



SOVERANO SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

177 ocen

Dobrostan i vitalność w okresie przemian: Praktyczny przewodnik po menopauzie – szkolenie.

Numer usługi 2026/07/28/217200/3713854

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 10.09.2026 do 10.09.2026

800,00 PLN brutto

800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szeroka i inkluzywna grupa docelowa, obejmująca wszystkie osoby zainteresowane zrozumieniem procesów biologicznych i emocjonalnych zachodzących w organizmie w okresie okołomenopauzalnym, poszukujące rzetelnych oraz naturalnych metod wsparcia zdrowia fizycznego, odporności psychicznej oraz dobrostanu osobistego i zawodowego.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

09-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa prowadzi osobę uczestniczącą do samodzielnego rozpoznawania etapów i objawów menopauzy, stosowania dietetycznych i suplementacyjnych metod wsparcia organizmu oraz wdrażania technik regulacji autonomicznego układu nerwowego i uwalniania napięć emocjonalnych w codziennej praktyce.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje biologiczne i emocjonalne wskaźniki etapów menopauzy oraz porównuje metody wsparcia konwencjonalnego z praktykami żywieniowymi i suplementacyjnymi.	Poprawnie klasyfikuje trzy etapy menopauzy na podstawie charakterystycznych zmian hormonalnych i objawów fizykalnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zasady zbilansowanej diety i suplementacji ukierunkowanej na łagodzenie objawów menopauzalnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Konfiguruje spersonalizowany zestaw technik oddechowych i stymulacji nerwu błędnego w celu regulacji autonomicznego układu nerwowego.	Demonstruje wykonanie ćwiczeń oddechowych obniżających poziom pobudzenia układu współczulnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje mechanizmy oddziaływania pracy z nerwem błędnym na równowagę psychofizyczną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje program uwalniania napięć emocjonalnych z wykorzystaniem technik oklepywania, medytacji i afirmacji.	Stosuje sekwencję punktów w technice oklepywania służącą redukcji skumulowanego stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje zestaw afirmacji wspierających dobrostan psychiczny i procesy adaptacyjne w ciele.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

WARUNKI ORGANIZACYJNE:

- Forma usługi: Stacjonarna.
- Czas trwania usługi: 8 godzin zegarowych (60 min). Przerwy wliczane są w czas trwania całej usługi.
- Klauzula Dostępności: W oparciu o zasadę racjonalnych usprawnień i dostępności (wynikającą z Ustawy o dostępności) oraz standardy równego traktowania, organizator zapewnia wsparcie dla osób ze szczególnymi potrzebami. W celu skorzystania z racjonalnych usprawnień, uczestnik proszony jest o wcześniejsze zgłoszenie swoich potrzeb organizatorowi szkolenia.
- Walidacja przeprowadzana jest w formie testu teoretycznego generowanego wynikiem automatycznym. W celu zapewnienia obiektywności oceny, proces walidacji jest prowadzony zgodnie z zasadą rozdzielności procesów kształcenia i walidacji.
- Typy zajęć: [T] Teoretyczne: Wykłady, prezentacje, analiza koncepcji. [P] Praktyczne: Ćwiczenia, zadania, praca z narzędziami pod okiem trenera. [M] Mieszane: Łączą wprowadzenie teoretyczne z zadaniami praktycznymi.

PROGRAM SZKOLENIA

Kompleksowy cykl dydaktyczny koncentruje się na wszechstronnym omówieniu procesów biologicznych i emocjonalnych związanych z okresem okołomenopauzalnym, dostarczając osobom uczestniczącym rzetelnej wiedzy z zakresu fizjologii, profilaktyki zdrowotnej oraz praktycznych technik autoterapii. Program został skonstruowany w sposób procesowy, łącząc teoretyczne fundamenty wiedzy medycznej i dietetycznej z intensywnym warsztatem pracy z ciałem, co pozwala na płynne przejście od zrozumienia sygnałów płynących z organizmu do sprawnego wdrażania metod wspierających dobrostan psychofizyczny i utrzymanie wysokiej jakości życia.

