

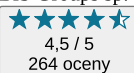
Możliwość dofinansowania

**TRENER TUS stopień II. Trening Umiejętności Społecznych dla młodzieży i osób dorosłych. Praktyka prowadzenia grup, scenariusze i sytuacje trudne.**

Numer usługi 2026/05/04/53144/3534101



BiS Groups sp. z o.o.



1 800,00 PLN  
brutto  
1 800,00 PLN  
netto  
90,00 PLN  
brutto/h

90,00 PLN  
 netto/h  
 166,67 PLN  
 cena rynkowa  
 Usługa szkoleniowa  
 zdalna w czasie rzeczywistym  
 Zajęcia grupowe  
 20:00 h  
 24.07.2026 do 08.08.2026

## Informacje podstawowe

- Kategoria  
Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
- Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób pracujących lub przygotowujących się do pracy z młodzieżą i osobami dorosłymi, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie planowania, prowadzenia i ewaluacji Treningu Umiejętności Społecznych. Adresowana jest w szczególności do psychologów, pedagogów, pedagogów specjalnych, terapeutów, trenerów, nauczycieli, wychowawców, logopedów, neurologopedów oraz osób pracujących w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, placówkach edukacyjnych, terapeutycznych, opiekuńczych, resocjalizacyjnych i wspierających rozwój oraz osób zainteresowanych rozwijaniem warsztatu pracy z grupą w obszarze funkcjonowania społecznego.

Usługa przygotowuje do prowadzenia zajęć TUS z uwzględnieniem komunikacji interpersonalnej, granic, regulacji emocji, relacji, współpracy, konfliktu, poczucia własnej wartości oraz trudności związanych z neuro różnorodnością, kryzysami rozwojowymi i obciążeniami psychicznymi.

Usługa adresowana jest również do uczestników projektu „Kierunek - Rozwój”.

- Minimalna liczba uczestników  
5
- Maksymalna liczba uczestników  
20
- Data zakończenia rekrutacji  
23-07-2026
- Forma prowadzenia usługi  
zdalna w czasie rzeczywistym
- Podstawa uzyskania wpisu do BUR  
Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do planowania, prowadzenia i ewaluacji Treningu Umiejętności Społecznych dla młodzieży i osób dorosłych z uwzględnieniem specyfiki rozwojowej i psychospołecznej tych grup oraz diagnozę trudności społecznych, dobór metod pracy, tworzenie scenariuszy zajęć oraz wspieranie komunikacji, regulacji emocji, budowania granic, rozwiązywania konfliktów i współpracy w grupie, z uwzględnieniem współdziałania z rodziną, instytucją lub zespołem specjalistów.

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

Efekty uczenia się, kryteria weryfikacji i metody walidacji.

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji  | Metoda walidacji  |
|--|---|---|
| Uczestnik usługi charakteryzuje założenia Treningu Umiejętności Społecznych dla młodzieży i osób dorosłych oraz uzasadnia jego znaczenie w rozwijaniu kompetencji interpersonalnych i adaptacyjnych. | - omawia cele TUS w pracy z młodzieżą i osobami dorosłymi,<br>- rozróżnia obszary funkcjonowania rozwijane w TUS, w szczególności komunikację, współpracę, granice, regulację emocji, relacje i rozwiązywanie konfliktów,<br>- wyjaśnia różnice między TUS dla dzieci a TUS dla młodzieży i dorosłych,<br>- uzasadnia dobór TUS do potrzeb konkretnej grupy uczestników.  | Wywiad ustrukturyzowany<br><br>Test teoretyczny                         |
| Uczestnik usługi analizuje potrzeby społeczne i emocjonalne młodzieży oraz osób dorosłych i planuje adekwatne cele pracy TUS.  | - identyfikuje najczęstsze trudności społeczne i emocjonalne występujące u młodzieży i osób dorosłych,<br>- analizuje zachowania uczestnika w kontekście relacji, komunikacji, emocji, samooceny i funkcjonowania grupowego,<br>- formułuje cele pracy TUS na podstawie opisu przypadku,<br>- różnicuje cele odpowiednie dla uczestników z neuro różnorodnością, trudnościami adaptacyjnymi, lękowymi lub relacyjnymi.                    | Wywiad ustrukturyzowany<br><br>Analiza dowodów i deklaracji             |
| Uczestnik usługi dobiera metody, techniki i środki pracy odpowiednie do prowadzenia TUS dla młodzieży i osób dorosłych.  | - dobiera ćwiczenia rozwijające komunikację, współpracę, stawianie granic, asertywność, rozpoznawanie emocji i rozwiązywanie konfliktów,<br>- dobiera formy pracy adekwatne do wieku, poziomu refleksyjności i możliwości grupy,<br>- uzasadnia wybór metod aktywizujących, symulacyjnych i opartych na analizie doświadczenia,<br>- planuje strukturę zajęć uwzględniającą bezpieczeństwo psychologiczne, dynamikę grupy i cele procesu. | Obserwacja w warunkach symulowanych<br><br>Analiza dowodów i deklaracji |
| Uczestnik usługi opracowuje scenariusz zajęć TUS dla młodzieży lub osób dorosłych i prowadzi wybrany fragment zajęć.   | - formułuje temat i cel zajęć,<br>- planuje przebieg zajęć z uwzględnieniem otwarcia, części głównej i podsumowania,<br>- dobiera ćwiczenia do celu zajęć i specyfiki grupy,<br>- prowadzi fragment zajęć w sposób uporządkowany, angażujący i adekwatny do poziomu uczestników,  | Obserwacja w warunkach symulowanych<br><br>Prezentacja                  |

