



Never Average
Sajdak Adrian



Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce - MODUŁ V - SEN

Numer usługi 2025/04/24/46295/2707421

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 17.06.2025 do 24.06.2025

1 080,00 PLN brutto

1 080,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm, pracowników firm, menadżerów, liderów zespołów, specjalistów HR, przedsiębiorców, freelancerów oraz wszystkich osób, które chcą zwiększyć swoją efektywność osobistą i zawodową, poprawić kondycję fizyczną i mentalną, a także optymalizować swoją energię i koncentrację w pracy. Usługa skierowana do uczestników programu Małopolski pociąg do kariery oraz Nowy start w Małopolsce z EURESem.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	16-06-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	12
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce - MODUŁ V - SEN" ma na celu przekazać wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie optymalizacji snu z wykorzystaniem metod biohackingu, w celu poprawy regeneracji, efektywności umysłowej i ogólnego dobrostanu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawy biohackingu w kontekście fizjologii snu	- definiuje znaczenie snu dla procesów regeneracji organizmu, w tym jego wpływ na funkcje fizjologiczne - opisuje strategie biohackingu związane z poprawą jakości snu, uwzględniając mechanizmy biologiczne odpowiedzialne za sen i regenerację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia najczęściej popełniane błędy zakłócające sen	- identyfikuje czynniki mogące zaburzać sen i regenerację organizmu, zarówno przed pójściem spać, jak i po przebudzeniu - wskazuje różnice między szkodliwymi nawykami a tymi, które wspierają zdrowy sen	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje jak stosować najlepsze praktyki przed snem i po przebudzeniu	- wskazuje konkretne nawyki i zachowania sprzyjające zdrowemu snu i regeneracji organizmu - tworzy spersonalizowany plan działań przed snem i po przebudzeniu, uwzględniający zalecenia dotyczące diety, aktywności fizycznej i higieny snu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Obsługuje narzędzia monitorujące jakość snu	- zna i wypisuje różne narzędzia i aplikację do monitorowania snu - wymienia dane dotyczące jakości snu, w tym czasu trwania snu, etapów snu itp.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia suplementy i produkty żywieniowe wspierające sen	- wymienia suplementy diety i produkty spożywcze, które mogą wpłynąć pozytywnie na sen i regenerację organizmu - opisuje mechanizmy działania tych suplementów i produktów żywieniowych oraz ich potencjalne korzyści dla snu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, zawiera opis.

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

Tak, potwierdza.

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

Tak, potwierdza.

Program

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą poprawić jakość snu i jego wpływ na zdrowie, produktywność oraz samopoczucie. Dedykowane jest przedsiębiorcom, menedżerom, sportowcom i wszystkim, którzy funkcjonują w wymagającym środowisku i szukają skutecznych metod optymalizacji regeneracji.

Szkolenie będzie prowadzone w formie wykładu z angażowaniem uczestników w formie pytań, zadań oraz ankiet przesyłanych podczas trwania szkolenia wykonywanych indywidualnie przez każdego uczestnika.

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych (45 minut). Przerwy nie są wliczane w koszt usługi.

W ostatnim dniu szkolenia zostanie przeprowadzona walidacja w formie testu teoretycznego, który odbędzie się zdalnie.

1. BIOHACKING - podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii snu oraz wszelkich procesów wpływających na jego efektywność
2. Najczęstsze błędy popełniane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni lub niewystarczający poziom regeneracji.
3. Najlepsze nawyki i zachowania polecane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni poziom regeneracji
4. Narzędzia do monitorowania i poprawiania jakości snu. Testy poziomu zmęczenia wraz z sugestiami dotyczącymi długofalowej poprawy stanu zdrowia poprzez dobry sen
5. Suplementy poprawiające jakość snu.
6. Produkty żywieniowe poprawiające jakość snu.
7. Gotowe strategie i schematy działania poprawiające jakość naszego snu. Sporządzenie planu wdrażania zdrowych nawyków regeneracji - wykład/warsztat. Blok Q&A

