

**AKADEMIA DOBROSTANU – JAK
ZARZĄDZAĆ ENERGIĄ OSOBISTĄ?**

Numer usługi 2025/05/28/176745/2777637

6 800,00 PLN brutto
6 800,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

MERENDI SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

23 oceny

📍 Łódź / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w
czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 01.09.2025 do 24.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Do udziału w warsztatach zapraszamy wszystkie osoby, które chciałyby nauczyć się lepiej zarządzać energią osobistą, nauczyć się regulować emocje, efektywniej zarządzać czasem, w szczególności narażone na przewlekły stres, utratę motywacji i poczucia sensu.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	24-08-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	68
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

Celem jest wyposażenie uczestników w wiedzę pozwalającą na świadome zarządzanie swoją energią życiową. Uczestnicy poznają strategie dotyczące zdrowego stylu życia, technik relaksacyjnych oraz budowania pozytywnych nawyków, które przyczyniają się do lepszego samopoczucia i zwiększenia jakości życia osób starszych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- wymienić przyczyny i objawy stresu; - dokonać autodiagnozy i ocenić swój poziom stresu; - stosować narzędzia i techniki reedukacji stresu; - zapobiegać sytuacjom stresowym poprzez budowanie odporności psychicznej.	- stosuje narzędzia, techniki redukcji stresu w zależności od natężenia stresu, sytuacji i potrzeb.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
- rozumieć naturalny dobowy cykl funkcjonowania człowieka. - wyznaczać cele krótko i długoterminowych, a także techniki automotywacji. - zaplanować zadania wykorzystując techniki planowania czasu pracy i czasu wolnego.	- wyznacza priorytety, rozkłada energię osobistą zgodnie z zaplanowanymi zadaniami i cyklem dobowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
- stosować techniki i metody samoregulacji emocji.	- rozpoznaje emocje swoje i innych; - zarządza emocjami własnymi i adekwatnie do sytuacji reaguje na emocje innych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
- stosuje zasady zdrowego odżywiania, dbania o kondycję fizyczną, zasady zdrowego snu i regeneracji ciała. - kształtować techniki budowania zdrowych nawyków.	- opracowuje i przeprowadza zmianę nawyków poprzez zastosowanie automotywacji i odpowiednich technik.	Test teoretyczny
- obmyślić techniki efektywnej komunikacji, a także zasady asertywnej postawy w pracy i życiu osobistym. - rozumieć na czym polega metoda komunikacji opartej o NVC.	- stosuje parafrazę, komunikat „Ja”, a także efektywnie słucha. - wyznacza granice w sposób asertywny.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
- opisać czym jest i jak się przejawia pewność siebie, autentyczność i odwaga w sytuacjach zawodowych i prywatnych.	- wykorzystuje techniki budowania pewności siebie w praktyce. - zachowuje spokój nawet w sytuacjach stresujących. - przełamuje blokady w autoprezentacji, wystąpieniach publicznych. - korzysta z osobistych mocnych stron i wie jak je użyć w różnych sytuacjach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
- wymienić przyczyny i skutki chronicznego zmęczenia i wypalenia zawodowego.	- zarządza energią osobistą. - stosuje w praktyce techniki regeneracji psychicznej i fizycznej.	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

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

TAK

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

TAK

Program

Moduł I – WPROWADZENIE DO TEMATU

Kluczowe zagadnienia:

- Czym jest dobrostan w życiu?
- Stres – przyczyny stresu i jego skutki
- Środowisko zewnętrzne i jego wpływ na nasze samopoczucie (smog elektroniczny, zanieczyszczenie powietrza, przetworzona żywność).
- Wewnętrzne przyczyny stresu – nieuświadomione emocje, natłok myśli.
- Życie w ciągłym natłoku bodźców – czy to konieczność.
- Alarmujące, aktualne wyniki badań na temat poziomu zdrowia psychicznego dorosłych.