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji  | Metoda walidacji  |
|--|---|---|
| Uczestnik usługi planuje ewaluację procesu TUS oraz współpracę z rodziną, instytucją lub zespołem specjalistów wspierających uczestnika. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- reaguje na trudności pojawiające się w symulowanej sytuacji grupowej</li> <li>- wskazuje sposoby monitorowania postępów uczestników,</li> <li>- formułuje wnioski do dalszej pracy na podstawie obserwacji i analizy procesu,</li> <li>- przekazuje informacje o przebiegu TUS w sposób zrozumiały i profesjonalny,</li> <li>- planuje zasady współpracy z rodziną, nauczycielami, personelem placówki lub zespołem specjalistów,</li> <li>- proponuje działania wspierające generalizację umiejętności poza zajęciami.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Obserwacja w warunkach symulowanych</li> <li>Prezentacja</li> <li>Wywiad ustrukturyzowany</li> </ul> |

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

### 1. TUS dla młodzieży i osób dorosłych – założenia, cele i miejsce w procesie wspierania funkcjonowania społecznego

Czym jest TUS w pracy z uczestnikiem starszym niż dziecko. Cele treningu, zakres oddziaływań, miejsce TUS w procesie wsparcia oraz granice kompetencji prowadzącego.

### 2. Specyfika prowadzenia TUS dla młodzieży i osób dorosłych

Różnice między pracą z grupą dziecięcą, nastoletnią i dorosłą. Dobór form pracy, poziomu trudności, języka, dynamiki grupy i sposobu budowania zaangażowania uczestników.

### 2. Rozwój psychospołeczny młodzieży i osób dorosłych

Potrzeby rozwojowe, tożsamość, autonomia, relacje, przynależność, samoocena i obraz siebie. Znaczenie grupy rówieśniczej, relacji partnerskich i ról społecznych.

### 3. Najczęstsze trudności, z którymi uczestnicy trafiają na TUS

Wycofanie, impulsywność, trudności w komunikacji, niska tolerancja frustracji, problemy z granicami, konfliktowość, trudności w budowaniu relacji, lęk społeczny, nadmierne dostosowanie lub dominacja.

### 4. Młodzież i dorośli z ASD, ADHD i innymi trudnościami neurorozwojowymi na zajęciach TUS

Jak dostosować trening do osób o zróżnicowanych potrzebach. Funkcjonalne rozumienie zachowania. Modyfikowanie struktury zajęć i poziomu abstrakcji.

### 5. Diagnoza funkcjonalna potrzeb grupy i uczestnika przed rozpoczęciem treningu

Obserwacja, rozmowa, analiza zgłaszanych trudności, rozpoznawanie zasobów, formułowanie celów krótko- i średnioterminowych.

### 6. Struktura skutecznych zajęć TUS dla młodzieży i dorosłych

Kontrakt, bezpieczeństwo psychologiczne, zasady grupowe, praca na doświadczeniu, znaczenie refleksji i omówienia, domykanie procesu grupowego.

### 7. Metody i techniki pracy TUS dla starszych uczestników

Modelowanie, odgrywanie ról, analiza sytuacji społecznych, metoda symulacyjna, dyskusja kierowana, metoda projektu, trening komunikatów, praca na przekonaniach i zachowaniach.

