



FUNDACJA
CELESTE

Brak ocen dla tego dostawcy

Mózg w dobrostanie - biologiczne fundamenty zdrowia psychicznego w pracy specjalistów sektora społecznego

Numer usługi 2026/08/03/231705/3726605

4 200,00 PLN brutto
3 414,63 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
81,30 PLN netto/h
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

- 📍 Łódź
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 42:00 h
- 📅 16.11.2026 do 18.01.2027

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do: • kierowników, koordynatorów i pracowników organizacji pomocowych, • koordynatorów usług społecznych, • liderów zespołów, • psychologów, • osób pracujących z osobami w kryzysie psychicznym. • pracowników środowiskowych, • asystentów osób z niepełnosprawnościami, • terapeutów zajęciowych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	06-11-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
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 szkolenia jest rozwinięcie kompetencji uczestników w zakresie rozumienia biologicznych i środowiskowych uwarunkowań zdrowia psychicznego oraz wykorzystania podejścia funkcjonalnego w pracy z osobami wymagającymi wsparcia. Uczestnicy zdobędą wiedzę i praktyczne umiejętności dotyczące wpływu żywienia, mikrobioty jelitowej, neuroprzekaźników, epigenetyki oraz regulacji układu nerwowego na dobrostan psychiczny, a także nauczą się planować działania wspierające zdrowie i profilaktykę.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zależności pomiędzy funkcjonowaniem osi jelito–mózg, mikrobioty oraz procesów zapalnych a zdrowiem psychicznym.	Omawia rolę mikrobioty w komunikacji z mózgiem; wyjaśnia wpływ stanu zapalnego na funkcje poznawcze i samopoczucie; identyfikuje czynniki stylu życia zaburzające równowagę osi jelito–mózg	Wywiad ustrukturyzowany
Wyjaśnia rolę najważniejszych neuroprzekaźników oraz wskazuje czynniki wpływające na ich prawidłowe funkcjonowanie.	Opisuje funkcje serotoniny, dopaminy, GABA, noradrenaliny i acetylocholiny; wskazuje wpływ żywienia, snu, aktywności fizycznej i stresu na ich produkcję; dobiera przykładowe działania wspierające równowagę neuroprzekaźników	Wywiad ustrukturyzowany
Rozpoznaje czynniki środowiskowe i stylu życia wpływające na ekspresję genów oraz rozwój chorób przewlekłych Planuje podstawowe działania żywieniowe wspierające funkcjonowanie mózgu i dobrostan psychiczny.	Wyjaśnia podstawowe mechanizmy epigenetyczne; wskazuje czynniki prozapalne i przeciwzapalne; omawia znaczenie snu, aktywności, diety, relacji i stresu dla zdrowia Wskazuje produkty wspierające funkcje poznawcze; planuje przykładowy model posiłku stabilizującego glikemię; uzasadnia dobór składników odżywczych	Wywiad ustrukturyzowany
		Test teoretyczny
		Wywiad ustrukturyzowany
		Test teoretyczny
Dobiera techniki regulacji układu nerwowego odpowiednio do poziomu przeciążenia i potrzeb odbiorcy. Analizuje przypadek z wykorzystaniem funkcjonalnego podejścia do zdrowia oraz identyfikuje możliwe biologiczne i środowiskowe przyczyny pogorszenia dobrostanu.	Wykonuje wybrane techniki oddechowe i relaksacyjne; omawia zasady stymulacji nerwu błędnego; dobiera adekwatne metody do opisanej sytuacji Identyfikuje potencjalne czynniki wyzwalające i podtrzymujące problem; proponuje działania wspierające zgodne z zakresem kompetencji zawodowych	Analiza dowodów i deklaracji
		Prezentacja
		Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje działania edukacyjne promujące zdrowy styl życia w pracy z podopiecznymi.	Przygotowuje krótką rekomendację lub plan edukacyjny; dobiera język komunikacji do odbiorcy; wskazuje realistyczne i możliwe do wdrożenia zmiany	Wywiad swobodny
		Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady profilaktyki przeciążenia i dbałości o własny dobrostan psychofizyczny w środowisku pracy.	Identyfikuje własne czynniki ryzyka przeciążenia; opracowuje indywidualny plan działań profilaktycznych; wskazuje sposoby regeneracji układu nerwowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Prezentacja

