



STIMULUS
CENTRUM DOSKONALENIA

Katalog szkoleń

DLA SZKÓŁ I PLACÓWEK OŚWIATOWYCH
2026/2027

WIEDZA, KTÓRA PROWADZI NA SZCZYT



AKREDYTACJA MAZOWIECKIEGO
KURATORA OŚWIATY



ISO 9001

IEC (Certification)



Baza Usług
Rozwojowych

25. rok wspieramy rozwój
polskiej oświaty

Słowo Wstępne

Szanowni Państwo
Dyrektorzy, Nauczyciele, Pedagodzy,
Drodzy Pracownicy Oświaty

Mamy przyjemność przedstawić Państwu nowy katalog szkoleń Centrum Doskonalenia STIMULUS. Już **25. rok** z pasją wspieramy polską edukację, dzieląc się wiedzą, doświadczeniem i praktycznymi rozwiązaniami. **Jesteśmy jedną z najbardziej rozpoznawalnych marek w Polsce, w zakresie doskonalenia zawodowego nauczycieli i wychowawców.**

Nasze szkolenia i doradztwo kierujemy także do przedszkoli i placówek wychowania przedszkolnego. Oferujemy **szeroki wachlarz form** – od szkoleń stacjonarnych i online dla rad pedagogicznych, przez indywidualne konsultacje, po szkolenia otwarte. Jesteśmy w pełni przygotowani do realizacji różnorodnych projektów edukacyjnych, dostosowując je do specyfiki pracy przedszkola, wieku dzieci oraz bieżących potrzeb kadry. **Szkolenia realizujemy w zgodzie z kierunkami polityki oświatowej na rok szkolny 2026/2027.**

Jakość naszych usług potwierdza **akredytacja Mazowieckiego Kuratora Oświaty oraz certyfikat ISO 9001.**

Centrum Doskonalenia Stimulus jest wpisane do Bazy Usług Rozwojowych (BUR) jako Dostawca Usług i realizuje szkolenia oraz usługi rozwojowe zgodnie ze standardami jakości obowiązującymi w systemie BUR, wspierając rozwój kompetencji zawodowych i osobistych uczestników.

Serdecznie zapraszamy do współpracy!

Z wyrazami szacunku,
Małgorzata Pięnkowska
Dyrektor Centrum Doskonalenia STIMULUS

Polityka Jakości

Centrum Doskonalenia
STIMULUS



Jesteśmy dumni z **akredytacji Mazowieckiego Kuratora Oświaty, którą posiadamy nieprzerwanie od 17 lipca 2019 roku**. To dla nas potwierdzenie profesjonalizmu i zaangażowania w podnoszenie jakości polskiej edukacji.

Nasz dynamiczny rozwój pozwolił nam wdrożyć i nieustannie doskonalić system zarządzania jakością, oparty na wymaganiach normy ISO 9001:2015, **co gwarantuje najwyższe standardy naszych usług**.



Jesteśmy wpisani do **Bazy Usług Rozwojowych (BUR)** prowadzonej przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości, gdzie uczestnicy mogą skorzystać ze szkoleń za pomocą finansowania ze środków unijnych.



Współpracujemy z szerokim gronem **najlepszych Trenerów z całej Polski**, dbając o profesjonalizm i najwyższe standardy realizacji oraz obsługi każdego szkolenia.

W ramach
nieustannego
podnoszenia jakości
naszych usług
zobowiązujemy się do:

- **Powiększania bazy zadowolonych Klientów** – Państwa sukces jest naszym priorytetem.
- **Gwarancji uczciwego wywiązywania się z warunków umów** – zarówno z Klientami, jak i Partnerami.
- **Współpracy wyłącznie z profesjonalnymi Trenerami** – ekspertami w swoich dziedzinach.
- **Elastycznego dostosowania** osoby prowadzącej zajęcia do specyfiki i profilu Państwa placówki.
- **Ciągłego monitorowania procesów** oraz spełniania oczekiwań i wymagań Klientów – Państwa głos jest dla nas kluczowy.
- **Prowadzenia regularnej ewaluacji** wewnętrznej i przeglądów zarządzania – dla stałego doskonalenia.