Moduł II – EMOCJE I ICH WPŁYW NA ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE

Kluczowe tematy:

- Czym są emocje?
- Jak i gdzie powstają?
- Czy emocje można podzielić na dobre i złe?
- Reakcje wzorców emocjonalnych i ich wpływ na ciało fizyczne
- Emocje, a uczucia
- Emocje, a chemiczne procesy organizmu (badania naukowe dr Davida R. Hamiltona)
- Wpływ emocji na równowagę hormonalną organizmu
- Zmiana wewnętrznych kodów emocjonalnych – jak to zrobić?
- Jak zadbać o potrzeby emocjonalne?
- Regulacja emocji – praktyczny trening
- Kalibracja emocji wg dr psychiatrii Davida Hawkins'a (wyniki badań naukowych nad energią emocji)

Moduł III – RELACJE I ICH WPŁYW NA WYDAJNOŚĆ OSOBISTĄ

Kluczowe tematy:

- Relacje i ich wpływ na nasze życie (wyniki trwających 85 lat badań naukowych Uniwersytetu Harvarda wskazujące na korelację między relacjami międzyludzkimi, a stanem fizycznym badanych osób)
- Jak budować i utrzymywać dobre relacje?
- Akceptacja i przynależność – naturalne potrzeby każdego człowieka – wyniki badań i wnioski z nich płynące światowej sławy badaczki tematu dr Brene Brown

- Samotność – choroba XXI wieku
- Odwaga w relacjach – asertywność w praktyce
- Techniki mówienia „NIE”
- Efektywna komunikacja – aktywne słuchanie, NVC w praktyce, komunikat „Ja”, parafrazowanie

Moduł IV – BRAK POCZUCIA SENSU – PRZYCZYNY I SKUTKI

Kluczowe zagadnienia:

- Utrata poczucia sensu – pierwsze objawy
- Bierna postawa w życiu, brak motywacji – jak przezwyciężyć kryzysy
- Wygórowane oczekiwania wobec siebie źródłem stresu i chorób
- Chroniczne zmęczenie i jego skutki
- Czy potrafimy odpoczywać? Leki bez recepty - dobry sen, aktywny wypoczynek, relaks umysłu.
- Sposoby na regenerację i odbudowę energii
- Dobowy rytm dnia
- Planowanie dnia – praktyczne sposoby na efektywny dzień

MODUŁ V - WPŁYW MYŚLI I SŁÓW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY

Kluczowe zagadnienia:

- Nawyki myślenia – czym są i jaki mają wpływ na nasze życie
- Co ja myślę o sobie? Co do siebie mówię i jak się z tym czuję?
- Myśl jest energią (najnowsze badania fizyki kwantowej - wpływ umysłu na materię, czyli jak możemy kreować naszą rzeczywistość)
- Jak zmienić nawyki myślenia czyli poskromienie wewnętrznego krytyka
- Narzekanie niszczy mózg (badania naukowców Uniwersytetu Stanforda)
- Słowa mocy
- Trening relaksacji – mindfulness, wizualizacja, trening Jacobsona
- Psychologia pozytywna – czy optymistyczne podejście do siebie i świata może leczyć?
- Wyniki najnowszych badań naukowych nad szczęściem

MODUŁ VI – STRES I JEGO WPŁYW NA CIAŁO

Kluczowe zagadnienia:

- Porównywanie się i nierealne oczekiwania wobec siebie
- Ból - i inne sygnały płynące z ciała, czy jesteśmy na nie uważni?
- Twoja dieta, ruch, relaks – refleksja nad zmianą nawyków
- Postawa ciała, a pewność siebie (wyniki badań naukowych dr Amy Caddy –wykładowczyni, mówczyni Tedex’a).

Moduł VII – POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I PEWNOŚCI SIEBIE I ICH WPŁYW NA

DOBROSTAN PSYCHICZNY

Kluczowe tematy:

- Czym jest poczucie własnej wartości?
- Jak i gdzie kształtuje się samoocena?
- Elementy poczucia własnej wartości
- Zniekształcenia w ocenie samego siebie i jak je zmienić?
- Jak budować i wzmacniać poczucie pewności siebie w różnych sytuacjach życiowych

Moduł VIII – SPOTKANIE PODSUMOWUJĄCE PROGRAM

Kluczowe tematy:

- Motywacja w dbaniu o siebie i swoje zdrowie psychiczne i fizyczne – jak

podtrzymywać dobre praktyki i nawyki dnia codziennego

- Projekt zdrowie – zadanie na całe życie
- Podsumowanie programu
- Stworzenie indywidualnego planu zmian
- Walidacja procesu uczenia się.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 73