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

Moduł 1

Mózg zaczyna się w jelitach

- mikrobiota i oś jelito–mózg
- stan zapalny a funkcje poznawcze
- przepuszczalność jelit
- wpływ antybiotyków
- błonnik i SCFA
- najczęstsze błędy żywieniowe pogarszające dobrostan psychiczny
- model 7R w praktyce

Moduł 2

Neuroprzekaźniki pod kontrolą

- serotonina
- dopamina

- GABA
- noradrenalina
- acetylocholina
- glutaminian
- oksytocyna
- endorfiny

oraz:

- jak dieta wpływa na neuroprzekaźniki
- światło
- sen
- aktywność fizyczna
- oddychanie
- mikroelementy
- budowanie motywacji bez przeciążenia

Moduł 3

Epigenetyka i środowisko wewnętrzne

- dlaczego geny nie są wyrokiem
- czynniki aktywujące choroby
- stres oksydacyjny
- stan zapalny
- mitochondria
- insulinooporność mózgu
- dieta przeciwzapalna
- toksyny środowiskowe
- sen jako narzędzie naprawy organizmu

Moduł 4

Żywnienie wspierające pracę mózgu

- stabilizacja glikemii
- białko
- tłuszcze
- omega-3
- cholina
- magnez
- cynk
- witaminy z grupy B
- polifenole
- nawodnienie
- praktyczne komponowanie posiłków

Moduł 5

Regulacja układu nerwowego

- fizjologia stresu
- współczulny i przywspółczulny układ nerwowy
- nerw błędny
- techniki oddechowe
- ekspozycja na zimno
- ruch
- relaksacja
- stymulacja sensoryczna
- praktyczne ćwiczenia

Moduł 6

Przeciążony mózg pracownika pomocowego

Zakres:

- zmęczenie decyzyjne
- compassion fatigue
- chroniczny stres
- wypalenie zawodowe
- przeciążenie poznawcze
- higiena pracy mózgu
- jak odzyskiwać energię między dyżurami
- budowanie odporności psychicznej

Moduł 7

Functional Matrix w praktyce

- jak szukać przyczyn zamiast objawów
- antecedents
- triggers
- mediators
- analiza przypadku
- tworzenie mapy zdrowia
- planowanie działań wspierających

Moduł 8

Praktyczne wdrożenie w pracy z podopiecznym

- jak rozmawiać o zmianie stylu życia
- komunikacja motywująca
- małe interwencje o dużym znaczeniu
- edukacja zdrowotna
- tworzenie planów wspierających dobrostan
- studia przypadków

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 25 Mózg zaczyna się w jelitach	Zajęcia	ALEKSANDRA SOKALA	16-11-2026	09:00	12:30	03:30	Tak
2 z 25 -	Przerwa	-	16-11-2026	12:30	13:30	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 25 Neuroprzekazniki pod kontrolą	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDEN	16-11-2026	13:30	17:00	03:30	Tak
4 z 25 Case Studies	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDEN	23-11-2026	18:00	18:55	00:55	Nie
5 z 25 -	Przerwa	-	23-11-2026	18:55	19:10	00:15	Nie
6 z 25 Case Studies	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDEN	23-11-2026	19:10	20:30	01:20	Nie
7 z 25 Epigenetyka i środowisko wewnętrzne	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDEN	30-11-2026	09:00	12:30	03:30	Tak
8 z 25 -	Przerwa	-	30-11-2026	12:30	13:30	01:00	Tak
9 z 25 Żywnienie wspierające pracę mózgu	Zajęcia	ALEKSANDRA SOKALA	30-11-2026	13:30	17:00	03:30	Tak
10 z 25 Case Studies	Zajęcia	ALEKSANDRA SOKALA	07-12-2026	18:00	18:55	00:55	Nie
11 z 25 -	Przerwa	-	07-12-2026	18:55	19:10	00:15	Nie
12 z 25 Case Studies	Zajęcia	ALEKSANDRA SOKALA	07-12-2026	19:10	20:30	01:20	Nie
13 z 25 Regulacja układu nerwowego	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDEN	14-12-2026	09:00	12:30	03:30	Tak
14 z 25 -	Przerwa	-	14-12-2026	12:30	13:30	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
15 z 25 Przeciążony mózg pracownika pomocowego	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDEN	14-12-2026	13:30	17:00	03:30	Tak
16 z 25 Case Studies	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDEN	21-12-2026	18:00	18:55	00:55	Nie
17 z 25 -	Przerwa	-	21-12-2026	18:55	19:10	00:15	Nie
18 z 25 Case Studies	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDEN	21-12-2026	19:10	20:30	01:20	Nie
19 z 25 Functional Matrix w praktyce	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDEN	11-01-2027	09:00	11:00	02:00	Tak
20 z 25 Praktyczne wdrożenie w pracy z podopiecznymi	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDEN	11-01-2027	11:00	13:00	02:00	Tak
21 z 25 -	Przerwa	-	11-01-2027	13:00	14:00	01:00	Tak
22 z 25 -	Walidacja	-	11-01-2027	14:00	17:00	03:00	Tak
23 z 25 Case Studies	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDEN	18-01-2027	18:00	18:55	00:55	Nie
24 z 25 -	Przerwa	-	18-01-2027	18:55	19:10	00:15	Nie
25 z 25 Case Studies	Zajęcia	EMILIA VAN WIJNGAARDEN	18-01-2027	19:10	20:30	01:20	Nie