STIMULUS w liczbach*

* Stan na sierpień 2026

2002

Rok założenia
Centrum Doskonalenia
STIMULUS

16 392

Tyle szkoleń zrealizowaliśmy
na terenie całego kraju.

139 923

Tyłu przeszkoliliśmy nauczycieli,
dyrektorów i pracowników
oświaty.

Mamy ugruntowaną pozycję, stabilne zaplecze i sprawdzony zespół ekspertów.
Cenieni jesteśmy za:

- profesjonalizm w organizacji i prowadzeniu szkoleń,
- rzetelną wiedzę i praktyczne rozwiązania,
- doświadczenie oparte na realiach pracy w poradniach,
- elastyczne podejście do potrzeb każdej placówki.

Dzięki temu nasze szkolenia są wartościowe merytorycznie i jednocześnie realnie wspierają codzienną pracę.

Kierunki polityki oświatowej 2026/2027

SZKOLENIA DLA RAD PEDAGOGICZNYCH REALIZUJEMY ZGODNIE Z PODSTAWOWYMI KIERUNKAMI POLITYKI OŚWIATOWEJ PAŃSTWA.

1.

Wspieranie przedszkoli i szkół we wdrażaniu zmian wynikających z Reformy26. Kompas Jutra, ukierunkowanych na tworzenie szkoły wymagającej, wspierającej i przyjaznej rozwojowi ucznia.

2.

Szkoła miejscem budowania odporności społecznej – kształtowanie postaw patriotycznych, obywatelskich i prospołecznych oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych.

3.

Edukacja zdrowotna w szkole – promowanie zdrowego stylu życia, aktywności ruchowej oraz przygotowanie uczniów do odpowiedzialnych zachowań prozdrowotnych i udzielania pierwszej pomocy.

4.

Promowanie higieny cyfrowej i aktywności off-line. Rozwijanie umiejętności bezpiecznego poruszania się w sieci i krytycznego myślenia, w tym odpowiedzialnego korzystania ze sztucznej inteligencji, a także korzystania z funkcjonalności i zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.

5.

Profilaktyka uzależnień behawioralnych i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej. Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz udzielanie pomocy w kryzysach psychicznych.

6.

Profilaktyka uzależnień behawioralnych i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej. Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz udzielanie pomocy w kryzysach psychicznych.

7.

Wspieranie podejmowania świadomych decyzji edukacyjno-zawodowych, ze szczególnym uwzględnieniem doradztwa zawodowego i promocji kształcenia zawodowego. Upowszechnienie nowej oferty kształcenia zawodowego wypracowanej z branżami.

8.

Wspieranie ciekawości i aktywności poznawczej uczniów poprzez promowanie kształcenia interdyscyplinarnego i pracy projektowej oraz wykorzystywanie oceniania kształtującego i informacji zwrotnej w pracy z uczniem.

Formy uczestnictwa i zamawiania szkoleń

Szkolenia organizujemy w formie najlepiej dopasowanej do Państwa potrzeb i możliwości

RODZAJE SZKOLEŃ/KURSÓW



szkolenia zamknięte

- Szkolenie organizowane na Państwa zamówienie
- Dla całej rady pedagogicznej
- Dla wybranej grupy pracowników placówki
- Wydarzenie jest zorganizowane w zaplanowanym przez Państwa terminie



szkolenia otwarte

- Dla każdej osoby chcącej dołączyć do wydarzenia
- Szkolenia i kursy odbywają się zgodnie z kalendarzem szkoleń
- Kalendarz szkoleń i kursów jest zawsze dostępny na naszej stronie internetowej www.stimulus.com.pl

FORMA REALIZACJI



stacjonarnie



online



hybrydowo

Potrzebują Państwo więcej informacji?
Prosimy o kontakt.



biuro@stimulus.com.pl

22 405 30 26
502 378 255

Spis bloków tematycznych dla rad pedagogicznych i szkół

I. ZARZĄDZANIE I PRZYWÓDZTWO W OŚWIACIE

II. METODYKA I PROFESJONALNE WSPARCIE NAUCZYCIELA

**III. KOMPETENCJE RELACYJNE I WYCHOWAWCZE
NAUCZYCIELA**

IV. ROZWÓJ ZAWODOWY NAUCZYCIELA

V. NOWOCZESNE TECHNOLOGIE I INNOWACJE W EDUKACJI

Rozwinięcie bloków
tematycznych –
katalog propozycji
szkoleniowej.

