

**BALANS ŻYCIOWO-ZAWODOWY JAKO  
KLUCZOWY CZYNNIK DO TWOJEJ  
EFEKTYWNOŚCI**

Numer usługi 2023/06/15/16236/1857541

2 200,00 PLN brutto  
2 200,00 PLN netto  
200,00 PLN brutto/h  
200,00 PLN netto/h

BIURO  
RACHUNKOWE  
BIUREX SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



📍 Kielce / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 11 h  
📅 23.10.2024 do 23.10.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do przedsiębiorców i pracowników wszystkich branż i specjalizacji.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	22-10-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	11
<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

Celem szkolenia jest przekazanie praktycznej wiedzy dotyczącej zdrowia fizycznego i psychicznego oraz udzielenie wsparcia i narzędzi do radzenia sobie z wyzwaniami i niepewnością obecnych czasów.

To praktyczne szkolenie ma także na celu zainspirowanie do świadomego i zdrowego stylu życia, w oparciu o równowagę fizyczno-umysłowo-emocjonalną.

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

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
Toksyczne relacje. Pozytywne i negatywne emocje i zachowania.	Dbą o pozytywne relacje. Skutecznie eliminuje toksyczne relacje. Zachowuje się racjonalnie. Buduje zaufanie.	Wywiad swobodny
Stosuje aktywność fizyczna i efektywny odpoczynek.	Regeneruje się skutecznie. Dbą o aktywność fizyczną, sen. Stosuje profilaktykę i skutecznie odpoczywa.	Wywiad swobodny
Zarządzanie w czasie. Wybory. Analiza zachowań.	Rozróżnia i analizuje zachowania. Ustala cele.	Wywiad swobodny
Zbilansowana dieta.	Stosuje zbilansowaną dietę i skutecznie nawadnia organizm.	Wywiad swobodny
Refleksje nad sobą i otoczeniem.	Analizuje swoje zachowania oraz środowisko w którym przebywa.	Wywiad swobodny
Źródła konfliktów w relacjach. Reakcje na konflikt.	Rozpoznaje źródła konfliktów oraz reakcje ucieczkowe.	Wywiad swobodny

## **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

## CIAŁO I ZMYŚLY, PSYCHOSOMATYKA W PIGUŁCE - ASPEKT FIZYCZNY

- Aktywność fizyczna: różnica między profilaktyką, skutecznym treningiem, a przeciążaniem aparatu ruchu
- Regeneracja: sen, efektywne przerwy i odpoczynek
- Odżywianie: zbilansowana dieta i odpowiednie nawodnienie organizmu
- Oddech

## KONTAKT I RELACJE

- Psychologia komunikacji w pigułce
- Źródła konfliktów w relacjach z innymi
- Reakcje ucieczkowe
- Konflikt kluczowy otwartość - uprzejmość - Mikrotrauma
- Asertywność w praktyce: stawianie granic / zamiana oceny na opinie / odmowy
- Sprawdzone sposoby na radość, spokój, entuzjazm i optymizm
- Uwaga na co dzień - wprowadzenie do MINDFULNESS
- Emocje i Twoje automatyczne reakcje na stres
- toksyczne relacje
- Jak ja dbam o relacje, bezpieczeństwo, zaufanie
- ABCD emocji - racjonalna terapia zachowania
- Przekonania z mindfulness

## DZIAŁANIE - ASPEKT OSIĄGNIĘĆ.

- "Ucieczka w pracę" lub nadmierowe wycofanie - analiza zachowań
- Zarządzanie sobą w czasie w oparciu o sprawdzone praktyki
- Wybory ze strachu
- Jak energia we mnie działa
- Ustalanie celów

## PRZYSZŁOŚĆ/POCZUCIE SENSU/CELE - ASPEKT DUCHOWY

- "Szybka" refleksja nad samym sobą
- Analiza swoich zachowań, umiejętności, wartości oraz środowiska, w którym żyjesz
- Wizja siebie i planowanie
- Coachingowy plan wdrożenia zdobytej wiedzy

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> CIAŁO I ZMYŚLY, PSYCHOSOMATYKA W PIGUŁCE - ASPEKT FIZYCZNY	Paweł Sutowicz	23-10-2024	08:00	10:15	02:15
<b>2 z 7</b> Przerwa	Paweł Sutowicz	23-10-2024	10:15	10:30	00:15
<b>3 z 7</b> KONTAKT I RELACJE	Paweł Sutowicz	23-10-2024	10:30	12:00	01:30
<b>4 z 7</b> Przerwa	Paweł Sutowicz	23-10-2024	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 7</b> DZIAŁANIE - ASPEKT OSIĄGNIĘĆ.	Paweł Sutowicz	23-10-2024	12:15	14:30	02:15
<b>6 z 7</b> Przerwa	Paweł Sutowicz	23-10-2024	14:30	14:45	00:15
<b>7 z 7</b> PRZYSZŁOŚĆ/PO CZUCIE SENSU/CELE - ASPEKT DUCHOWY	Paweł Sutowicz	23-10-2024	14:45	17:00	02:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Paweł Sutowicz

Trener biznesu, coach ICF – International Coach Federation, trener mentalny sportowców, handlowiec, właściciel Centrum Szkoleń i Coachingu.

Konsultant psychoterapii pozytywnej z międzynarodową akredytacją WAPP.

Certyfikowany konsultant DISC D3 – (Certified Behavioral Consultant) oraz Konsultant Talent Reflect.

Posiada 11 lat doświadczenia coachingowego i trenerskiego.

Specjalizacja trenerska: warsztaty sprzedażowe i szefowskie, komunikacja w firmie, obsługa klientów, coaching, trening mentalny dla sportowców.

Ukończył Studium profesjonalnego coacha NOVO – kurs zaawansowany PCC (Professional Certified Coach program – International Coach Federation).

Studium Zawodowe Coacha Biznesu NOVO – akredytacja: ACTP Accredited Coaching Training

Program-International Coach Federation.

Certyfikowany trener Akademii Trenerów Biznesu Kontrakt OSH.

Absolwent studiów podyplomowych Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie: Psychologia biznesu z akredytacją EQUIS (European Quality Improvement System) oraz kierunku: Zarządzanie ludźmi w firmie.

Ukończył specjalistyczny program studiów podyplomowych dla kadry zarządzającej w Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. Józefa Tischnera w Krakowie na kierunku: Lider biznesu.

Wrocławski Instytut Psychoterapii – Transkulturowa Psychoterapia Pozytywna.

Ukończył kurs coachingu u Jenny Rogers.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w postaci prezentacji.

### Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego a później firmowego w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

### Informacje dodatkowe

1 godzina= 45 minut (godzina szkoleniowa)

W harmonogramie uwzględniono godziny zegarowe, natomiast kurs opiera się na 45-minutowych godzinach lekcyjnych- stąd rozbieżność pomiędzy liczbą godzin w harmonogramie a ogólną liczbą godzin kursu.

Warunkiem zaliczenia szkolenia jest obecność na 80% zajęć.

## Adres

ul. Tarnowska 15

25-394 Kielce

woj. świętokrzyskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**Jolanta Cadera**



**E-mail** [jolanta.cadera@biurex.pl](mailto:jolanta.cadera@biurex.pl)

**Telefon** (+48) 607 033 240