

## Samoświadomość - jak znaleźć sens w obecnej pracy lub inną sensowną pracę w zgodzie ze sobą, swoimi wartościami, talentami, potencjałem i zasobami - usługa szkoleniowa

6 543,60 PLN brutto  
5 320,00 PLN netto  
186,96 PLN brutto/h  
152,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

ALIO CONSULTING  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

196 ocen

Numer usługi 2026/02/26/166223/3363434

📍 Dębogóra

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🕒 35:00 h

📅 15.05.2026 do 18.05.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa przeznaczona jest dla osób, które:

- mają ukończone 18 lat, ale nie przekroczyły wieku aktywności zawodowej, tj. 89 lat;
- poszukują zrozumienia własnych potrzeb, motywacji, wartości i celów, co pozwoli podejmować świadome decyzje zawodowe, reskilling i upskilling
- poszukują sensu w wykonywanej pracy lub zaplanowania zmiany w karierze w sposób spójny z wewnętrznymi przekonaniem, zasobami, mocnymi stronami i predyspozycjami,
- planują zwiększyć odporność psychiczną i uzupełnić umiejętność adaptacji do zmian, które są kluczowe na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy
- potrzebują odbudowania poczucia zaangażowania i wpływu na swoje życie zawodowe, co przełoży się na większą efektywność i satysfakcję z pracy.
- rozważają zmianę ścieżki kariery lub poszukują nowego kierunku zawodowego zgodnego ze swoimi wartościami i potencjałem,
- doświadczają wypalenia zawodowego, spadku motywacji lub poczucia stagnacji w pracy,
- wchodzą lub powracają na rynek pracy po przerwie zawodowej

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

14-05-2026

<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<b>Liczba godzin usługi</b>	35
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego analizowania własnych mocnych i słabych stron, identyfikowania motywatorów oraz wyznaczania celów zawodowych, a także do tworzenia profilu kompetencyjnego i określania obszarów rozwoju w celu świadomego planowania ścieżki kariery. Uczestnik po zakończeniu usługi jest przygotowany do świadomego zarządzania emocjami i stosowania technik wzmacniających odporność psychiczną w celu efektywnego funkcjonowania w środowisku pracy i podejmowania właściwych decyzji.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadome określa swój potencjał zawodowy	samodzielnie analizuje wyniki swojego profilu osobowościowego i na ich podstawie określa swoje mocne strony, preferencje zawodowe oraz kluczowe obszary do rozwoju	Wywiad swobodny
	przedstawia własny profil zawodowy w formie mapy kompetencji lub planu rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zarządza stresem i buduje swoją odporność psychiczną	rozpoznaje swoje mocne strony, talenty i zasoby, a także ograniczenia, które utrudniają realizację celów	Wywiad swobodny
	identyfikuje swoje główne stresory zawodowe i opracowuje strategię radzenia sobie z nimi	Wywiad swobodny
	stosuje wybrane techniki relaksacyjne, oddechowe lub mentalne wzmacniające rezylencję	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Skuteczne wyznacza i realizuje cele zawodowe	formułuje konkretne, mierzalne i realistyczne cele zawodowe oraz opracowuje indywidualny plan ich realizacji	Wywiad swobodny
	prezentuje swój plan działania, uwzględniając możliwe wyzwania oraz sposoby ich przezwyciężenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje pewność siebie i autentyczne przywództwo	angażuje się w symulacje i ćwiczenia z zakresu autoprezentacji oraz komunikacji asertywnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przedstawia swoją wizję zawodową i strategię jej realizacji w formie krótkiej prezentacji lub rozmowy mentoringowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	świadomie identyfikuje swoje wartości, potrzeby i motywacje zawodowe, rozumiejąc, jak wpływają one na jego decyzje, poczucie sensu i zaangażowanie w pracy	Wywiad swobodny
	analizuje swoje doświadczenia zawodowe i emocje, by określać źródła satysfakcji oraz sygnały wypalenia lub utraty sensu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	podejmuje decyzje zawodowe w sposób spójny z własnymi wartościami i priorytetami życiowymi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prezentuje siebie w sposób autentyczny i spójny, budując wizerunek zawodowy oparty na tożsamości, wartościach i mocnych stronach	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prezentuje postawę opartą o pogłębioną samoświadomość w kontekście życia zawodowego i osobistego		

## 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

## Poznaję siebie

- **Krąg** – otwarcie, poznanie się, ustalenie potrzeb i oczekiwań
- **Intencje i cele indywidualne** – pierwsze spotkanie z Kołem Życia
- **Ćwiczenie: Medytacja wartości** – co dla mnie naprawdę ważne, co mnie porusza?
- **Praca z wartościami** – jak wpływają na moje wybory zawodowe?
- **Podsumowanie** – co mnie dziś poruszyło, jakie wnioski?