Absolutne BESTSELLERY

Najchętniej wybierane szkolenia ostatniego roku – prawdziwe perełki,
sprawdzone i rekomendowane przez setki placówek

NVC: Porozumienie Bez Przemocy w pracy nauczyciela – kompleksowy kurs



Zyskaj praktyczne narzędzia, które ułatwią prowadzenie lekcji, budowanie relacji z rodzicami i codzienną współpracę w szkole. Podczas kursu prowadzonego przez certyfikowanego trenera CNVC nauczysz się praktycznych narzędzi Porozumienia Bez Przemocy, które odmienią Twoją komunikację w klasie i pokoju nauczycielskim.

TUS



Kompleksowy kurs, który przygotuje Cię do prowadzenia Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) z dziećmi i młodzieżą. Zdobędziesz praktyczną wiedzę dotyczącą planowania i prowadzenia zajęć, tworzenia grup TUS oraz rozwijania kompetencji społecznych, komunikacyjnych i emocjonalnych uczestników. Dzięki połączeniu teorii z praktyką otrzymasz gotowe narzędzia do pracy, które wykorzystasz od razu po szkoleniu.

Mediator oświatowy



Praktyczny kurs, który przygotuje Cię do prowadzenia mediacji w środowisku szkolnym oraz skutecznego rozwiązywania sytuacji trudnych dotyczących uczniów, rodziców i kadry szkoły. Poznasz zasady i etapy postępowania mediacyjnego, rozwiniesz umiejętności komunikacyjne oraz nauczysz się wspierać strony w osiąganiu porozumienia i budowaniu trwałych rozwiązań. Dzięki szkoleniu, realizowanemu zgodnie ze Standardami mediacji rówieśniczej i szkolnej Rzecznika Praw Dziecka.

Współpraca z rodzicem



Szkolenie, które pomoże Ci budować skuteczną i opartą na wzajemnym szacunku współpracę z rodzicami. Poznasz praktyczne narzędzia komunikacji, nauczysz się prowadzić trudne rozmowy oraz skutecznie wspierać rodziców w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i edukacyjnych. Dzięki praktycznym wskazówkom i sprawdzonym metodom zbudujesz partnerskie relacje, które sprzyjają rozwojowi dziecka i ułatwiają codzienną współpracę między szkołą a domem.

Szukają Państwo innego tematu?
Prosimy o kontakt – znajdziemy rozwiązanie.

@ biuro@stimulus.com.pl
22 405 30 26
502 378 255

Dyrektorze! Nie zapomnij o podstawowych szkoleniach dla siebie i swojej kadry nauczycielskiej:



BHP
Bezpieczeństwo i Higiena
Pracy dla pracowników
oświaty



PPP
Pierwsza Pomoc
Przedmedyczna



PPOŻ
Ochrona
Przeciwpożarowa

W pakiecie - oszczędność czasu i pieniędzy!

PAKIET SZKOLEŃ



BHP + PPP + PPOŻ

Aby poznać szczegóły pakietu podstawowych szkoleń w promocyjnej cenie, zapraszamy do kontaktu:



biuro@stimulus.com.pl



22 405 30 26
502 378 255

I. ZARZĄDZANIE I PRZYWÓDZTWO W OŚWIACIE

- **KOMPENDIUM WIEDZY DYREKTORA**
- **KOMPLEKSOWY KURS DLA WICEDYREKTORÓW**
- **MEDIATOR – SPECJALIZACJA OŚWIATOWA/RÓWIEŚNICZA – KOMPLEKSOWY KURS**
- **ROZWÓJ KOMPETENCJI LIDERSKICH – BYĆ DYREKTOREM W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE**
- **SYSTEM INFORMACJI OŚWIATOWEJ** – funkcjonowanie SIO w praktyce szkół, placówek oświatowych – z uwzględnieniem najnowszych zmian w prawie oświatowym
- **WYSTĄPIENIA PUBLICZNE** – szybki kurs dla każdego