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 73 Moduł I – WPROWADZENIE DO TEMATU	Anna Cywińska	01-09-2025	10:00	11:15	01:15	Tak
2 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	01-09-2025	11:15	11:30	00:15	Tak
3 z 73 c.d.Moduł I – WPROWADZENIE DO TEMATU	Anna Cywińska	01-09-2025	11:30	13:00	01:30	Tak
4 z 73 Moduł II – EMOCJE I ICH WPŁYW NA ZDROWIE FIZYCZNE	Anna Cywińska	03-09-2025	10:00	11:15	01:15	Tak
5 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	03-09-2025	11:15	11:30	00:15	Tak
6 z 73 c.d. Moduł II – EMOCJE I ICH WPŁYW NA ZDROWIE FIZYCZNE	Anna Cywińska	03-09-2025	11:30	13:00	01:30	Tak
7 z 73 c.d. Moduł II – EMOCJE I ICH WPŁYW NA ZDROWIE FIZYCZNE	Anna Cywińska	05-09-2025	10:00	11:15	01:15	Tak
8 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	05-09-2025	11:15	11:30	00:15	Tak
9 z 73 c.d. Moduł II – EMOCJE I ICH WPŁYW NA ZDROWIE FIZYCZNE	Anna Cywińska	05-09-2025	11:30	13:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
10 z 73 c.d. Moduł II – EMOCJE I ICH WPŁYW NA ZDROWIE FIZYCZNE	Anna Cywińska	08-09-2025	10:00	11:00	01:00	Tak
11 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	08-09-2025	11:00	11:15	00:15	Tak
12 z 73 c.d. Moduł II – EMOCJE I ICH WPŁYW NA ZDROWIE FIZYCZNE	Anna Cywińska	08-09-2025	11:15	12:00	00:45	Tak
13 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	08-09-2025	12:00	12:15	00:15	Tak
14 z 73 Warsztat praktyczny	Anna Cywińska	08-09-2025	12:15	13:00	00:45	Tak
15 z 73 c.d. Warsztat praktyczny	Anna Cywińska	10-09-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
16 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	10-09-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
17 z 73 c.d. Warsztat praktyczny	Anna Cywińska	10-09-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
18 z 73 c.d. Warsztat praktyczny	Anna Cywińska	12-09-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
19 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	12-09-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
20 z 73 c.d. Warsztat praktyczny	Anna Cywińska	12-09-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
21 z 73 Moduł III – RELACJE I ICH WPŁYW NA POCZUCIE DOBROSTAN U W ŻYCIU	Stanisław Bińkiewicz	15-09-2025	10:00	11:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
22 z 73 Przerwa	Stanisław Bińkiewicz	15-09-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
23 z 73 c.d. Moduł III – RELACJE I ICH WPŁYW NA POCZUCIE DOBROSTAN U W ŻYCIU	Stanisław Bińkiewicz	15-09-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
24 z 73 c.d. Moduł III – RELACJE I ICH WPŁYW NA POCZUCIE DOBROSTAN U W ŻYCIU	Stanisław Bińkiewicz	17-09-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
25 z 73 Przerwa	Stanisław Bińkiewicz	17-09-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
26 z 73 c.d. Moduł III – RELACJE I ICH WPŁYW NA POCZUCIE DOBROSTAN U W ŻYCIU	Stanisław Bińkiewicz	17-09-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
27 z 73 c.d. Moduł III – RELACJE I ICH WPŁYW NA POCZUCIE DOBROSTAN U W ŻYCIU	Stanisław Bińkiewicz	19-09-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
28 z 73 Przerwa	Stanisław Bińkiewicz	19-09-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
29 z 73 Moduł IV – BRAK POCZUCIA SENSU – PRZYCZYNY I SKUTKI	Stanisław Bińkiewicz	19-09-2025	11:45	13:00	01:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
30 z 73 c.d.Moduł IV – BRAK POCZUCIA SENSU – PRZYCZYNY I SKUTKI	Stanisław Bińkiewicz	22-09-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
31 z 73 Przerwa	Stanisław Bińkiewicz	22-09-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
32 z 73 c.d.Moduł IV – BRAK POCZUCIA SENSU – PRZYCZYNY I SKUTKI	Stanisław Bińkiewicz	22-09-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
33 z 73 c.d.Moduł IV – BRAK POCZUCIA SENSU – PRZYCZYNY I SKUTKI	Stanisław Bińkiewicz	24-09-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
34 z 73 Przerwa	Stanisław Bińkiewicz	24-09-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
35 z 73 c.d.Moduł IV – BRAK POCZUCIA SENSU – PRZYCZYNY I SKUTKI	Stanisław Bińkiewicz	24-09-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
36 z 73 c.d.Moduł IV – BRAK POCZUCIA SENSU – PRZYCZYNY I SKUTKI	Stanisław Bińkiewicz	26-09-2025	10:00	10:45	00:45	Tak
37 z 73 Przerwa	Stanisław Bińkiewicz	26-09-2025	10:45	11:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
38 z 73 Moduł V - WPŁYW MYŚLI I SŁÓW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY	Anna Cywińska	26-09-2025	11:00	11:45	00:45	Tak
39 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	26-09-2025	11:45	12:00	00:15	Tak
40 z 73 c.d. Moduł V - WPŁYW MYŚLI I SŁÓW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY	Anna Cywińska	26-09-2025	12:00	13:00	01:00	Tak
41 z 73 c.d. Moduł V - WPŁYW MYŚLI I SŁÓW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY	Anna Cywińska	29-09-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
42 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	29-09-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
43 z 73 c.d. Moduł V - WPŁYW MYŚLI I SŁÓW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY	Anna Cywińska	29-09-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
44 z 73 c.d. Moduł V - WPŁYW MYŚLI I SŁÓW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY	Anna Cywińska	01-10-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
45 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	01-10-2025	11:30	11:45	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
46 z 73 c.d. Moduł V - WPŁYW MYŚLI I SŁÓW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY	Anna Cywińska	01-10-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
47 z 73 Warsztat praktyczny	Anna Cywińska	03-10-2025	10:00	12:00	02:00	Tak
48 z 73 Moduł VI - STRES I JEGO WPŁYW NA CIAŁO	Anna Cywińska	06-10-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
49 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	06-10-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
50 z 73 c.d.Moduł VI - STRES I JEGO WPŁYW NA CIAŁO	Anna Cywińska	06-10-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
51 z 73 c.d.Moduł VI - STRES I JEGO WPŁYW NA CIAŁO	Anna Cywińska	08-10-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
52 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	08-10-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
53 z 73 c.d.Moduł VI - STRES I JEGO WPŁYW NA CIAŁO	Anna Cywińska	08-10-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
54 z 73 c.d.Moduł VI - STRES I JEGO WPŁYW NA CIAŁO	Anna Cywińska	10-10-2025	10:00	11:45	01:45	Tak
55 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	10-10-2025	11:45	12:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
56 z 73 Moduł VII - POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I PEWNOŚCI SIEBIE I ICH WPŁYW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY	Anna Cywińska	10-10-2025	12:00	13:00	01:00	Tak
57 z 73 c.d. Moduł VII - POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I PEWNOŚCI SIEBIE I ICH WPŁYW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY	Anna Cywińska	13-10-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
58 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	13-10-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
59 z 73 c.d. Moduł VII - POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I PEWNOŚCI SIEBIE I ICH WPŁYW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY	Anna Cywińska	13-10-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
60 z 73 c.d. Moduł VII - POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I PEWNOŚCI SIEBIE I ICH WPŁYW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY	Anna Cywińska	15-10-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
61 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	15-10-2025	11:30	11:45	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
62 z 73 c.d. Moduł VII - POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I PEWNOŚCI SIEBIE I ICH WPŁYW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY	Anna Cywińska	15-10-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
63 z 73 c.d. Moduł VII - POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I PEWNOŚCI SIEBIE I ICH WPŁYW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY	Anna Cywińska	17-10-2025	10:00	11:00	01:00	Tak
64 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	17-10-2025	11:00	11:15	00:15	Tak
65 z 73 Moduł VIII - SPOTKANIE PODSUMOWU JĄCE PROGRAM	Anna Cywińska	20-10-2025	11:15	12:00	00:45	Tak
66 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	20-10-2025	12:00	12:15	00:15	Tak
67 z 73 Moduł VIII - SPOTKANIE PODSUMOWU JĄCE PROGRAM	Anna Cywińska	20-10-2025	12:15	13:00	00:45	Tak
68 z 73 Moduł VIII - SPOTKANIE PODSUMOWU JĄCE PROGRAM	Anna Cywińska	22-10-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
69 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	22-10-2025	11:30	11:45	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
70 z 73 Moduł VIII - SPOTKANIE PODSUMOWU JĄCE PROGRAM	Anna Cywińska	22-10-2025	11:45	13:00	01:15	Tak
71 z 73 Moduł VIII - SPOTKANIE PODSUMOWU JĄCE PROGRAM	Anna Cywińska	24-10-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
72 z 73 Przerwa	Anna Cywińska	24-10-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
73 z 73 Test teoretyczny online z odpowiedziami generowanym i automatycznie przeprowadzo ny w ramach walidacji.	Anna Cywińska	24-10-2025	11:45	13:00	01:15	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Anna Cywińska