## Motywacja i sens w pracy

- **Motywacja a utrata sensu** – co mnie napędza, a co osłabia?
- **Ćwiczenia oddechowe i medytacja w ruchu** – redukcja napięcia, koncentracja
- **Cele zawodowe i osobiste – metoda SMART**
- **Autodiagnoza:** Co działa, a co wymaga zmiany?
- **Praca indywidualna + refleksja grupowa** – tworzymy mapę dalszych działań

## Ścieżka zmiany i job crafting

- **Insights Discovery** – poznanie swoich predyspozycji, kolorów energii
- **Job crafting** – jak nadać sens obecnej pracy bez zmieniania jej?
- **Scenariusze zmiany zawodowej** – czy inna praca to moja droga?
- **Ćwiczenie: Koło Życia – aktualizacja i refleksja**
- **Praca warsztatowa – mapa drogi zawodowej**
- **Zamykająca medytacja/oddech** – kontakt ze sobą

## Wyróżnij się i zostań zauważona

- **Jak wyróżnić się na rynku pracy?** – moje mocne strony, wartości, styl pracy
- **Twój LinkedIn i CV, które pokazują prawdziwą Ciebie**
- **Ćwiczenie: Pisanie własnego bio i sekcji „O mnie”**
- **Scenki rozmów kwalifikacyjnych** – ćwiczenia praktyczne
- **Informacja zwrotna i feedback od grupy i trenerki**
- **Ćwiczenia oddechowe i medytacja na zakończenie dnia**

## Moja droga – świadome planowanie przyszłości

- **Krąg** – omówienie zmian, które zaszły
- **Tworzenie realnego planu działania** – 90 dni transformacji
- **Jak się wspierać i nie poddawać? Metody automotywacji i self-care**
- **Zamykanie procesu** – nowa wersja Koła Życia, nowe cele i wizja przyszłości
- **Zakończenie kręgu, wdzięczność, wspólna medytacja**

## Planowanie i zarządzanie zmianą - wnioski, omówienie dalszych kroków i wdrożenia zmiany

## Walidacja usługi - wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych

W dynamicznie zmieniającym się świecie, w którym technologia, rynek i oczekiwania wobec pracowników ewoluują w błyskawicznym tempie, kluczową kompetencją staje się **zdolność do adaptacji** – świadomego reagowania na zmiany, rozwijania nowych umiejętności (reskilling) i doskonalenia już posiadanych (upskilling).

Warsztat pomaga uczestnikom odkryć swoje **mocne strony i wewnętrzne zasoby**, które mogą stać się fundamentem dalszego rozwoju zawodowego i osobistego. Uczy, jak widzieć **sens w zmianie**, dostrzegać w niej możliwości, a nie zagrożenia. Uczestnicy dowiadują się, jak budować odporność i elastyczność w obliczu nowych wyzwań, jak utrzymywać motywację oraz jak świadomie zarządzać własnym potencjałem, by rozwijać się w zgodzie ze sobą – z energią, poczuciem sensu i gotowością.

Usługa zaplanowana jest do realizacji w formule mieszanej. Do realizacji szkolenia stacjonarnego niezbędna jest komfortowa przestrzeń ok. 4m<sup>2</sup> na osobę do ćwiczeń praktycznych, projektor, siedziska, dostęp do światła dziennego, sanitariatów oraz przestrzeni do regeneracji podczas przerw.

### Forma zajęć

**Całkowity czas trwania usługi: 27 godzin warsztatowych (1 godzina = 45 min).**

Usługa jest realizowana w w godzinach warsztatowych tj. 1 godzina = 45 min

Usługa realizowana jest w formule mieszanej:

Szkolenie realizowane jest w formie hybrydowej:

- **część zdalna szkolenia w czasie rzeczywistym (90 min.) + część zdalna walidacji szkolenia w czasie rzeczywistym (105 min.)** – spotkania online prowadzone z wykorzystaniem platformy umożliwiającej interaktywną pracę z grupą (prezentacja, praca w podgrupach, dyskusje, ćwiczenia),
- **część stacjonarna (1020 min)** – warsztaty rozwojowe w przestrzeni umożliwiającej pracę indywidualną, grupową oraz elementy ruchu i uważności.