- **CENTRALNY REJESTR UMÓW** – nowe obowiązki JSFP
- **CZAS PRACY NAUCZYCIELI** szkół i przedszkoli
- **E-DORĘCZENIA, ePUAP2** – w praktyce
- **INSTRUKCJA KANCELARYJNA I ARCHIWALNA** – dokumentacja w placówce oświatowej
- **KLUCZOWE OBOWIĄZKI W ZARZĄDZANIU SEKRETARIATEM W OŚWIACIE** – kompleksowy kurs
- **KONKURS NA STANOWISKO DYREKTORA** – przygotowanie prezentacji. Ocena pracy dyrektora
- **KONTROLA NIK-U, KAS-U, RIO-U** w kontekście organizacji Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej
- **KONTROLA ZARZĄDCZA W SZKOŁACH I PLACÓWKACH** w świetle obowiązujących przepisów prawa
- **KURS EXCEL I WORD** I i II stopnia
- **METODY COACHINGOWE W OŚWIACIE** w pracy stacjonarnej i zdalnej
- **NOWELIZACJA STATUTU SZKOŁY I PLACÓWKI OŚWIATOWEJ**
- **NOWE KIERUNKI POLITYKI OŚWIATOWEJ** – plan nadzoru 2025/2026
- **OCHRONA SYGNALISTÓW** – praktyczne wdrożenie nowych przepisów w placówce oświatowej
- **ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRAWNA DYREKTORA I NAUCZYCIELA** – procedury postępowania
- **OPIEKUN STAŻU** – rola i zadania na podstawie zmian w prawie
- **PODSUMOWANIE I SEMESTRU/ROKU SZKOLNEGO 202/2026**
- **PRAWO OŚWIATOWE** w świetle ścieżki awansu zawodowego
- **PROFESJONALNY KIEROWNIK GOSPODARCZY** – kompleksowy kurs
- **PROWADZENIE DOKUMENTACJI ELEKTRONICZNEJ** w systemie oświaty
- **PRZEWODNIK PO ORGANIZACJI ROKU SZKOLNEGO 2025/2026**
- **ZADANIA DYREKTORA** w ścieżce awansu zawodowego nauczyciela
- **ZMIANY W KODEKSIE PRACY I KARCIE NAUCZYCIELA** – wpływ na decyzje pracodawcy i uprawnienia pracownika

II. METODYKA I PROFESJONALNE WSPARCIE NAUCZYCIELA

- **ASERTYWNOŚĆ** w zawodzie nauczyciela
- **AWANS ZAWODOWY** nauczyciela
- **BUDOWANIE AUTORYTETU** nauczyciela - jak robić to mądrze i skutecznie?
- **DEPRESJA I MYŚLI SAMOBÓJCZE** u dzieci i młodzieży
- **EDUKACJA MATEMATYCZNA** najmłodszych
- **EMISJA I HIGIENA GŁOSU** w pracy nauczyciela
- **INSTRUKCJA OBSŁUGI NASTOLATKA** – jak budować trwałe relacje, rozumieć trudne zachowania i wspierać dzieci w wieku nastoletnim
- **IPET** – szkolenie/konsultacje
- **KSZTAŁTOWANIE KOMPETENCJI KLUCZOWYCH** uczniów
- **KURS ZASTĘPOWANIA AGRESJI W PRAKTYCE** (TZA)
- **MATEMATYKA W DZIAŁANIU** – ruch i zabawa
- **METODY BEHAVIORALNE** w pracy z dzieckiem
- **METODY COACHINGOWE** w oświacie w pracy stacjonarnej i zdalnej
- **MODEL SAZ** w pracy terapeutycznej z uczniem
- **MUTYZM WYBIÓRCZY** – diagnoza, relacja, działanie
- **MYŚLENIE PRZYCZYNOWO-SKUTKOWE** w edukacji przyrodniczej – jak je rozwijać u uczniów?
- **NASTOLATKI I HAZARD** – nowe, niebezpieczne zagrożenia
- **NEURORÓŻNORODNOŚĆ** – praca z uczniem z zaburzeniami w spektrum autyzmu
- **NEURODYDAKTYKA** – nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi
- **NVC** – porozumienie bez przemocy w pracy nauczyciela (szkolenie lub kurs)
- **OCENIANIE KSZTAŁTUJĄCE** – jak wzmacniać sprawczość i aktywność poznawczą uczniów
- **OD PROBLEMU DO ROZWIĄZANIA** – jak zadawać pytania, które rozwijają myślenie analityczne? Praca z pytaniami otwartymi, hipotezami, analizą błędów uczniowskich.
- **ODIMIENNA METODA NAUKI CZYTANIA** – według koncepcji dr Ireny Majchrzak
- **ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRAWNA NAUCZYCIELA** – bezpieczeństwo ucznia w placówce oświatowej
- **OPIEKUN STAŻU** – rola i zadania na podstawie zmian w prawie
- **ORGANIZACJA I UDZIELANIE POMOCY** psychologiczno-pedagogicznej
- **POLIWAGALNA DROGA DO LEPSZEJ EDUKACJI** – jak wspierać układ nerwowy uczniów i budować gotowość do nauki zgodnie z najnowszą wiedzą dotyczącą nerwu błędnego
- **POZYTYWNA DYSCYPLINA W SZKOLE** – mądre wychowanie

