



LIFEPASS spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością



Szkolenie: spokój i koncentracja

Numer usługi 2025/04/29/164038/2717089

📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 19.06.2025 do 20.06.2025

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

160,00 PLN brutto/h

160,00 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 osób pracujących w warunkach wysokiego stresu i intensywnego tempa, takich jak: menedżerowie, liderzy zespołów, specjaliści, przedsiębiorcy, pracownicy branż kreatywnych oraz działów HR. Uczestnicy powinni posiadać doświadczenie zawodowe na stanowiskach wymagających wielozadaniowości, odpowiedzialności oraz podejmowania decyzji pod presją czasu. Szkolenie dedykowane jest także osobom odczuwającym wypalenie zawodowe, trudności z koncentracją, utrzymaniem balansu praca-życie oraz potrzebującym narzędzi do poprawy dobrostanu psychicznego. Wskazana jest otwartość na rozwój osobisty i gotowość do pracy nad nawykami wpływającymi na efektywność i spokój wewnętrzny.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	18-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego stosowania technik wyciszania umysłu, zwiększania koncentracji oraz zarządzania stresem w codziennym funkcjonowaniu zawodowym i prywatnym, w celu poprawy dobrostanu psychicznego i efektywności osobistej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje techniki relaksacyjne i oddechowe stosowane w sytuacjach stresowych	Uczestnik wyjaśnia różnice między techniką oddechową a relaksacyjną i wskazuje sytuacje, w których są stosowane	Wywiad swobodny
Wykonuje ćwiczenia oddechowe zwiększające wytrzymałość i redukujące napięcie	Uczestnik prezentuje poprawną technikę oddechową zgodnie z instruktażem trenera	Obserwacja w warunkach symulowanych
Adaptuje poznane techniki uważności i wizualizacji do własnego kontekstu życiowego lub zawodowego	Uczestnik uzasadnia wybór konkretnych technik oraz planuje ich wdrożenie w codziennym funkcjonowaniu	Wywiad swobodny

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

1. Cel usługi

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem, poprawy koncentracji, wzmocnienia odporności psychicznej i fizycznej, poprzez trening uważności, techniki oddechowe, wizualizację oraz pracę z ciałem i zmysłami.

2. Opis grupy docelowej

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w warunkach wysokiego stresu i intensywnego tempa, takich jak: menedżerowie, liderzy zespołów, specjaliści, przedsiębiorcy, pracownicy branż kreatywnych oraz działów HR. Uczestnicy powinni posiadać doświadczenie zawodowe na stanowiskach wymagających wielozadaniowości, odpowiedzialności oraz podejmowania decyzji pod presją czasu. Szkolenie dedykowane jest także osobom odczuwającym wypalenie zawodowe, trudności z koncentracją, utrzymaniem balansu praca–życie oraz potrzebującym narzędzi do poprawy dobrostanu psychicznego. Wskazana jest otwartość na rozwój osobisty i gotowość do pracy nad nawykami wpływającymi na efektywność i spokój wewnętrzny.

3. Zakres tematyczny (moduły)

Moduł 1: Wprowadzenie

- Powitanie i omówienie celów szkolenia
- Struktura programu
- Sesja identyfikacji potrzeb uczestników

Moduł 2: Koncentracja i Praca ze Zmysłami

- Techniki skupienia uwagi
- Praktyka „tu i teraz”
- Ćwiczenia sensoryczne (dotyk, słuch, węch)
- Budowanie świadomości ciała

Moduł 3: Treningi Oddechowe

- Techniki oddechowe relaksacyjne i wzmacniające
- Oddech jako narzędzie regulacji emocjonalnej
- Oddech w sytuacjach stresowych

Moduł 4: Redukcja Stresu i Medytacja

- Proste techniki rozluźniające
- Medytacja i uważność: teoria i praktyka
- Budowanie nawyku regularnej praktyki

Moduł 5: Wzmocnienie Kręgosłupa i Mobilność

- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne
- Praca z kręgosłupem w odcinku lędźwiowym i piersiowym
- Trening mobilności stawów, zapobieganie urazom

Moduł 6: Trening Mentalny z Wizualizacją

- Rola wyobraźni w osiągnięciu celów
- Ćwiczenia wizualizacyjne
- Budowanie pozytywnego obrazu siebie

Podsumowanie i zakończenie:

- Omówienie zdobytych umiejętności
- Sesja pytań i odpowiedzi
- Indywidualne rekomendacje rozwojowe

4. Czas trwania usługi

- 2 dni szkoleniowe
- 20 godzin dydaktycznych (po 45 minut)
- Zajęcia prowadzone stacjonarnie

- Przerwy wliczone w czas szkolenia

5. Forma realizacji usługi

- Usługa realizowana w całości stacjonarnie

6. Warunki organizacyjne

- Szkolenie prowadzone w sali wyposażonej w maty do ćwiczeń,
- Maksymalna liczba uczestników: 20 osób
- Każdy uczestnik ma własne stanowisko wyposażone w niezbędne materiały

7. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się

W trakcie i po zakończeniu usługi stosowane będą:

- Pre-test i post-test wiedzy
- Obserwacja uczestnika w trakcie ćwiczeń
- Rozmowy rozwojowe

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Powitanie, wprowadzenie, cele szkolenia	Maciej Szyszka	19-06-2025	09:00	09:15	00:15
2 z 18 Moduł 1: Wprowadzenie – potrzeby uczestników	Maciej Szyszka	19-06-2025	09:15	10:15	01:00
3 z 18 Przerwa	Maciej Szyszka	19-06-2025	10:15	10:25	00:10
4 z 18 Moduł 2: Koncentracja i praca ze zmysłami	Maciej Szyszka	19-06-2025	10:25	11:55	01:30
5 z 18 Moduł 3: Treningi oddechowe (część 1)	Maciej Szyszka	19-06-2025	11:55	12:55	01:00
6 z 18 Przerwa	Maciej Szyszka	19-06-2025	12:55	13:40	00:45
7 z 18 Moduł 3: Treningi oddechowe (część 2)	Maciej Szyszka	19-06-2025	13:40	14:40	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 18 Przerwa	Maciej Szyszka	19-06-2025	14:40	14:50	00:10
9 z 18 Moduł 4: Redukcja stresu i medytacja	Maciej Szyszka	19-06-2025	14:50	16:30	01:40
10 z 18 Moduł 5: Wzmocnienie kręgosłupa i mobilność	Maciej Szyszka	20-06-2025	09:00	10:30	01:30
11 z 18 Przerwa	Maciej Szyszka	20-06-2025	10:30	10:40	00:10
12 z 18 Moduł 6: Trening mentalny z wizualizacją	Maciej Szyszka	20-06-2025	10:40	12:10	01:30
13 z 18 Przerwa	Maciej Szyszka	20-06-2025	12:10	12:55	00:45
14 z 18 Moduł 6: cd. – Trening mentalny i obraz siebie	Maciej Szyszka	20-06-2025	12:55	13:55	01:00
15 z 18 Przerwa	Maciej Szyszka	20-06-2025	13:55	14:05	00:10
16 z 18 Podsumowanie, omówienie umiejętności, Q&A	Maciej Szyszka	20-06-2025	14:05	15:30	01:25
17 z 18 Indywidualne wskazówki i ewaluacja	Maciej Szyszka	20-06-2025	15:30	16:00	00:30
18 z 18 Walidacja usługi	-	20-06-2025	16:00	16:30	00:30

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

Telefon (+48) 577 203 338