W ramach każdej jednostki szkoleniowej przewidziane są krótkie przerwy regeneracyjne. **Przerwy są wliczone w czas trwania usługi**, zgodnie z definicją godziny warsztatowej (45 min) i ujęte w harmonogramie usługi. Występują w przypadku zajęć trwających dłużej niż 4 godziny jednego dnia.

Podział treści:

- **Część teoretyczna (ok. 20%)** – miniwykłady, prezentacje, omówienia narzędzi (Koło Życia, Job Crafting, Insights Discovery, mapa wartości, metody SMART), wprowadzenia do pracy z motywacją i sensotwórczością,
- **Część praktyczna (ok. 80%)** – ćwiczenia indywidualne i grupowe, autodiagnoza, scenki rozmów kwalifikacyjnych, praca warsztatowa nad mapą drogi zawodowej, medytacje i ćwiczenia oddechowe, refleksja i feedback.

### Metodyka pracy

Szkolenie realizowane jest metodami warsztatowymi i rozwojowymi, z wykorzystaniem:

- miniwykładów opartych na wiedzy z psychologii, neuronauki i coachingu kariery,
- pracy z narzędziami autorefleksji (Koło Życia, testy wartości, mapa motywacji, analiza potencjału),
- facylitowanych dyskusji i wymiany doświadczeń między uczestnikami,
- ćwiczeń praktycznych: scenki, autoprezentacja, pisanie bio, plan 90 dni transformacji,
- technik mindfulness, pracy z oddechem i elementów medytacji dla zwiększenia koncentracji i samoświadomości,
- refleksji indywidualnej i dzielenia się w kręgu – praktyki wspierającej samoakceptację i rozwój kompetencji emocjonalnych.

### Warunki realizacji i wyposażenie sali

Szkolenie stacjonarne realizowane będzie w przestrzeni umożliwiającej pracę warsztatową:

- minimum **2,5–4 m<sup>2</sup> na osobę**, z możliwością pracy w podgrupach,
- dostęp do **światła dziennego, wentylacji i regulacji temperatury**,
- wyposażenie: **projektor, ekran, flipchart, markery, krzesła i stoliki do pracy indywidualnej i grupowej**,
- dostęp do **wody, sanitariatów i strefy przerw**,
- w przypadku ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych – **maty, poduszki, koce lub miękkie siedziska** umożliwiające komfortowy udział.

Część zdalna realizowana będzie w formule online w czasie rzeczywistym, zgodnie z warunkami technicznymi opisanymi w karcie usługi, z wykorzystaniem platformy umożliwiającej interakcję z uczestnikami (kamera, czat, praca w grupach, udostępnianie ekranu).

### Walidacja efektów uczenia się – opis procesu

**Walidacja usługi rozwojowej** zostanie przeprowadzona **online w czasie rzeczywistym, po zakończeniu merytorycznej części szkolenia**, w obecności osoby walidującej posiadającej doświadczenie zawodowe i dydaktyczne w obszarze coachingu kariery, rozwoju kompetencji psychospołecznych, samoświadomości i motywacji wewnętrznej.

Celem walidacji jest potwierdzenie nabycia przez uczestników wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych zdefiniowanych w efektach uczenia się dla tej usługi.

Proces walidacji obejmuje dwa etapy:

#### 1. Wywiad swobodny (rozmowa walidacyjna)

Każdy uczestnik weźmie udział w rozmowie z osobą walidującą, podczas której:

- opíše, jakie wartości i motywacje są dla niego kluczowe w pracy,
- wskaże w jaki sposób określa sens i cele zawodowe w zgodzie z sobą,
- zinterpretuje, jakie zmiany planuje w swojej ścieżce zawodowej w oparciu o zdobytą wiedzę i autorefleksję,
- odniesie się do narzędzi poznanych w trakcie szkolenia (np. Koło Życia, Job Crafting, mapa wartości, plan 90 dni).

Rozmowa ma charakter refleksyjno-praktyczny i pozwoli ocenić stopień zrozumienia treści oraz gotowość do zastosowania ich w praktyce.

## 2. Obserwacja w warunkach symulowanych

Uczestnicy zostaną zaproszeni do krótkiego ćwiczenia symulacyjnego – autoprezentacji, rozmowy rekrutacyjnej lub przedstawienia mapy swojej ścieżki zawodowej.