Szukają Państwo innego tematu?
Prosimy o kontakt – znajdziemy rozwiązanie.



biuro@stimulus.com.pl



22 405 30 26
502 378 255

- **PRACA PEDAGOGA SPECJALNEGO** – zakres obowiązków, teczka, dokumentacja, praktyczne aspekty
- **SEKSUALNOŚĆ DZIECI I MŁODZIEŻY** – normy i procesy rozwoju psychoseksualnego
- **TERAPIA RĘKI** – kurs I i II stopnia
- **TRUDNOŚCI EDUKACYJNE I SPOŁECZNE** w świetle Integracji Sensorycznej
- **TRENING ROZWOJU I REGULACJI EMOCJI** dzieci i młodzieży
- **TUS – Trening Umiejętności Społecznych** – kurs I i II stopnia
- **TWORZENIE GIER I QUIZÓW DYDAKTYCZNYCH**
- **UZUPEŁNIANIE PROGRAMÓW NAUCZANIA** o uniwersalne instrumenty wsparcia (UIW)
- **WCZESNA INTERWENCJA TERAPEUTYCZNA** u dzieci zagrożonych zaburzeniami rozwoju - wprowadzenie
- **WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU WWR**
- **WOKÓŁ GODZIN WYCHOWAWCZYCH** – pomysły, inspiracje, narzędzia na godziny wychowawcze – must have współczesnego wychowawcy
- **WPŁYW MOTYWACJI NA SUKCESY UCZNIÓW** – czy marchewka nadal działa?
- **WSPÓŁCZESNY WYCHOWAWCA** według wyzwań globalnych
- **WSTĄPIENIA PUBLICZNE** – jak je prowadzić, jak się przygotować?
- **WYPALENIE ZAWODOWE** – jak sobie z nim radzić
- **ZADANIA I OBOWIĄZKI KOORDYNATORA** ds. standardów ochrony małoletnich
- **ZARZĄDZANIE CZASEM** – planowanie i organizacja czasu pracy
- **ZASTOSOWANIE METOD KOMUNIKACJI ALTERNATYWNEJ AAC** w pracy z dziećmi
- **ZŁOŚĆ, GNIEW, BEZSILNOŚĆ** – jak sobie z nimi radzić?

Szukają Państwo innego tematu?
Prosimy o kontakt – znajdziemy rozwiązanie.

