



SZKOLENIE Z JĘZYKA RUCHU. ZANURZENIE W PRAKTYKĘ I TEORIĘ.

Numer usługi 2024/05/24/134150/2161208

3 240,00 PLN brutto

3 240,00 PLN netto

101,25 PLN brutto/h

101,25 PLN netto/h

EDU-FARM
Magdalena
Szczygieł, Michał
Mazur Spółka jawna



📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 03.12.2024 do 06.04.2025

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	<ul style="list-style-type: none">• trenerzy,• nauczyciele,• psychologowie• pedagodzy,• pracownicy socjalni,• terapeuci,• arteterapeuci,• coachowie,• instruktorzy technik ruchu, tańca,
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	29-11-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik pozna kompleksowe podejście Rudolfa Labana, zdobędzie wiedzę o głębokim połączeniu ciała z psychiką. Pozna świadome doświadczenia pierwszego i naturalnego języka ruchu i jego związku zarówno z emocjami jak i myśleniem. Rozwinie umiejętność ucieleśnienia i pełniejszego zrozumienia siebie oraz drugiego człowieka/grupy. Pozyska wiedzę o języku ruchu, rozwinie umiejętności praktyczne, pozna zaawansowany sposób rozumienia, twórczej pracy i przejścia różnych procesów w ruchu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Pogłębienie związku ciała i psychiki, języka ruchu i myśli	Poznanie głównych kategorii z języka ruchu w LBM System – praca w małych grupach i dzielenie się na forum całej grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Poznanie i doświadczenie kategorii ruchu (przestrzeń, kształt, jakości ruchu, organizacja ciała), które zaobserwował R. Laban w ruchu wszystkich ludzi.	Poznanie głównych kategorii z języka ruchu w LBM System – praca w małych grupach i dzielenie się na forum całej grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozwój ucieleśnionej obecności i dostrojenia.	Poznanie głównych kategorii z języka ruchu w LBM System – praca w małych grupach i dzielenie się na forum całej grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Praktykowanie empatycznej obserwacji ruchu drugiej osoby.	Poznanie głównych kategorii z języka ruchu w LBM System – praca w małych grupach i dzielenie się na forum całej grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przyjrzenie się swoim preferencjom ruchowym w wybranych sytuacjach.	Poznanie głównych kategorii z języka ruchu w LBM System – praca w małych grupach i dzielenie się na forum całej grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozwój umiejętności rozumienia drugiej osoby poprzez ucieleśnienie jej wybranych zachowań.	Poznanie głównych kategorii z języka ruchu w LBM System – praca w małych grupach i dzielenie się na forum całej grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ćwiczenie umiejętności poruszania się i nazywania różnych aspektów ruchu.	Poznanie głównych kategorii z języka ruchu w LBM System – praca w małych grupach i dzielenie się na forum całej grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poznanie ćwiczeń, w których kategorie języka ruchu wiążą się z różnymi tematami ważnymi w życiu i komunikacji interpersonalnej– np. stabilnością, bezpieczeństwem, mobilizacją, odpoczynkiem, granicami.	Poznanie głównych kategorii z języka ruchu w LBM System– praca w małych grupach i dzielenie się na forum całej grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Na certyfikacie ukończenia usługi rozwojowej są wymienione efekty uczenia się.

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

Na certyfikacie ukończenia usługi rozwojowej są wymienione metody walidacji i kryteria ich weryfikacji.

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

Na certyfikacie ukończenia usługi rozwojowej są rozdzielone procesy kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

3.12.2024

Wiadomości wstępne.

1-2.03.25 Szkolenie z języka ruchu. Zanurzenie w praktykę i teorię. Część 1

Program część 1

- 1) Relacja pomiędzy ruchem, doświadczeniem ja cielesnego, ja czującego emocje i ja myślącego.
- 2) Pogłębione doświadczenie kluczowych kategorii ruchu: Ciało, Przestrzeń, Kształt, Jakości Ruchu i ich związku z życiowymi tematami.
- 3) Poznanie ruchowych wzorców rozwojowych za I.Bartenieff wzmacniających poczucie bycia we własnym ciele.
- 4) Praktykowanie jednoczesnego czucia i myślenia w ruchu. Połączenie BodyMind – MindBody.
- 5) Obserwacja ruchu w podgrupach na bazie krótkich filmów prezentowanych przez prowadzącą.
- 5) Przygotowanie się do własnej praktyki, obserwacji i wniknięcia w język ruchu w wybranej przez siebie sytuacji.

