



# WELLBEING BLIŻEJ CIEBIE

## Cennik 2026

| Moduł 1. Dobrostan fizyczny   | Cena                       |
|---|----------------------------|
| <b>1.1. Diagnostyka profilaktyczna wykonywana w siedzibie Klienta.</b>                    |                            |
| <b>Badania podstawowe</b>   |                            |
| • Dyżur pielęgniarki wykonującej badania paskowe  | 330 zł/h                   |
| • Dyżur pielęgniarki wykonującej analizę składu ciała                                     | 330 zł/h                   |
| <b>Badania paskowe</b>  |                            |
| • glukoza   | 9 zł/os.                   |
| • lipidogram  | 69 zł/os.                  |
| <b>Badania obrazowe</b>   |                            |
| • USG   | 15 800 zł/8 h lub 32 osoby |
| <b>1.2. Konsultacje lekarskie i porady specjalistyczne</b>                                |                            |
| <b>Konsultacje dermatologiczne</b>  | 920 zł/h                   |
| <b>Konsultacje pielęgniarki dermatologicznej</b>  | 520zł/h                    |
| <b>Konsultacje dietetyczne</b>  | 400 zł/h                   |
| <b>Konsultacje kardiologiczne</b>   | 690 zł/h                   |
| <b>Konsultacje fizjoterapeutyczne</b>   | 400 zł/h                   |
| <b>Konsultacje podologiczne z badaniem Podoscaniem + wykonanie wkładek ortopedycznych</b> | wycena indywidualna        |
| <b>1.3. Seminaria/webinaria</b>   |                            |
| <b>Profilaktyka onkologiczna dla kobiet i mężczyzn</b>                                    | 3200 zł/1,5h sesja         |
| <b>Jak pokonać grypę i jesienne infekcje</b>  | 3200 zł/1,5h sesja         |
| <b>ABC w tropikach</b>  | 3400 zł/1,5h sesja         |
| <b>Zdrowa kobieta i zdrowy mężczyzna w XXI wieku</b>                                      | 3200 zł/1,5h sesja         |
| <b>Jak dbać o swoją skórę zimą/latem (profilaktyka czerniaka)</b>                         | 3200 zł/1,5h sesja         |
| <b>Profilaktyka chorób wzroku</b>   | 3400 zł/1,5h sesja         |
| <b>1.4. Szczepienia</b>   | wycena indywidualna        |

| <b>Moduł 2. Zdrowe odżywianie</b>   | <b>Cena</b>                     |
|---|---------------------------------|
| <b>2.1. Seminaria/Webinaria</b>   |                                 |
| Food for brain – pokarm dla mózgu   | 3 200 zł/1,5 h sesja            |
| Zdrowo, szybko, budżetowo – proste zasady, by lepiej się odżywiać                                       | 3 200 zł/1,5 h sesja            |
| Zdrowie w pośpiechu – jak zadbać o siebie, gdy brakuje nam czasu  | 3 200 zł/1,5 h sesja            |
| Dieta dla pracowników zmianowych  | 3 200 zł/1,5 h sesja            |
| Uwolnij się od cukru  | 3 200 zł/1,5 h sesja            |
| Dieta w profilaktyce nowotworów   | 3 200 zł/1,5 h sesja            |
| Jak zamiast jeść zacząć się odżywiać?   | 3 200 zł/1,5 h sesja            |
| Jak przygotować pełnowartościowy posiłek?   | 3 200 zł/1,5 h sesja            |
| <b>2.2. Konsultacje z dietetykiem</b>   | 400 zł/h                        |
| <b>Moduł 3. Aktywność fizyczna</b>  | <b>Cena</b>                     |
| <b>3.1. Seminaria/Webinaria</b>   |                                 |
| Jak zadbać o swoje plecy i nie dać się złamać?  | 3 200 zł/1,5 h sesja            |
| Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie   | 3 200 zł/1,5 h sesja            |
| Jak wykorzystać nowoczesne technologie do wspomagania swojego treningu                                  | 3 200 zł/1,5 h sesja            |
| Zdrowie w pośpiechu – jak trenować, gdy brakuje nam czasu   | 3 200 zł/1,5 h sesja            |
| <b>3.2. Konsultacje z fizjoterapeutą/trenerem medycznym</b>   | 400 zł/h                        |
| <b>3.3. Kombinezon odczuć starczych</b>   | 300 zł/h                        |
| <b>3.4. Treningi grupowe</b>  |                                 |
| Sesje treningowe dla pracowników biurowych  | 1000 zł/30 min.                 |
| Sesje treningowe dla pracowników fizycznych   | 1000 zł/30 min.                 |
| <b>Moduł 4. Ergonomia pracy</b>   | <b>Cena</b>                     |
| <b>4.1. Audyt ergonomiczny stanowisk pracy</b>  | 460 zł/godz. + 1500 zł/1 raport |
| <b>4.2. Konsultacje indywidualne przy stanowiskach pracy</b>  | 480 zł/h                        |
| <b>4.3. Seminarium/webinarium „Jak zaprzyjaźnić się ze stanowiskiem pracy i pracować ergonomicznie”</b> | 3 200 zł/h                      |
| <b>4.4. Trening ergonomiczny</b>  | wycena indywidualna             |
| <b>4.5. Masaże</b>  | 480 zł/h                        |