@ biuro@stimulus.com.pl
☎ 22 405 30 26
502 378 255

III. KOMPETENCJE RELACYJNE I WYCHOWAWCZE NAUCZYCIELA

- **ARTETERAPIA** i jej wykorzystanie w procesie edukacyjnym
- **BUDOWANIE PRAWDŁOWYCH RELACJI W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ** – kształtowanie postaw ukierunkowanych na prawdę, dobro i piękno
- **BUDOWANIE RELACJI W KLASIE** podstawą mechanizmów sprzyjających uczeniu się
- **KOMPETENCJE MIĘDZYKULTUROWE** – jak je rozwijać i wykorzystać?
- **MĄDRE WYCHOWANIE** – czyli pozytywna dyscyplina w szkole
- **MEDIACJE OŚWIATOWE I RÓWIEŚNICZE**
- **NVC – POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY** w pracy nauczyciela (szkolenie lub kurs)
- **POLIWAGALNA DROGA DO LEPSZEJ EDUKACJI** – jak wspierać układ nerwowy uczniów i budować gotowość do nauki zgodnie z najnowszą wiedzą dotyczącą nerwu błędnego
- **RODZICE POKOLENIA XYZ** – jak współpracować i porozumieć się z rodzicami uczniów?
- **TRENING ROZWOJU I REGULACJI EMOCJI** dzieci i młodzieży
- **TUS – Trening Umiejętności Społecznych** – kurs I i II stopnia
- **WSPÓŁCZESNY WYCHOWAWCA** według wyzwań globalnych
- **ZAGROŻENIA WSPÓŁCZESNEGO NASTOLATKA**

IV. ROZWÓJ ZAWODOWY NAUCZYCIELA

- **KOMPLEKSOWY KURS NA TRENERA NVC** – 10 godzin dydaktycznych
- **KOMPLEKSOWY KURS NA TRENERA TUS** – 24 godziny dydaktycznych
- **KURS EXCEL I WORD** – I i II stopnia
- **KURS KIEROWNIKÓW WYCIECZEK SZKOLNYCH**
- **KURS NA MEDIATORA** – SPECJALIZACJA OŚWIATOWA i RÓWIEŚNICZA
- **KURS NA STAŁEGO MEDIATORA**
- **KURS TERAPII RĘKI** I i II stopnia
- **KURS: EDUKACJA MATEMATYCZNA NAJMŁODSZYCH**
- **KURS: ODIMIENNA METODA NAUKI CZYTANIA** według koncepcji dr Ireny Majchrzak
- **KURS ZASTĘPOWANIA AGRESJI W PRAKTYCE (TZA)**
- **STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNICH**

Szukają Państwo innego tematu?
Prosimy o kontakt – znajdziemy rozwiązanie.

@ biuro@stimulus.com.pl
☎ 22 405 30 26
502 378 255

V. NOWOCZESNE TECHNOLOGIE I INNOWACJE W EDUKACJI

- **CANVA** – tworzenie atrakcyjnych materiałów edukacyjnych
- **FONOLIZM** – wyzwanie wychowawcze XXI wieku
- **LEKCJE WYCHOWAWCZE O CYBERPRZESTRZENI** – jak rozmawiać z młodzieżą o cyfrowym świecie i zdrowiu psychicznym?
- **SZTUCZNA INTELIGENCJA - AI W EDUKACJI** (poziom podstawowy)
- **SZTUCZNA INTELIGENCJA - AI W EDUKACJI** (kontynuacja)
- **WIZERUNEK DZIECKA W SIECI** – co powinna wiedzieć szkoła i każdy dorosły

Szukają Państwo innego tematu?
Prosimy o kontakt – znajdziemy rozwiązanie.

@ biuro@stimulus.com.pl
☎ 22 405 30 26
502 378 255

Bądźmy w kontakcie!

Kanały informacyjne Centrum Doskonalenia STIMULUS

szybki kontakt

@ biuro@stimulus.com.pl

☎ 22 405 30 26
502 378 255

www.stimulus.com.pl



- Zawsze aktualny kalendarz szkoleń
- Bieżące promocje na pakiety szkoleń
- Więcej informacji o Centrum Doskonalenia STIMULUS

newsletter



Regularna dawka informacji o nowych kursach, promocjach i ważnych zmianach w edukacji – prosto na Państwa skrzynkę.

ZAPISZ SIĘ
DO NEWSLETTERA



[/centrum.stimulus](https://www.instagram.com/centrum.stimulus)

[/centrumSTIMULUS](https://www.facebook.com/centrumSTIMULUS)



INSTAGRAM I FACEBOOK

- Codzienna dawka inspiracji
- Praktyczne wskazówki
- Aktualności i wydarzenia
- Kulisy naszych szkoleń
- Najświeższe promocje