5-6.04.25 Szkolenie z języka ruchu. Zanurzenie w praktykę i teorię. Część 2

Program, część 2

- 1) Poszerzenie świadomości własnych preferencji ruchowych.

- 2) Poznanie podstawnych akcji ruchu w ciele, budowania fraz wraz z dodawaniem do nich jakości ruchowych i pogłębienie rozumienia jak ważne jest nie tylko co robimy, ale w jaki sposób. Odczytywanie klimatu emocjonalnego osoby poruszającej się.
- 3) Stałość i zmienność w relacji ze sobą i innymi – poznanie praktyczne kategorii Kształtu i wybranych jego aspektów.
- 4) Ćwiczenie umiejętności widzenia i rozumienia drugiej osoby zarówno poprzez słuchanie jej słów jak i języka ruchu.
- 5) Logika ciała na przykładzie frazy rozwojowej – tzw cyklu satysfakcji (element z techniki I.Bartenieff).
- 6) Podsumowanie szkolenia. Zbudowanie dla siebie sekwencji ruchowej wspierającej cel/intencję czegoś istotnego i wybranego indywidualnie dla siebie.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 23

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 23 wprowadzenie - krótki wykład o systemie LBMS	Agnieszka Sokołowska	17-12-2024	10:00	11:00	01:00
2 z 23 Fundamenty - przepływ, odczucie ciężaru, podstawowe Akcje w Ciele i Jakości ruchu - doświadczane i omawiane. Analiza i synteza.	Agnieszka Sokołowska	01-03-2025	10:00	12:00	02:00
3 z 23 Przerwa	Agnieszka Sokołowska	01-03-2025	12:15	12:30	00:15
4 z 23 Łączenie jakości ruchowych z tematem: uwagi, organizacji energii życiowej, podejmowania decyzji, pewności siebie i wpływu.	Agnieszka Sokołowska	01-03-2025	12:30	13:30	01:00
5 z 23 przerwa	Agnieszka Sokołowska	01-03-2025	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 23 Ruchowe wzorce rozwojowe - połączenie rozwoju cielesnego, emocjonalnego i poznawczego	Agnieszka Sokołowska	01-03-2025	14:15	16:15	02:00
7 z 23 przerwa	Agnieszka Sokołowska	01-03-2025	16:15	16:30	00:15
8 z 23 Układanie fraz ruchowych na wybrane tematy lub wyłanianie tematu z kreatywnej improwizacji	Agnieszka Sokołowska	01-03-2025	16:30	18:00	01:30
9 z 23 Przestrzeń osobista, generalna i wewnętrzna - ucieleśnienie granic, kontaktu z drugim człowiekiem - łączenie relacji ze sobą i innymi	Agnieszka Sokołowska	02-03-2025	10:00	12:00	02:00
10 z 23 przerwa	Agnieszka Sokołowska	02-03-2025	12:00	12:15	00:15
11 z 23 Obserwacja i analiza ruchu w podgrupach na podstawie różnych filmików - dyskusja i prezentacja wniosków na forum	Agnieszka Sokołowska	02-03-2025	12:15	14:00	01:45
12 z 23 podsumowanie weekendu i omówienie praktyki własnej przed kolejnym spotkaniem	Agnieszka Sokołowska	02-03-2025	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 23 Praca ze wsparciem oddechu jako wprowadzenie do tematu relacji i kategorii Kształtu w języku ruchu. Doświadczenia budowania kontaktu niewerbalnego i rozmowy poza słowami w doświadczeniach ruchowych.	Agnieszka Sokołowska	05-04-2025	10:00	12:00	02:00
14 z 23 przerwa	Agnieszka Sokołowska	05-04-2025	12:15	12:30	00:15
15 z 23 Znaczenie fraz na przykładzie frazy zwanej cyklem satysfakcji (4 bazowe elementy) - doświadczenie w medytacji, powolnym, a potem dynamicznym ruchu.	Agnieszka Sokołowska	05-04-2025	12:30	13:30	01:00
16 z 23 przerwa	Agnieszka Sokołowska	05-04-2025	13:30	14:15	00:45
17 z 23 organizacja energii życiowej - jak temat zacyznania, kontynuacji i kończenia można wesprzeć ucieleśnionym doświadczeniem	Agnieszka Sokołowska	05-04-2025	14:15	16:15	02:00
18 z 23 przerwa	Agnieszka Sokołowska	05-04-2025	16:15	16:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>19 z 23</p> <p>Sekwencja vs taniec intuicyjny - empatia kinestetyczna, umiejętność bycia z drugą osobą w ruchu poprzez dostrojenie i odzwierciedlenie</p>	Agnieszka Sokołowska	05-04-2025	16:30	18:00	01:30
<p>20 z 23</p> <p>Relacja ze sobą, wychodzenie do innych, bycie w świecie - stałość i zmienność- jak ruch może pomóc nie utknąć?</p>	Agnieszka Sokołowska	06-04-2025	10:00	12:00	02:00
<p>21 z 23</p> <p>przerwa</p>	Agnieszka Sokołowska	06-04-2025	12:00	12:15	00:15
<p>22 z 23</p> <p>przyjrzenie się i wybór własnego tematu życiowego i zbudowanie praktyki ruchowej- sekwencji wspierającej wybrany temat. Podzielenie się z drugą osobą, praktyka łączenia języka ruchu ze słowem.</p>	Agnieszka Sokołowska	06-04-2025	12:15	14:00	01:45
<p>23 z 23</p> <p>podsumowanie szkolenia</p>	Agnieszka Sokołowska	06-04-2025	14:00	14:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 240,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 240,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	101,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	101,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Sokołowska

