



LIFEPASS spółka z ograniczoną odpowiedzialnością



Szkolenie: spokój i koncentracja

Numer usługi 2025/01/04/164038/2485282

📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 05.06.2025 do 06.06.2025

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

160,00 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupą docelową szkolenia są osoby pracujące w środowiskach o wysokim poziomie stresu i intensywnym tempie, takie jak menedżerowie, specjaliści, przedsiębiorcy oraz osoby kreatywne. Szkolenie jest także skierowane do pracowników odczuwających wypalenie zawodowe, mających trudności z utrzymaniem równowagi między życiem prywatnym, a zawodowym, oraz do działów HR, które dbają o rozwój i dobrostan pracowników.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	26
Data zakończenia rekrutacji	04-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do rozwinięcia umiejętności koncentracji, spokoju oraz wewnętrznej równowagi poprzez treningi fizyczne i mentalne. Uczestnicy nauczą się skutecznych technik poprawy zdrowia fizycznego, redukcji stresu oraz zwiększania efektywności w życiu codziennym, sporcie i biznesie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje i opisuje techniki oddechowe stosowane do relaksacji i zwiększania wytrzymałości.	Uczestnik poprawnie wskazuje różne techniki oddechowe oraz wyjaśnia ich zastosowanie w sytuacjach wymagających relaksacji lub zwiększonej wytrzymałości.	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje skuteczne techniki redukcji stresu i uważności.	Uczestnik potrafi wskazać odpowiednie techniki radzenia sobie ze stresem oraz poprawnie opisać ich mechanizm działania.	Test teoretyczny
Uczestnik poprawnie wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i zwiększające mobilność.	Uczestnik podczas wykonywania ćwiczeń wzmacniających i mobilizujących zachowuje prawidłową postawę oraz kontroluje zakres ruchu, unikając błędów technicznych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Program Szkolenia

Pre-test

Moduł 1: Wprowadzenie

- Powitanie uczestników.
- Omówienie celów szkolenia i jego struktury.
- Krótka sesja wstępna: identyfikacja potrzeb uczestników.

Moduł 2: Koncentracja i Praca ze Zmysłami

- Ćwiczenia na poprawę koncentracji:
 - Techniki skupienia uwagi.
 - Praktyka "tu i teraz".
- Praca ze zmysłami:
 - Ćwiczenia sensoryczne (dotyk, słuch, węch).
 - Budowanie świadomości ciała.

Moduł 3: Treningi Oddechowe

- Wprowadzenie do technik oddechowych:
 - Ćwiczenia relaksacyjne.
 - Oddech zwiększający wytrzymałość.
- Praktyczne zastosowanie oddechu w sytuacjach stresowych.

Moduł 4: Redukcja Stresu i Medytacja

- Techniki redukcji napięcia:
 - Proste ćwiczenia relaksacyjne.
 - Sposoby radzenia sobie z presją.
- Medytacja i uważność:
 - Teoria i praktyka medytacji.
 - Budowanie nawyku regularnej praktyki.

Moduł 5: Wzmocnienie Kręgosłupa i Mobilność

- Ćwiczenia wzmacniające plecy:
 - Techniki wzmacniające mięśnie posturalne.
 - Praca nad elastycznością i ruchem w odcinku lędźwiowym i piersiowym.
- Trening mobilności:
 - Zwiększanie zakresu ruchu stawów.
 - Zapobieganie urazom i poprawa sprawności.

Moduł 6: Trening Mentalny z Wizualizacją

- Wprowadzenie do treningu mentalnego:
 - Rola wyobraźni w osiągnięciu celów.
 - Ćwiczenia wizualizacyjne dla sportu i życia codziennego.
- Budowanie pozytywnego obrazu siebie.