akredytowany coach PCC ICF, trenerka rozwoju osobistego, propagatorka szczęśliwego życia w zgodzie ze sobą. Posiada ponad 3000 godzin doświadczenia jako trener i coach. Założycielka i właścicielka projektu Radość Życia, w której projektuje i przeprowadza projekty rozwojowe i coachingowe sesje indywidualne skierowane do kobiet, menedżerów, seniorów i młodych dorosłych. Jej misją jest wspieranie klientów w zwiększeniu poczucia własnej wartości oraz osiągnięciu spełnienia i równowagi pomiędzy życiem osobistym, a zawodowym. Inspiruje do świadomego i spełnionego życia, tworzy autorskie programy rozwojowe, w których wykorzystuje różnorodne, aktywne techniki i metody m.in. coaching, pracę z podświadomością, medytację, techniki mindfulness i wizualizację. Współzałożycielka i wiceprezes Fundacji „Kobieta w Harmonii”, z którą przeprowadziła kilkanaście projektów dla kobiet, młodzieży i seniorów m.in. „Rozwiń Skrzydła”, „Poradnik Pozytywnego Myślenia”, „Świadomy tata”, „Kobieta Pewna Siebie” i wiele innych. Prowadziła cykliczne warsztaty w łódzkich ośrodkach kultury m.in. w Poleskim Ośrodku Sztuki, Pałacu Młodzieży, Domu Kultury Ariadna, Domu Kultury Karolew. Projektuje i przeprowadza warsztaty z rozwoju osobistego w języku angielskim dla obcokrajowców w Łódzkim Centrum Wielokulturowym. Gościła także w audycjach Radia Łódź. Od kilku lat wspiera łódzkich studentów w wyborze ścieżki kariery podczas indywidualnych spotkań i warsztatów w ramach programu UML „Młodzi w Łodzi”. Mam także dośw