### 8. Kluczowe obszary treningu umiejętności społecznych

Asertywność, granice, odmawianie, przyjmowanie informacji zwrotnej, komunikacja w konflikcie, współpraca, regulacja emocji, reagowanie na krytykę, budowanie relacji i odpowiedzialność za własne zachowanie.

### 9. TUS w obszarze relacji, samooceny i funkcjonowania w grupie

Jak pracować nad poczuciem własnej wartości, pozycją w grupie, relacyjnością, radzeniem sobie z odrzuceniem i presją społeczną.

### 10. Jak konstruować scenariusze zajęć TUS dla młodzieży i osób dorosłych

Budowanie celu, dobór ćwiczeń, planowanie aktywności indywidualnych i grupowych, dostosowanie poziomu trudności do uczestników.

### 11. Współpraca z rodziną, placówką i zespołem specjalistów

Przekazywanie informacji o postępach, formułowanie zaleceń, współpraca ze szkołą, poradnią, placówką wsparcia, rodziną lub zespołem terapeutycznym.

### 12. Ewaluacja zajęć i monitorowanie postępów uczestnika

Obserwacja zmiany, dokumentowanie procesu, modyfikowanie programu, planowanie dalszej pracy.

### 13. Warsztat scenariuszowy: od planu do prowadzenia grupy

Tworzenie autorskich scenariuszy zajęć dla konkretnych grup. Analiza przypadków. Dobór metod, celów i reakcji na sytuacje trudne.

### 14. Walidacja efektów uczenia się

Test bezpośrednio po ostatnich zajęciach.

Walidacja nie jest wliczona w czas trwania usługi i zostaje przeprowadzona przez osobę inną niż osoby prowadzące szkolenie, z zachowaniem rozdzielności procesu kształcenia i walidacji.

**W formule warsztatowej liczba osób w małej grupie roboczej nie przekracza 4. Jedna osoba korzysta z jednego urządzenia. Nie dopuszcza się udziału dwóch osób przy jednym urządzeniu.**

Metody interaktywne i aktywizujące wykorzystywane podczas szkolenia obejmują: dyskusję panelową, metodę symulacyjną, metodę projektu, rozmowę kierowaną, analizę przypadku, ćwiczenia scenariuszowe i prezentację rozwiązań praktycznych.

Doradztwo poszkoleniowe ma charakter wspierający i konsultacyjny. Nie stanowi odrębnej usługi terapeutycznej, diagnostycznej ani superwizyjnej i obejmuje wyłącznie zakres związany z tematyką ukończonego szkolenia.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

**Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów dojazdu, zakwaterowania oraz kosztów dodatkowych materiałów niewskazanych w karcie usługi.**

Usługodawca na dzień publikacji karty posiada umowy z operatorami środków unijnych, m.in.: WUP Kraków, WUP Toruń, WUP Kielce, WUP Katowice, WUP Warszawa, Akademia Śląska, Łódzka Specjalna Strefa Ekonomiczna S.A., Lubelska Fundacja Rozwoju, Karkonoska Agencja Rozwoju Regionalnego, Centrum Rozwoju Kompetencji Województwa Łódzkiego i PGE Polskiej Grupy Energetycznej w Woli Grzymalnej, HRP Grants, Małopolska Agencja Rozwoju Regionalnego oraz Belchatowsko Kleszczowski Park Przemysłowo-Technologiczny – Reaktywacja zawodowa. Ten blok utrzymuję celowo, bo w poprawionej karcie ADOS pełni on nie tylko funkcję informacyjną, ale także zabezpieczającą w relacji z uczestnikiem.

W przypadku braku operatora z danego regionu uczestnik może skontaktować się z Usługodawcą w celu ustalenia możliwości podpisania umowy umożliwiającej uzyskanie dofinansowania.

