



Kurs Trener śmiechoterapii z elementami aerobowych ćwiczeń śmiechowych oraz elementami technik relaksacyjnych - kurs stacjonarny

Numer usługi 2024/07/25/169478/2236926

2 805,00 PLN brutto

2 805,00 PLN netto

165,00 PLN brutto/h

165,00 PLN netto/h

XPIN PIOTR SADY

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 23.09.2024 do 29.09.2024

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

- **Osób pracujących w zawodach pomocowych** - psychologów, pedagogów, terapeutów zajęciowych, pracowników socjalnych, trenerów personalnych.
- **Osób zajmujących się edukacją i rozwojem osobistym** - nauczycieli, trenerów, coachów.
- **Osób zainteresowanych rozwojem osobistym** - osoby pragnące poprawić swoje umiejętności w zakresie radzenia sobie ze stresem, poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego.
- **Osób pracujących w branży wellness i fitness** - instruktorów fitness, trenerów personalnych, pracowników ośrodków wellness.
- **Firm i organizacji** - osoby odpowiedzialne za HR i wellbeing pracowników.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

22-09-2024

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

17

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

Celem edukacyjnym jest kompleksowe przygotowanie uczestników do profesjonalnego prowadzenia sesji śmiechoterapii. Kurs ma na celu wyposażenie uczestników w wiedzę teoretyczną oraz praktyczne umiejętności niezbędne do wykorzystania śmiechu jako narzędzia terapeutycznego oraz do integracji technik relaksacyjnych z ćwiczeniami śmiechowymi. Dzięki szkoleniu uczestnicy będą potrafili tworzyć i prowadzić programy śmiechoterapii dostosowane do potrzeb różnych grup docelowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zrozumienie Koncepcji Śmiechoterapii	Uczestnik potrafi zdefiniować śmiechoterapię, wymienić jej główne cele oraz korzyści zdrowotne.	Wywiad swobodny
Umiejętność Stosowania Technik Śmiechoterapii	Uczestnik potrafi zastosować różne techniki śmiechoterapii w praktyce.	Wywiad swobodny
Znajomość Praktycznych Zastosowań Śmiechoterapii w Różnych Kontekstach	Uczestnik zna różne zastosowania śmiechoterapii w pracy z grupami, w środowisku pracy i w życiu codziennym.	Wywiad swobodny
Umiejętność Prowadzenia Sesji Śmiechoterapii	Uczestnik potrafi zaplanować i przeprowadzić sesję śmiechoterapii.	Wywiad swobodny
Świadomość Etycznych i Bezpiecznych Praktyk w Śmiechoterapii	Uczestnik zna zasady etyczne i bezpieczne praktyki związane z prowadzeniem sesji śmiechoterapii.	Wywiad swobodny

Cel biznesowy

Celem biznesowym jest zwiększenie konkurencyjności i atrakcyjności firm oraz instytucji w branżach związanych z pomocą psychologiczną, edukacją, rozwojem osobistym oraz wellness i fitness. Dzięki szkoleniu pracownicy tych firm zdobędą nowe kompetencje, które pozwolą na rozszerzenie oferty usług o innowacyjne metody terapeutyczne i relaksacyjne. To z kolei przyczyni się do wzrostu satysfakcji klientów, poprawy ich zdrowia i dobrostanu, a także zwiększenia lojalności i zaangażowania pracowników. Inwestycja w rozwój umiejętności z zakresu śmiechoterapii pozwoli firmom na wyróżnienie się na rynku oraz nawiązywanie długotrwałych relacji z klientami.

Efekt usługi

Wiedza

1. Znajomość teoretycznych podstaw śmiechoterapii oraz jej korzyści zdrowotnych

- Uczestnik rozumie, jak śmiech wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne, w tym mechanizmy biologiczne i psychologiczne, które są aktywowane podczas śmiechu.
- Uczestnik potrafi wyjaśnić historię śmiechoterapii, jej ewolucję oraz różne podejścia stosowane na przestrzeni lat.
- Uczestnik zna badania naukowe potwierdzające skuteczność śmiechoterapii oraz potrafi je zacytować w kontekście praktyki zawodowej.