Osoba walidująca będzie obserwować:

- poziom świadomości wartości, mocnych stron i zasobów,
- umiejętność komunikowania celów i motywacji zawodowych,
- spójność między deklarowanymi wartościami a stylem wypowiedzi i zachowaniem,
- postawę otwartości, refleksyjności i gotowości do rozwoju.

### Wynik walidacji

Na podstawie połączonych wyników rozmowy i obserwacji osoba walidująca oceni, czy uczestnik:

- potrafi zidentyfikować swoje wartości, potrzeby i mocne strony,
- rozumie, w jaki sposób nadać sens swojej pracy i planować dalszy rozwój,
- wykazuje postawę otwartą, refleksyjną i gotową do zmiany zawodowej w zgodzie z sobą.

Pozytywne przejście procesu walidacji zostanie potwierdzone w zakresie samoświadomości zawodowej, budowania sensu pracy i planowania rozwoju w oparciu o własne wartości i potencjał.

Szkolenie jest adresowane do **osób, które:**

- stoją na progu zmiany zawodowej lub jej poszukują,
- chcą określić swoje predyspozycje, mocne strony i zasoby,
- doświadczają spadku motywacji lub utraty sensu w pracy,
- odczuwają potrzebę odzyskania równowagi, pewności siebie i kierunku działań,
- chcą świadomie planować swoją dalszą ścieżkę zawodową.

Uczestnicy nie muszą mieć doświadczenia w pracy rozwojowej – ważna jest chęć refleksji i gotowość na proces.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 1

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<span>1 z 1</span> Walidacja usługi	-	18-05-2026	16:30	18:30	02:00	Tak

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 543,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	186,96 PLN
Koszt osobogodziny netto	152,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Maria Szlachciak

Trenerka rozwoju osobistego, mentorka i coach z ponad 20-letnim doświadczeniem w zarządzaniu zespołami, rekrutacji, budowaniu kultury organizacyjnej oraz rozwijaniu potencjału pracowników. Od ponad 5 lat koncentruje się zawodowo na obszarze wellbeingu, odporności psychicznej i odnajdywania sensu w pracy, prowadząc liczne szkolenia, warsztaty i procesy mentoringowe dla firm, liderów i osób indywidualnych.

Jako certyfikowana life & business coach oraz akredytowana trenerka MTQ (AQR) – Mental Toughness Questionnaire, specjalizuje się w towarzyszeniu ludziom w zmianie zawodowej, procesie odnajdywania własnych wartości i redefiniowania sukcesu zawodowego. W ostatnich latach zrealizowała dziesiątki warsztatów dla zespołów z branży technologicznej, medycznej, edukacyjnej i kreatywnej, łącząc praktykę coachingu, mindfulness, pracy z oddechem i metod rozwojowych opartych o badania psychologii pozytywnej. W latach 2020–2025 aktywnie wspierała osoby w procesach reskillingu i upskillingu, pomagając im odnaleźć kierunek rozwoju zgodny z indywidualnymi wartościami i stylem życia. Jej autorskie programy dotyczące sensu pracy i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu realizowane były m.in. w ramach firmowych akademii rozwoju i projektów wellbeingowych. Prowadzi też autorskie miejsca rozwoju – MAJURTE, gdzie odbywają się warsztaty, sesje indywidualne i wydarzenia integrujące rozwój ciała, umysłu i ducha. W swoich działaniach łączy wiedzę z zakresu psychologii, neurobiologii, mindfulness.



2 z 2

### Marta Tyc

Doświadczona ekspertka w obszarze HR i szkoleń, z 20-letnim doświadczeniem w projektowaniu i prowadzeniu programów rozwojowych. Jako certyfikowany facylitator oraz akredytowana trenerka