**Usługa jest otwarta dla uczestników z całej Polski. Istnieje możliwość opublikowania usługi zamkniętej na potrzeby jednego Operatora lub jednego bądź kilku przedsiębiorców pod warunkiem zakontraktowania minimalnej liczby uczestników wymaganej dla realizacji usługi.**

### Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

| Przedmiot / temat  | Typ aktywności | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 19 TUS dla młodzieży i osób dorosłych – założenia, cele i miejsce w procesie wspierania funkcjonowania społecznego | Zajęcia        | Paulina Kaczmarczyk | 24-07-2026            | 17:00               | 18:30               | 01:30         |
| 2 z 19 -   | Przerwa        | -                   | 24-07-2026            | 18:30               | 18:45               | 00:15         |
| 3 z 19 Specyfika prowadzenia TUS dla młodzieży i osób dorosłych  | Zajęcia        | Paulina Kaczmarczyk | 24-07-2026            | 18:45               | 20:15               | 01:30         |
| 4 z 19 Rozwój psychospołeczny młodzieży i osób dorosłych   | Zajęcia        | Paulina Kaczmarczyk | 25-07-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 5 z 19 -   | Przerwa        | -                   | 25-07-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 6 z 19 Najczęstsze trudności społeczne i emocjonalne uczestników TUS   | Zajęcia        | Paulina Kaczmarczyk | 25-07-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 7 z 19 Osoba z ASD, ADHD i innymi trudnościami neurorozwojowymi na zajęciach TUS                                       | Zajęcia        | Paulina Kaczmarczyk | 31-07-2026            | 17:00               | 18:30               | 01:30         |
| 8 z 19 -   | Przerwa        | -                   | 31-07-2026            | 18:30               | 18:45               | 00:15         |
| 9 z 19 Diagnoza funkcjonalna potrzeb uczestnika i grupy  | Zajęcia        | Paulina Kaczmarczyk | 31-07-2026            | 18:45               | 20:15               | 01:30         |
| 10 z 19 Jak planować cele zajęć TUS dla młodzieży i osób dorosłych   | Zajęcia        | Paulina Kaczmarczyk | 01-08-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 11 z 19 -  | Przerwa        | -                   | 01-08-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 12 z 19 Metody i techniki pracy: symulacje, analiza sytuacji, odgrywanie ról, rozmowa kierowana                        | Zajęcia        | Paulina Kaczmarczyk | 01-08-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 13 z 19 Trening komunikacji, granic i asertywności   | Zajęcia        | Paulina Kaczmarczyk | 07-08-2026            | 17:00               | 18:30               | 01:30         |
| 14 z 19 -  | Przerwa        | -                   | 07-08-2026            | 18:30               | 18:45               | 00:15         |
| 15 z 19 Trening regulacji emocji, reagowania na konflikt i współpracy  | Zajęcia        | Paulina Kaczmarczyk | 07-08-2026            | 18:45               | 20:15               | 01:30         |
| 16 z 19 Jak konstruować scenariusze zajęć TUS dla starszych grup   | Zajęcia        | Paulina Kaczmarczyk | 08-08-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 17 z 19 -  | Przerwa        | -                   | 08-08-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 18 z 19 Współpraca z rodziną, placówką i specjalistami oraz generalizacja umiejętności                                 | Zajęcia        | Paulina Kaczmarczyk | 08-08-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 19 z 19 -  | Walidacja      | -                   | 08-08-2026            | 12:15               | 12:45               | 00:30         |

### Podsumowanie

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|---------------|---------------|
| Rodzaj godzin | Liczba godzin |

| <b>Rodzaj godzin</b>                 | <b>Liczba godzin</b> |
|--------------------------------------|----------------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 20:00                |
| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin        |
| w tym suma godzin zajęć              | 18:00                |
| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin        |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:30                |
| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin        |
| w tym suma przerw                    | 01:30                |
| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin        |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 24:30                |

## Cennik

### Cennik

- Rodzaj ceny  
Cena
- Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto  
1 800,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

- Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  
1 800,00 PLN
- Koszt osobogodziny brutto  
90,00 PLN
- Koszt osobogodziny netto  
90,00 PLN

### Liczba godzin usługi

- Rodzaj godzin  
Liczba godzin
- Liczba godzin zegarowych usługi  
20:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

### Paulina Kaczmarczyk

Psycholog, trener TUS, terapeuta dzieci.

Doświadczenie osoby prowadzącej szkolenie nie jest przerwane w przeciągu ostatnich 5 lat. Zachowuje ciągłość na termin prowadzenia szkolenia.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### Uczestnicy otrzymują od Organizatora szkolenia:

- prezentację multimedialną,
- autorskie scenariusze i szkice scenariuszy zajęć TUS dla młodzieży i osób dorosłych,
- wzory kart obserwacji, arkuszy pracy i notatek do monitorowania postępów,
- karty pracy i ćwiczenia do wykorzystania podczas zajęć,
- materiały pomocnicze do pracy z komunikacją, granicami, emocjami, konfliktem i współpracą,
- dostęp do materiałów szkoleniowych na platformie e-learningowej przez 365 dni.