| Moduł 5. Dobrostan psychiczny  | Cena  |
|--|---|
| <b>5.1. Warsztaty relaksacyjne (Wellbeing)</b>                           | wycena indywidualna   |
| <b>5.2. Seminaria/webinaria</b>  |   |
| <b>Cyfrowa Równowaga: klucz do zdrowia i produktywności</b>              |   |
| <b>100 twarzy depresji</b>   |   |
| <b>Pokonaj stres – zarządzanie stresem</b>                               |   |
| <b>Work-life balance</b>   |   |
| <b>Nie daj się wypalić – syndrom burn out</b>                            |   |
| <b>Sen – fakty i tajemnice</b>   | Sesja 2-godzinna (90-minutowa prelekcja+ 30 min Q&A):   |
| <b>Pierwsza pomoc dla zdrowia psychicznego</b>                           | 3 600 zł  |
| <b>Samoopieka – czyli jak o sobie dbać</b>                               |   |
| <b>Stres w pracy, jak sobie z nim radzić</b>                             |   |
| <b>Sztuka odpoczynku</b>   |   |
| <b>Profilaktyka onkologiczna</b>   |   |
| <b>Zdrowie zaczyna się w głowie – profilaktyka zaburzeń psychicznych</b> |   |
| <b>5.3. Chat z ekspertem zdrowia psychicznego</b>                        | 1 380 zł/1h sesja   |
| <b>5.4. Interwencja kryzysowa</b>  | 1 725 zł/4h<br>Każda dodatkowa godzina + 450 zł   |
| <b>5.5. Opieka psychologa w miejscu pracy</b>                            | wycena indywidualna   |
| <b>5.6. Profilaktyka uzależnień</b>                                      |   |
| <b>Webinarium „W labiryncie uzależnień”</b>                              | 4 140 zł/2h sesja   |
| <b>Cykl „Wolni od dymu”</b>  | 12 500 zł/ 3 sesje po 120 minut   |
| <b>5.7. Infolinia – telefoniczne wsparcie psychologa</b>                 | wycena indywidualna   |
| Moduł 6. Firmowy Bilans Zdrowia  | Cena  |
| <b>6.1. Raport</b>   | 1150 zł<br>(zapraszamy do zapoznania się z pełną ofertą raportów i tworzonych na ich podstawie strategii) |

W cenniku obowiązują **ceny netto**.

Akcje realizowane w godzinach wieczornych, w weekendy i dni wolne od pracy – **płatne dodatkowo 30%** od stawki cennikowej

Dojazd powyżej 30 km od placówki własnej – **2zł/km**. Dojazd liczony w dwie strony.

Indywidualne usługi medyczne zwolnione są z podatku VAT.

Grupowe sesje edukacyjne, raporty obejmują **23% VAT**.

Ceny dotyczą realizacji w wersji polskojęzycznej - wersja anglojęzyczna podlega indywidualnej wycenie

Wycena wielomodułowa akcji profilaktycznych odbywa się w oparciu o indywidualne ustalenia z Klientem.