- Obszar specjalizacji:
 - Język ruchu w podejściu Laban Bartenieff Movement System
 - Terapia tańcem w zakresie prowadzenia szkoleń, terapii i superwizji
 - 20 lat doświadczenia zawodowego w prowadzeniu terapii, 15 lat w prowadzeniu szkoleń, warsztatów, treningów oraz superwizji w powyżej opisanym zakresie.
- Doświadczenie w prowadzeniu tego typu usług:
 - kilkanaście tysięcy przeprowadzonych godzin szkoleniowych, w tym m.in.
 - Uczenie Arteterapeutów i nauczycieli szkolnych w różnych programach, studentów w Polskim Instytucie Psychoterapii Tańcem i Ruchem przez ponad 10 lat ,
 - prowadzenie 11 edycji treningów Świadomości: ciała, emocji, myśli, relacji /każdy po 75 godzin/, -
 - prowadzenie 5 edycji rocznego Kursu Świadome ciało, język ruchu /każdy po 160 godzin/

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Przed zajęciami wysyłane będą autorskie materiały przygotowane przez Agnieszkę Sokołowską

Warunki uczestnictwa

- wcześniejsze doświadczenie w szkoleniach z pracy porzez ciało (min15 godzin), mile widziane doświadczenie udziału w szkoleniu z zakresu terapii tańcem i ruchem,
- rozmowa kwalifikacyjna

Informacje dodatkowe

Forma stacjonarna.

Cena nie zawiera kosztu: transportu, wyżywienia, noclegu uczestników. Możliwość wykupienia noclegu oraz wyżywienia w ośrodku.

Podstawa prawna zwolnienia od podatku: „§3 ust 1 pkt 14 rozporządzenia MF w sprawie zwolnień od warunków stosowania tych zwolnień”

Rozliczeniu podlega 32 godzin szkoleniowych usługi.

Liczba godzin usługi: 32 godzin szkoleniowych.

Godzina szkoleniowa = 45 minut.

Walidacja:

Aktywny udział w szkoleniu, umiejętność stawiania celów do pracy z grupą, przygotowanie ćwiczeń, obserwacja, zadawanie pytań, współprowadzenie wybranych ćwiczeń dla grupy.

Przygotowana zgodnie z tematem wybranym przez uczestnika – krótkiego opisu scenariusza zajęć wraz z rozpiską celów, etapów i sposobu realizacji zawierającego aspekt pracy z ruchem.

<https://agasokolowska.com/>

Adres

ul. Zygmunta Krasińskiego 35A

01-784 Warszawa

woj. mazowieckie

Krasińskiego 35 A, AnyaJoga, Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Sławomir Makowski

E-mail slaw.mak@edu-farm.pl

Telefon (+48) 518 182 949