#### Po zakończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują:

- zaświadczenie o ukończeniu usługi rozwojowej niezbędne do rozliczenia usługi z Operatorem,
- certyfikat ukończenia usługi rozwojowej,
- dostęp do materiałów szkoleniowych na platformie e-learningowej przez 365 dni,
- dostęp do zamkniętej grupy tematycznej dla osób prowadzących TUS,
- możliwość korzystania z doradztwa poszkoleniowego przez 30 dni po zakończeniu usługi.

### Warunki uczestnictwa

Do udziału w usłudze rekomendowane jest wykształcenie wyższe LUB doświadczenie w pracy z młodzieżą albo osobami dorosłymi w obszarze edukacji, terapii, wsparcia psychologiczno-pedagogicznego, pomocy społecznej, wychowania, resocjalizacji lub rozwoju osobistego.

Od uczestnika oczekuje się gotowości do aktywnego udziału w analizie przypadków, ćwiczeniach warsztatowych, planowaniu scenariuszy zajęć, omawianiu sytuacji trudnych i pracy z dynamiką grupową.

Osoby finansujące szkolenie z wykorzystaniem bonów szkoleniowych zobowiązane są do przekazania wszystkich danych niezbędnych do rezerwacji bonów najpóźniej na 72 godziny przed rozpoczęciem usługi.

### Informacje dodatkowe

#### Informacja dla uczestników korzystających z dofinansowania:

- obecność na zajęciach wymagana jest na poziomie co najmniej 80% czasu trwania szkolenia,
- obecność potwierdzana jest w formie raportów logowania lub list obecności,
- Usługodawca nie ma wpływu na wysokość wkładu własnego ani na liczbę bonów przyznanych uczestnikowi; kwestie te należą do właściwego Operatora,
- decyzję o uczestnictwie w szkoleniu uczestnik podejmuje po zapoznaniu się z warunkami umowy zawartej z Operatorem,
- po stronie uczestnika leży wywiązanie się z warunków umowy zawartej z Operatorem, w tym dotyczących frekwencji, rozliczenia i formalności wymaganych do udziału w usłudze.

## **Warunki techniczne**

**Usługa realizowana jest za pośrednictwem platformy LiveWebinar. Usługodawca przesyła uczestnikom link do zajęć. Nie ma obowiązku instalowania dodatkowego oprogramowania. Wystarczy wejść w przesłany link w dniu i godzinie rozpoczęcia zajęć.**

Do udziału w usłudze wymagane jest urządzenie z dostępem do Internetu, w szczególności komputer stacjonarny lub laptop, wyposażone w głośnik lub słuchawki oraz mikrofon; rekomendowana jest również kamera. Dopuszczalne jest korzystanie z tabletu lub telefonu, jednak rekomendowanym rozwiązaniem pozostaje komputer stacjonarny lub laptop, ponieważ logowanie z urządzeń mobilnych może powodować rozłączanie lub automatyczne wylogowanie z systemu, co zakłóca udział w zajęciach.

Usługodawca nie ponosi odpowiedzialności za trudności techniczne wynikające z parametrów urządzenia uczestnika, jego indywidualnych ustawień, trybu oszczędzania energii, jakości lokalnego łącza internetowego albo ograniczeń po stronie dostawcy Internetu.

Uczestnik usługi powinien korzystać z aktualnej przeglądarki internetowej oraz stabilnego łącza internetowego umożliwiającego odbiór transmisji audio i wideo.

Trener prowadzi zajęcia i koncentruje się na realizacji programu oraz współudziale uczestników. Nie prowadzi bieżącej obsługi technicznej indywidualnych problemów po stronie uczestników w trakcie trwania zajęć.

**Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia. Raporty obecności generowane są po każdym zajęciu.**

**Pokój szkoleniowy zamykany jest 15 minut po rozpoczęciu zajęć. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za terminowe dołączenie do usługi i za zachowanie warunków technicznych umożliwiających udział w zajęciach.**

Link do zajęć może być wspólny dla całej grupy. Zajęcia odbywają się z ręczną moderacją uczestników i weryfikacją obecności osób uprawnionych do udziału.

## **Kontakt**

**Beata Czogalla**

E-mail  
beczogalla@gmail.com  
Telefon  
(+48) 502 162 365