2 z 2

Stanisław Bińkiewicz

Stanisław Bińkiewicz, trener biznesu, coach, mentor finansowy, konsultant kryzysowy oraz wykładowca Edukacji Finansowej Crown w zakresie zarządzania domowymi finansami. Absolwent Wydziału Ekonomicznego – Socjologicznego Uniwersytetu Łódzkiego z tytułem mgr ekonomii. Przez wiele lat pracował w Banku PKO BP, Oddział w Piotrkowie Trybunalskim. Tam przeszedł kilka szczebli kariery zawodowej, piastując funkcje inspektora kredytowego, Naczelnika Księgowości, Z-cy Głównego Księgowego, Z-cy Dyrektora. Od wielu lat prowadzi własną firmę szkoleniową. Przeprowadził ponad 3000 godzin szkoleń grupowych oraz indywidualnego doradztwa dla uczestników programów unijnych w zakresie ABC Przedsiębiorczości dla osób chcących uruchomić własną działalność gospodarczą. Brał też czynny udział w komisjach oceniających biznesplany. Aktualnie prowadzi zajęcia z rachunkowości i finansów, a także dla pracowników biurowych. W kręgu obecnych zainteresowań znajduje się zarządzanie budżetem domowym, pomoc osobom zadłużonym w wychodzeniu ze spirali kredytowej, wspomaganie osób, znajdujących się w życiowych kryzysach. Obecnie przygotowuje autorski warsztat dla osób przeżywających przełom połowy życia „Rzeka życia – z prądem czy pod prąd”. O poszukiwaniu sensu życia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie ma charakter teoretyczno – warsztatowy. Składa się z prezentacji w Power Point, filmów motywacyjnych, zadaniach do wykonania, ćwiczeniach indywidualnych, w parach i grupach. Uczestnicy warsztatu otrzymują materiały zawierające treści prezentowane podczas szkolenia w postaci mini podręcznika, zadań i testów stosowanych do indywidualnego wykorzystania.

Każdy z uczestników szkolenia otrzymuje certyfikat ukończenia szkolenia.

1h = 45min dydaktycznych, przerwy liczone są osobno

Warunki techniczne

1. Platforma egzaminacyjna:

- automatyczne generowanie testów na koniec zajęć,
- mechanizmy walidacyjne, aby zapewnić poprawność odpowiedzi i analizę wyników,
- bezpieczne logowanie i autoryzacja użytkownika.

1. Walidacja odpowiedzi:

- automatyczna analiza wyników - ocena testu według wcześniej ustalonych kryteriów

1. Raportowanie wyników:

- automatyczny opis wyników egzaminu - system generuje podsumowanie z oceną i analizą odpowiedzi.

Adres

ul. Krzemieniecka 7/9

90-001 Łódź

woj. łódzkie

Kontakt



Emilia Jędrzejczyk

E-mail merendi.info@gmail.com

Telefon (+48) 736 843 127