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	42:00
w tym suma godzin zajęć	34:00
w tym suma godzin walidacji	03:00
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	49:15

Cennik

Jeżeli korzystasz 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 możesz mieć możliwość skorzystania za 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, jeżeli 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.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 414,63 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	81,30 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	42:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



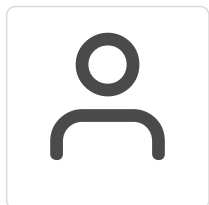
1 z 2

EMILIA VAN WIJNGAARDEN

Osoba prowadząca szkolenie posiada doświadczenie w projektowaniu i realizacji działań edukacyjnych z zakresu zdrowia psychicznego, żywienia funkcjonalnego, profilaktyki zdrowotnej oraz wsparcia psychospołecznego dla zróżnicowanych grup odbiorców. Prowadzi szkolenia, warsztaty i programy rozwojowe dla organizacji pozarządowych, instytucji wspierających osoby z niepełnosprawnościami, kadry zarządzającej oraz osób pracujących w sektorze opiekuńczym i społecznym.

Doświadczenie obejmuje m.in. realizację szkoleń „Grzyby w Pigułce” (2023 i 2024), warsztatu „Adaptogeny dla zdrowia psychicznego” podczas Forum Ptasi Mózdzek (2025), a także szkolenia „Uważność na Talerzu” dla Fundacji Gajusz (2026). Prowadziła również warsztat „Od przeciążenia do współpracy. Jak budować zaufanie, wzajemne zrozumienie i utrzymywać zaangażowanie w warunkach ciągłej zmiany” dla kadry Fundacji Solidarności Międzynarodowej.

Istotnym obszarem działalności jest długofalowa praca z osobami doświadczającymi kryzysów psychicznych. W latach 2024–2025 prowadziła grupę wsparcia psychospołecznego w Fundacji Celeste, realizowaną dwa razy w tygodniu przez okres jednego roku. W 2026 roku prowadziła cykl „Śniadań dla Zdrowia Mózgu” dla uczestników Zakładu Aktywności Zawodowej, zajęcia rehabilitacyjne dla osób z orzeczeniem o chorobie psychicznej oraz coaching grupowy podczas pięciodniowego wyjazdu prozdrowotnego organizowanego przez Towarzystwo Pomocy Niepełnosprawnym.



2 z 2

ALEKSANDRA SOKALA

Magister dietetyki, neurodietetyk oraz specjalista z zakresu psychodietetyki. Od kilku lat zajmuje się edukacją zdrowotną oraz wspieraniem osób zmagających się z wyzwaniami zdrowia psychicznego poprzez wykorzystanie wiedzy z zakresu żywienia funkcjonalnego, neurobiologii i medycyny stylu życia. Specjalizuje się w zagadnieniach związanych z wpływem diety, mikrobioty jelitowej, neuroprzekazników oraz czynników środowiskowych na funkcjonowanie mózgu i dobrostan psychiczny.

W swojej pracy łączy aktualną wiedzę naukową z praktycznym podejściem do zmiany nawyków zdrowotnych. Szczególne zainteresowania obejmują nutropsychiatrię, dietoterapię wspierającą funkcje poznawcze, terapeutyczne ograniczenie węglowodanów w wybranych jednostkach chorobowych oraz biologiczne podstawy zdrowia psychicznego. Promuje holistyczne podejście do zdrowia, uwzględniające żywienie, sen, aktywność fizyczną, regulację układu nerwowego i profilaktykę przewlekłego stanu zapalnego.

Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń, warsztatów oraz grup wsparcia dla organizacji pozarządowych, instytucji publicznych, pracowników sektora społecznego i opiekuńczego oraz osób doświadczających kryzysów psychicznych. Realizowane przez nią szkolenia mają charakter praktyczny i koncentrują się na przekazywaniu narzędzi możliwych do wykorzystania zarówno w pracy zawodowej, jak i w codziennym wspieraniu zdrowia psychicznego własnego oraz podopiecznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają autorski workbook, a w nim:

- Functional Matrix w wersji drukowanej,
- dziennik obserwacji objawów,
- checklisty,
- gotowe materiały do pracy z podopiecznymi,
- zestaw kart dotyczących neuroprzebiegów,
- przykładowe jadłospisy wspierające funkcje poznawcze

Informacje dodatkowe

Organizator zapewnia pełną dostępność usługi rozwojowej dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym dla osób z niepełnosprawnościami, zgodnie z zasadą uniwersalnego projektowania. W przypadku zgłoszenia takich potrzeb przez uczestnika, forma przekazu materiałów szkoleniowych oraz sposób walidacji efektów uczenia się zostaną elastycznie dostosowane (np. poprzez zastosowanie powiększonej czcionki, kontrastu, alternatywnych form prezentacji wiedzy lub wydłużonego czasu pracy), przy jednoczesnym zachowaniu pełnej rzetelności, kryteriów i progów zaliczenia szkolenia.

Szkolenie jest realizowane z poszanowaniem zasad zrównoważonego rozwoju i ochrony środowiska.

Warunki techniczne

Część szkolenia realizowana będzie w formule zdalnej z wykorzystaniem platformy **Microsoft Teams**.

Warunkiem uczestnictwa jest posiadanie:

- komputera stacjonarnego, laptopa lub tabletu wyposażonego w kamerę, mikrofon i głośniki (lub słuchawki),
- stabilnego połączenia z Internetem o przepustowości umożliwiającej udział w wideokonferencji (rekomendowana prędkość minimum 5 Mb/s),
- aktualnej wersji przeglądarki internetowej (Microsoft Edge, Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari) lub zainstalowanej aplikacji Microsoft Teams,
- aktywnego adresu e-mail, na który zostanie przesłany link do spotkania oraz materiały organizacyjne.

Uczestnik powinien zapewnić sobie miejsce umożliwiające swobodny udział w szkoleniu, z ograniczonym poziomem hałasu i możliwością aktywnego uczestnictwa w ćwiczeniach oraz dyskusjach. W trakcie zajęć zalecane jest korzystanie z włączonej kamery, co ułatwia komunikację z prowadzącym i pracę warsztatową.

Przed rozpoczęciem pierwszego spotkania uczestnicy otrzymają drogą mailową instrukcję logowania do platformy Microsoft Teams oraz informacje organizacyjne dotyczące udziału w szkoleniu.

Adres

pl. Wolności 8
91-415 Łódź
woj. łódzkie

Szkolenie odbywa się w restauracji Wolność Neo Bistro. Wolność to wyjątkowa przestrzeń łącząca nowoczesną gastronomię z edukacją i promocją zdrowego stylu życia. Miejsce zostało stworzone z myślą o osobach, które chcą świadomie dbać o zdrowie, czerpiąc z aktualnej wiedzy z zakresu żywienia, dobrostanu i profilaktyki.

Szkolenie realizowane jest w komfortowych, kameralnych warunkach sprzyjających koncentracji, wymianie doświadczeń

oraz pracy warsztatowej, na wydzielonej sali szkoleniowej. Uczestnicy mają do dyspozycji przestrzeń szkoleniową oraz zaplecze gastronomiczne, w którym serwowane są pełnowartościowe posiłki przygotowywane zgodnie z zasadami żywienia funkcjonalnego. Charakter miejsca doskonale wpisuje się w tematykę szkolenia, umożliwiając nie tylko zdobywanie wiedzy, ale również doświadczanie jej praktycznego zastosowania poprzez kontakt z wysokiej jakości żywnością i rozwiązaniami wspierającymi zdrowie.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



EMILIA VAN WIJNGAARDEN

E-mail emiliavanwijngaarden@celeste.pl

Telefon (+48) 609 777 557