektywnie wrócić do harmonii w życiu. Niwelacja poziomu stresu pozwala uczestnikom szkolenia na wspinanie się na szczyty kolejnych sukcesów zawodowych i osobistych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### Materiały dla Uczestników

- Broszura z opisem ćwiczeń oddechowych, medytacyjnych i wzmacniających.
- Plan nawigacyjny: jak wdrożyć praktyki w codziennym życiu.

### Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego, a później ewentualnie firmowego w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił. Ponadto niezbędnym warunkiem do nabycia kompetencji jest pełnoletność, wykształcenie co najmniej średnie, wypełnienie testu wiedzy.

### Informacje dodatkowe

Czas trwania usługi szkoleniowej to 20 godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna= 45 minut). Szkolenie zaplanowane jest jako dwudniowe, planowane dwie przerwy w każdym dniu po 10 min i jedna 30 minutowa- obiadowa. Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701). Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz uczestnictwo w 80% zajęć. Uczestnik otrzyma certyfikat uczestnictwa.

Frekwencja uczestników będzie monitorowana na podstawie listy obecności, prowadzonej w każdym dniu szkolenia.

# Adres

ul. 1 Maja 191

25-646 Kielce

woj. świętokrzyskie

Business Horizon Office

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Lucyna Kuchta**

**E-mail** [kontakt@edumeo.pl](mailto:kontakt@edumeo.pl)

**Telefon** (+48) 577 203 338