HARMONOGRAM SZCZEGÓŁOWY

Dzień 1 (10.09.2026)

- **08:00 – 10:00** Fizjologia menopauzy, rozpoznawanie objawów i trzy etapy zmian hormonalnych [M] – Osoba prowadząca: Magda Nagajek
- **10:00 – 10:15** Przerwa
- **10:15 – 12:15** Medycyna konwencjonalna, dietetyka, suplementacja oraz odczytywanie sygnałów z ciała [M] – Osoba prowadząca: Magda Nagajek
- **12:15 – 12:45** Przerwa
- **12:45 – 14:00** Praktyczne ćwiczenia oddechowe i stymulacja nerwu błędnego w regulacji autonomicznego układu nerwowego [P] – Osoba prowadząca: Magda Nagajek
- **14:00 – 14:15** Przerwa
- **14:15 – 15:45** Warsztat uwalniania napięć emocjonalnych: oklepywanie, medytacja i afirmacje [P] – Osoba prowadząca: Magda Nagajek
- **15:45 – 16:00** Walidacja efektów uczenia się – Osoba wykonująca walidację: Mateusz Świąder

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Fizjologia menopauzy, rozpoznawanie objawów i trzy etapy zmian hormonalnych	Zajęcia	Magdalena Nagajek	10-09-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 8 -	Przerwa	-	10-09-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 8 Medycyna konwencjonalna, dietetyka, suplementacja oraz odczytywanie sygnałów z ciała	Zajęcia	Magdalena Nagajek	10-09-2026	10:15	12:15	02:00
4 z 8 -	Przerwa	-	10-09-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 8 Praktyczne ćwiczenia oddechowe i stymulacja nerwu błędnego w regulacji autonomicznego układu nerwowego	Zajęcia	Magdalena Nagajek	10-09-2026	12:45	14:00	01:15
6 z 8 -	Przerwa	-	10-09-2026	14:00	14:15	00:15
7 z 8 Warsztat uwalniania napięć emocjonalnych: oklepywanie, medytacja i afirmacje	Zajęcia	Magdalena Nagajek	10-09-2026	14:15	15:45	01:30
8 z 8 -	Walidacja	-	10-09-2026	15:45	16:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magdalena Nagajek

Magdalena Nagajek – masażystka, trener - szkoleniowiec z ponad 36-letnim doświadczeniem zawodowym. Specjalista w dziedzinie terapii manualnych twarzy. Twórca technik masażu. Wykładowca na kongresach, konferencjach i seminariach branży Wellness. Twórca Akademii Terapii Manualnych gdzie jako właściciel i szkoleniowiec prowadzi szkolenia z autorskich technik masażu: - Masaż Poliwagalny, autorska manualna terapia nerwu błędnego, - masaż MENormalizujący , autorska terapia manualna dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym, - kinesiotalping twarzy. Pasjonatka Teorii Poliwagalnej i szeroko pojętej pracy z nerwem błędnym. W swojej praktyce proponuje również szkolenia i warsztaty „redukujące stres” w tym techniki ułatwiające autoregulację autonomicznego układu nerwowego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne w formie drukowanego skryptu szkoleniowego, kart do autodiagnozy sygnałów z ciała, zestawu instrukcji do ćwiczeń oddechowych i technik oklepywania oraz spersonalizowanych kart pracy z afirmacjami i medytacjami.

Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik powinien być zainteresowany tematem, otwarty na naukę, gotowy do pracy w grupie, posiadać podstawowe umiejętności komunikacyjne.

Warunkiem udziału w usłudze jest dokonanie zapisu na usługę co najmniej 1 dzień (do godziny 14.00), przed jej rozpoczęciem i uzyskanie akceptacji ze strony Dostawcy Usługi. Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji przeprowadzonej przez podmiot walidujący/Walidatora.

Uczestnik zobowiązany jest do okazania się dokumentem potwierdzającym tożsamość ze zdjęciem, przed zespołem monitorującym usługę rozwojową.

Walidacja jest prowadzona w formie testu z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia obiektywną weryfikację nabytych kompetencji. Proces ten odbywa się pod nadzorem niezależnego walidatora, zgodnie z zasadą rozdzielności funkcji dydaktycznej od oceniającej.

Informacje dodatkowe

Korzystając z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możliwe jest skorzystanie ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Adres

ul. Bolesława Limanowskiego 166
91-027 Łódź
woj. łódzkie

Kontakt



MATEUSZ ŚWIĄDER

E-mail swiadermateusz@gmail.com

Telefon (+48) 733 058 666