Podsumowanie poznanych wiadomości. Blok pytań i odpowiedzi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Przywitanie uczestników szkolenia, rozpoczęcie szkolenia, omówienie tematów poruszanych na szkoleniu	Adrian Sajdak	17-06-2025	17:00	17:45	00:45
2 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	17-06-2025	17:45	17:50	00:05
3 z 18 BIOHACKING - podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii snu oraz wszelkich procesów wpływających na jego efektywność	Adrian Sajdak	17-06-2025	17:50	18:35	00:45
4 z 18 BIOHACKING - podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii snu oraz wszelkich procesów wpływających na jego efektywność - ciąg dalszy	Adrian Sajdak	17-06-2025	18:35	19:20	00:45
5 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	17-06-2025	19:20	19:25	00:05
6 z 18 Najczęstsze błędy popełniane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni lub niewystarczający poziom regeneracji	Adrian Sajdak	17-06-2025	19:25	20:10	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 18 Najlepsze nawyki i zachowania polecane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni poziom regeneracji	Adrian Sajdak	18-06-2025	17:00	17:45	00:45
8 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	18-06-2025	17:45	17:50	00:05
9 z 18 Najlepsze nawyki i zachowania polecane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni poziom regeneracji - ciąg dalszy	Adrian Sajdak	18-06-2025	17:50	18:35	00:45
10 z 18 Narzędzia do monitorowania i poprawiania jakości snu. Testy poziomu zmęczenia wraz z sugestiami dotyczącymi długofalowej poprawy stanu zdrowia poprzez dobry sen	Adrian Sajdak	18-06-2025	18:35	19:20	00:45
11 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	18-06-2025	19:20	19:25	00:05
12 z 18 Suplementy poprawiające jakość snu	Adrian Sajdak	18-06-2025	19:25	20:10	00:45
13 z 18 Produkty żywieniowe poprawiające jakość snu	Adrian Sajdak	24-06-2025	17:00	17:45	00:45
14 z 18 Przerwa	Adrian Sajdak	24-06-2025	17:45	17:50	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 18 Produkty żywieniowe poprawiające jakość snu - ciąg dalszy	Adrian Sajdak	24-06-2025	17:50	18:35	00:45
16 z 18 Gotowe strategie i schematy działania poprawiające jakość naszego snu. Sporządzenie planu wdrażania zdrowych nawyków regeneracji	Adrian Sajdak	24-06-2025	18:35	19:20	00:45
17 z 18 Test teoretyczny online z odpowiedziami generowanymi automatycznie przeprowadzony w ramach walidacji	Adrian Sajdak	24-06-2025	19:20	19:35	00:15
18 z 18 Sesja Q&A - zakończenie i podsumowanie szkolenia	Adrian Sajdak	24-06-2025	19:35	20:05	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 080,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 080,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adrian Sajdak

Jako trener/szkoleniowiec pracuję nieprzerwanie od 2013 roku. Posiadam wykształcenie oraz doświadczenie pedagogiczne. W swojej karierze zawodowej wielokrotnie szkoliłem i doradzałem właścicielom firm w różnych dziedzinach związanych z efektywnością w pracy i życiu codziennym. Jako prowadzący zajęcia znam teoretyczne aspekty zagadnień związanych ze szkoleniem oraz posiadam ponad 10-letnie doświadczenie dydaktyczne oraz praktyczne w dziedzinie.

Jestem jednocześnie przedsiębiorcą prowadzącym od 2015 roku kilka własnych firm w różnych sektorach gospodarki, przez co nabyłem szeroko zakrojonych umiejętności związanych z marketingiem, sprzedażą i wieloma umiejętnościami związanymi z każdą z branż, w których prowadzę z sukcesami swoje biznesy.

W życiu codziennym i w kontekście zawodowym koncentruję się na zagadnieniach związanych z biohackingiem - i przede wszystkim z tym zbiorem metod poprawiających efektywność i skuteczność w życiu codziennym oraz w pracy. Jako praktyk w dziedzinie oraz osoba przez wiele lat zajmująca się profilaktyką zdrowia przekazuję wiedzę w sposób prosty i możliwy do wdrożenia podczas usługi szkoleniowej.

Jestem członkiem Klastra LIFE SCIENCE, który zrzesza firmy i organizacje prowadzące badania w kontekście biohackingu.

W ciągu 10 lat działalności szkoleniowej wypracowałem sobie mocną markę w wielu branżach, a ponad 2700 godzin przeprowadzonych w karierze szkoleniowca i stale wracający pod moje skrzydła kursanci są tego najlepszym dowodem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna.

E-book tematyczny dopasowany do omawianej wiedzy.

Warunki uczestnictwa

Od uczestników szkolenia nie są wymagane żadne umiejętności ani doświadczenie. Wymagane są jedynie podstawowe umiejętności komunikacyjne i obsługi komputera.

Informacje dodatkowe

Oferujemy organizację tego i innych dofinansowanych usług w formule zamkniętej. W takiej sytuacji usługa jest dostosowywana do życzeń konkretnego Klienta, a przyjęte rozwiązania opierają się na analizie potrzeb danego przedsiębiorstwa. Serdecznie zapraszamy do współpracy przy tworzeniu własnych rozwiązań szkoleniowych oraz doradczych, służymy wsparciem w doborze tematyki i ekspertów prowadzących.

Oferujemy kompleksowe wsparcie w pozyskaniu DOFINANSOWANIA na tę usługę (i inne z naszej oferty). Zapraszamy do kontaktu.

Przed zgłoszeniem na usługę prosimy o kontakt celem potwierdzenia dostępności wolnych miejsc / gwarancji terminu.

Pomoc techniczna w trakcie szkolenia pod numerem telefonu 794 412 212

Zawarto umowę z WUP Kraków na rozliczanie Usług z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem

Warunki techniczne

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)
- System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja) - Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)
- Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD) - kamera, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki - wbudowane lub zewnętrzne

Aplikacja ZOOM jest kompatybilna ze wszystkimi urządzeniami stacjonarnymi oraz mobilnymi (tj. laptop, tablet, telefon komórkowy)

Kontakt



Adrian Sajdak

E-mail trener.adriansajdak@gmail.com

Telefon (+48) 511 103 162