Insights Discovery, wspiera jednostki i zespoły w odkrywaniu swojego potencjału, skutecznej komunikacji i budowaniu silnych relacji. Jej pasją jest Joga (ukończyła kurs nauczycielski jogi), a także medytacja i techniki oddechowe, które wplata w swoje szkolenia, pomagając uczestnikom osiągnąć większą uważność, lepsze zarządzanie stresem i wyższą efektywność w pracy i życiu codziennym. Jej podejście łączy głęboką wiedzę merytoryczną z praktycznym doświadczeniem, dzięki czemu tworzy inspirujące i skuteczne programy rozwojowe, dostosowane do indywidualnych i zespołowych potrzeb. W ostatnich 5 latach czynny trener kompetencji, w tym: przeprowadzone dla pracowników

różnych branż warsztaty, szkolenia, mentoringi z obszaru HR, tj. samoświadomość, poszukiwanie sensu w obecnej pracy lub poszukiwanie nowej ścieżki zawodowej w zgodzie ze sobą, swoimi wartościami, zasobami i talentami.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w postaci prezentacji przygotowanej przez prowadzącego oraz wypracowanych podczas usługi materiałów dydaktycznych w formacie pdf.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

### Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 27 godzin warsztatowych (dydaktycznych), które są równe 20h15min godzinom zegarowym wynikającym z harmonogramu usługi. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do wężla sanitarnego, ciepłych napojów i kuchni, w której można skorzystać z miejsca na posiłek.

Podstawą do zwolnienia usługi z Vat jest:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

## Warunki techniczne

Warunki techniczne realizacji usługi zdalnej w czasie rzeczywistym:

Forma realizacji:

Szkolenie prowadzone w formule on-line (zdalnej, w czasie rzeczywistym) z wykorzystaniem narzędzi do komunikacji audiowizualnej w czasie rzeczywistym (np. Microsoft Teams, Zoom, Google Meet lub inne równoważne oprogramowanie).

Wymagania techniczne po stronie uczestnika:

- komputer lub laptop z aktualną przeglądarką internetową,
- stabilne łącze internetowe (min. 2 Mb/s dla przesyłu wideo),
- kamera internetowa i mikrofon (wbudowane lub zewnętrzne),
- możliwość odtwarzania dźwięku (głośniki lub słuchawki),
- dostęp do poczty elektronicznej w celu otrzymania materiałów i linku do spotkania.

Wymagania techniczne po stronie realizatora:

- zapewnienie bezpiecznego środowiska transmisji (szyfrowane połączenie, linki z ograniczonym dostępem),
- możliwość udostępniania ekranu, prezentacji, filmów, tablicy interaktywnej, czatu i ankiet,
- nagrywanie sesji (na potrzeby weryfikacji i/lub monitoringu, jeśli jest to wymagane),
- bieżąca kontrola obecności uczestników (lista obecności elektroniczna, logowanie, monitorowanie czasu aktywności).

Warunki merytoryczne i organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w czasie rzeczywistym z możliwością interakcji uczestników z trenerem,
- trener ma stały kontakt wizualny i głosowy z uczestnikami,
- uczestnicy mogą zadawać pytania, brać udział w ćwiczeniach, quizach i dyskusjach,
- zapewniona moderacja spotkania i wsparcie techniczne w przypadku problemów z połączeniem.

Materiały szkoleniowe:

- przekazywane w wersji elektronicznej (PDF, prezentacje, karty pracy),
- udostępniane uczestnikom przed rozpoczęciem lub po zakończeniu zajęć.

Potwierdzenie uczestnictwa:

- uczestnik potwierdza udział w szkoleniu poprzez obecność on-line, logowanie w systemie i aktywność w trakcie zajęć swoim imieniem i nazwiskiem
- po zakończeniu szkolenia generowany jest raport logowań

## Adres

ul. Głogowa 11  
62-006 Dębogóra  
woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia warunki dostępne i przyjazne dla wszystkich uczestników, w tym osób z ograniczeniami mobilności. Przestrzeń jest dostosowana do charakteru warsztatu rozwojowego, łączącego część teoretyczną i praktyczną, umożliwiającą pracę indywidualną, w parach i w grupach.

Część teoretyczna będzie realizowana w sali wyposażonej w: stoły i wygodne siedziska, dostęp do światła dziennego, oświetlenie sztuczne o neutralnej barwie oraz możliwość regulacji temperatury, sprzęt multimedialny (projektor, ekran lub monitor, flipchart z markerami) do prezentacji treści i narzędzi rozwojowych, nagłośnienie i mikrofon, które umożliwią prowadzenie interaktywnych części warsztatu. Część praktyczna (ćwiczenia medytacyjne) będzie realizowana w tej samej lub sąsiadującej przestrzeni z zapewnieniem minimum 2,5–4 m<sup>2</sup> powierzchni na osobę, co umożliwi komfortowe i bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Natalia Smolarek**

**E-mail** natalia@alioconsulting.pl

**Telefon** (+48) 668 513 014