



## Zarządzanie Stresem i Regeneracją – Techniki Oddechowe i Biohacking w Praktyce

Numer usługi 2025/04/03/17239/2667819

8 704,00 PLN brutto

8 704,00 PLN netto

136,00 PLN brutto/h

136,00 PLN netto/h

NEWKEY SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ SPÓŁKA  
KOMANDYTOWA



📍 Gdynia / stacjonarna

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 23.06.2025 do 28.06.2025

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Grupa docelowa: <ul style="list-style-type: none"><li>osoby narażone na stres i wypalenie (HR, nauczyciele, terapeuci, kadra zarządzająca),</li><li>pracownicy sektora społecznego, ochrony zdrowia, edukacji, rozwoju osobistego,</li><li>osoby w sytuacji „życiowego zakrętu”, szukające narzędzi do samoregulacji,</li><li>trenerzy, terapeuci, liderzy, którzy chcą lepiej wspierać siebie i innych.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	12
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	22-06-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	64
<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

Szkolenie przygotowuje uczestników do praktycznego, skutecznego radzenia sobie ze stresem, regeneracji psychofizycznej oraz pracy z ciałem i oddechem. Szkolenie łączy wiedzę z zakresu biohackingu, fizjologii stresu, neurobiologii oraz tradycyjnych metod regulacji oddechu (Wim Hof, Buteyko, HRV), wspierając autonomię emocjonalną, odporność psychiczną i dobrostan.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje rodzaje stresu	Rozpoznaje wpływ stresu na ciało i umysł oraz identyfikuje objawy stresu krótkoterminowego i chronicznego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wyróżnia metody biohackingu	Dobiera metody biohackingu (światło, zimno, sen, rytm dobowy, HRV) wspierające regenerację.	Test teoretyczny
Tworzy plan self-care	Projektuje indywidualny plan self-care uwzględniający rytm pracy, odpoczynku i oddechu	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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

Szkolenie odbywać będzie się w trybie stacjonarnym, 6-dniowym o charakterze warsztatowo-treningowym. Usługa realizowana w trybie 64 godzin dydaktycznych

Program modułowy (6 dni): Dzień 1: Fizjologia stresu i oddechu

- Czym jest stres? Krótkie vs. chroniczne napięcie
- Równowaga pH, CO<sub>2</sub> i tlenek azotu – jak działa oddech?
- Ćwiczenia: techniki oddechowe podstawowe (świadomy wdech/wydech)

Dzień 2: Układ nerwowy i oddech

- Nerw błędny, HRV, działanie układu współczulnego i przywspółczulnego
- Metoda Wima Hofa vs. Buteyko – porównanie i praktyka
- Ćwiczenia: sekwencje oddechowe, zimno, ekspozycja

Dzień 3: Biohacking snu i regeneracji

- Rytm dobowy, światło, dieta, sen
- Minimalizm cyfrowy, neuroplastyczność a odpoczynek
- Ćwiczenia: wieczorne oddechy, wyciszenie, budowanie rutyny snu

Dzień 4: Praca z emocjami i psychosmatyką

- Somatyzacja napięcia – jak ciało przechowuje stres
- Praca z przekonaniem, napięciami w ciele, oddechem
- Ćwiczenia: body scan, ruch intuicyjny, elementy TRE

Dzień 5: Zarządzanie energią i kreatywnością

- Biohacking produktywności – jak dbać o mózg i wydolność
- Oddech energetyzujący vs. relaksacyjny
- Ćwiczenia: poranny oddech, koncentracja, rytuały efektywności

Dzień 6: Integracja i plan działania

- Test teoretyczny i praktyczny
- Stworzenie planu wdrożenia (plan self-care + schemat rutyn)
- Sesja zamykająca: podsumowanie + indywidualny feedback

Walidacja i potwierdzenie kompetencji:

- Test teoretyczny (wiedza o technikach)
- Obserwacja w warunkach praktycznych (ćwiczenia)
- Prezentacja planu wdrożenia (plan pracy ze stresem i regeneracją)

Korzyści dla uczestnika:

- Zwiększenie odporności psychicznej i fizycznej
- Lepszy sen, regeneracja, koncentracja i zarządzanie energią
- Zdolność do wdrożenia indywidualnego planu anti-burnout
- Narzędzia do natychmiastowego zastosowania w życiu zawodowym i osobistym
- Świadomość mechanizmów stresu i jego wpływu na organizm
- Umiejętność wykorzystania technik oddechowych w sytuacjach kryzysowych
- Wiedza o tym, jak wzmacniać działanie układu nerwowego (HRV, vagus nerve)
- Znajomość biohackingu snu, światła i rytmu dobowego
- Własny plan regeneracji oparty o realne potrzeby i styl życia

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 704,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 704,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	136,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	136,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Instrukcje PDF do pracy oddechowej
- Lista aplikacji i narzędzi do biohackingu
- Checklisty do samoregulacji i planowania dnia
- Przewodnik wdrożeniowy "Plan 21 dni transformacji"

## Warunki uczestnictwa

Szkolenie odbywało będzie się w trybie stacjonarnym, 6-dniowym o charakterze warsztatowo-treningowym. Usługa realizowana w trybie 64 godzin dydaktycznych

Szkolenie będzie się odbywało w trybie stacjonarnym. W każdym dniu szkoleniowym jest przewidziana przerwa minimum 15 minutowa. Minimum jedna przerwa po 4 godzinach zajęć. Częstotliwość przerw dopasowana będzie do indywidualnych potrzeb grupy.

Zastosowane zostanie zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

# Adres

Gdynia  
Gdynia  
woj. pomorskie

# Kontakt



**Katarzyna Biegajska**

**E-mail** [biuronml@newkey.pl](mailto:biuronml@newkey.pl)

**Telefon** (+48) 570 204 610