Podsumowanie i Zakończenie

- Omówienie zdobytych umiejętności.
- Sesja pytań i odpowiedzi.
- Indywidualne wskazówki dotyczące dalszego rozwoju.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Pre-test	-	05-06-2025	09:00	09:15	00:15
2 z 24 Powitanie uczestników, omówienie celów szkolenia i jego struktury.	Maciej Szyszka	05-06-2025	09:15	10:00	00:45
3 z 24 Sesja wstępna: identyfikacja potrzeb uczestników	Maciej Szyszka	05-06-2025	10:00	10:45	00:45
4 z 24 Przerwa kawowa	Maciej Szyszka	05-06-2025	10:45	11:00	00:15
5 z 24 Koncentracja i praca ze zmysłami: Ćwiczenia na poprawę koncentracji	Maciej Szyszka	05-06-2025	11:00	11:45	00:45
6 z 24 Techniki skupienia uwagi, praktyka "tu i teraz"	Maciej Szyszka	05-06-2025	11:45	12:30	00:45
7 z 24 Przerwa obiadowa	Maciej Szyszka	05-06-2025	12:30	13:00	00:30
8 z 24 Praca ze zmysłami: Ćwiczenia sensoryczne, budowanie świadomości ciała.	Maciej Szyszka	05-06-2025	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 24 Wprowadzenie do technik oddechowych	Maciej Szyszka	05-06-2025	13:45	14:30	00:45
10 z 24 Przerwa kawowa	Maciej Szyszka	05-06-2025	14:30	14:45	00:15
11 z 24 Ćwiczenia relaksacyjne, oddech zwiększający wytrzymałość.	Maciej Szyszka	05-06-2025	14:45	15:30	00:45
12 z 24 Praktyczne zastosowanie oddechu w sytuacjach stresowych.	Maciej Szyszka	05-06-2025	15:30	16:30	01:00
13 z 24 Redukcja stresu i medytacja: Techniki redukcji napięcia	Maciej Szyszka	06-06-2025	09:00	09:45	00:45
14 z 24 Teoria i praktyka medytacji. Budowanie nawyku regularnej praktyki.	Maciej Szyszka	06-06-2025	09:45	10:30	00:45
15 z 24 Przerwa kawowa	Maciej Szyszka	06-06-2025	10:30	10:45	00:15
16 z 24 Wzmocnienie kręgosłupa i mobilność: Techniki wzmacniające mięśnie posturalne	Maciej Szyszka	06-06-2025	10:45	11:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 24 Zapobieganie urazom i poprawa sprawności; Zwiększanie zakresu ruchu stawów.	Maciej Szyszka	06-06-2025	11:30	12:15	00:45
18 z 24 Przerwa obiadowa	Maciej Szyszka	06-06-2025	12:15	12:45	00:30
19 z 24 Wprowadzenie do treningu mentalnego	Maciej Szyszka	06-06-2025	12:45	13:30	00:45
20 z 24 Rola wyobraźni w osiągnięciu celów; Ćwiczenia wizualizacyjne dla sportu i życia codziennego.	Maciej Szyszka	06-06-2025	13:30	14:15	00:45
21 z 24 Przerwa kawowa	Maciej Szyszka	06-06-2025	14:15	14:30	00:15
22 z 24 Budowanie pozytywnego obrazu siebie	Maciej Szyszka	06-06-2025	14:30	15:15	00:45
23 z 24 Podsumowanie, Omówienie zdobytych umiejętności	Maciej Szyszka	06-06-2025	15:15	16:15	01:00
24 z 24 Walidacja usługi	-	06-06-2025	16:15	16:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 200,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	160,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Szyszka

Maciej Szyszka, dyplomowany fizjoterapeuta oraz instruktor samoobrony. Pasjonuję się holistycznym podejściem do treningu i rozwoju fizycznego. Dyplomowany instruktor samoobrony i trener personalny z zakresu dietetyki. Prowadzi treningi oddechowe i mentalne. Pomaga wygrać walkę ze stresem, który pozbawia snu i sił życiowych. Dzięki licznym technikom regeneracji prezentowanych na szkoleniach wskazuje jak efektywnie wrócić do harmonii w życiu. Niwelacja poziomu stresu pozwala uczestnikom szkolenia na wspinanie się na szczyty kolejnych sukcesów zawodowych i osobistych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla Uczestników

- Broszura z opisem ćwiczeń oddechowych, medytacyjnych i wzmacniających.
- Plan nawigacyjny: jak wdrożyć praktyki w codziennym życiu.

Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego, a później ewentualnie 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 Usług, zgodnie z wymogami jakie określił. Ponadto niezbędnym warunkiem do nabycia kompetencji jest pełnoletność, wykształcenie co najmniej średnie, wypełnienie testu wiedzy.

Informacje dodatkowe

Czas trwania usługi szkoleniowej to 20 godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna= 45 minut). Szkolenie zaplanowane jest jako dwudniowe, planowane dwie przerwy w każdym dniu po 10 min i jedna 30 minutowa- obiadowa. Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701). Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz uczestnictwo w 80% zajęć. Uczestnik otrzyma certyfikat uczestnictwa.

Frekwencja uczestników będzie monitorowana na podstawie listy obecności, prowadzonej w każdym dniu szkolenia.

Adres

ul. 1 Maja 191

25-646 Kielce

woj. świętokrzyskie

Business Horizon Office

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Lucyna Kuchta

E-mail kontakt@edumeo.pl

Telefon (+48) 577 203 338