2. Znajomość różnorodnych technik śmiechoterapii oraz technik relaksacyjnych

- Uczestnik zna i potrafi opisać podstawowe techniki śmiechoterapii, takie jak ćwiczenia śmiechowe, gry i zabawy śmiechowe, oraz wie, jak je stosować w różnych kontekstach terapeutycznych.
- Uczestnik rozumie, jak techniki relaksacyjne, takie jak techniki oddechowe, medytacja i mindfulness, mogą być integrowane ze śmiechoterapią w celu maksymalizacji korzyści zdrowotnych.
- Uczestnik zna metody oceny efektywności sesji śmiechoterapii i technik relaksacyjnych oraz potrafi dostosować programy do indywidualnych potrzeb uczestników.

Umiejętności

1. Prowadzenie sesji śmiechoterapii, zarówno grupowych, jak i indywidualnych

- Uczestnik potrafi zaplanować i przeprowadzić sesję śmiechoterapii, uwzględniając potrzeby i oczekiwania grupy lub jednostki.
- Uczestnik potrafi wykorzystać różnorodne techniki śmiechoterapii i relaksacyjne w celu stworzenia angażujących i skutecznych sesji terapeutycznych.
- Uczestnik jest w stanie monitorować postępy uczestników i dostosowywać ćwiczenia w zależności od ich reakcji i potrzeb.

2. Łączenie technik relaksacyjnych z ćwiczeniami śmiechowymi

- Uczestnik potrafi włączyć techniki oddechowe, medytację oraz mindfulness do sesji śmiechoterapii w celu zwiększenia jej efektywności.
- Uczestnik potrafi tworzyć programy, które harmonijnie łączą elementy relaksacyjne i śmiechowe, zapewniając holistyczne podejście do zdrowia psychicznego i fizycznego.
- Uczestnik jest w stanie przeprowadzać sesje relaksacyjne, które pomagają uczestnikom w redukcji stresu, poprawie koncentracji oraz ogólnego samopoczucia.

Kompetencje społeczne

1. Efektywna komunikacja z uczestnikami sesji śmiechoterapii

- Uczestnik potrafi jasno i zrozumiale przekazywać instrukcje oraz informacje dotyczące ćwiczeń i technik śmiechoterapii.
- Uczestnik umie słuchać i reagować na feedback uczestników, dostosowując swoje podejście w celu zapewnienia maksymalnego komfortu i zaangażowania.
- Uczestnik potrafi budować zaufanie i pozytywną atmosferę podczas sesji, co sprzyja otwartości i efektywności terapii.

2. Budowanie pozytywnej atmosfery i motywowanie uczestników do aktywnego udziału

- Uczestnik potrafi stosować techniki motywacyjne, które zachęcają uczestników do aktywnego udziału w sesjach śmiechoterapii.
- Uczestnik umie rozpoznawać i reagować na bariery psychologiczne, które mogą utrudniać pełne zaangażowanie uczestników, i stosować odpowiednie strategie wsparcia.
- Uczestnik jest w stanie promować wartości śmiechu i relaksacji w swoim otoczeniu, inspirując innych do korzystania z tych technik w codziennym życiu.

Kurs zapewnia teoretyczne i praktyczne przygotowanie do prowadzenia sesji śmiechoterapii, umożliwiając uczestnikom skuteczne zastosowanie zdobytej wiedzy i umiejętności w pracy zawodowej oraz w życiu osobistym.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Aby skutecznie potwierdzić osiągnięcie efektów szkolenia "Trener śmiechoterapii" z elementami aerobowych ćwiczeń śmiechowych oraz technik relaksacyjnych, zaprojektujemy kompleksową metodę ewaluacji, która obejmuje zarówno oceny w trakcie kursu, jak i po jego zakończeniu. Metoda ta będzie składać się z kilku kluczowych komponentów:

1. Pre-test i Post-test

Pre-test:

- Przeprowadzony na początku kursu, aby ocenić początkowy poziom wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie śmiechoterapii i technik relaksacyjnych.
- Pytania dotyczące teoretycznej wiedzy na temat śmiechoterapii, technik relaksacyjnych oraz umiejętności praktycznych.

Post-test:

- Przeprowadzony na zakończenie kursu, aby ocenić stopień zdobytej wiedzy i umiejętności.

- Identyczne lub bardzo podobne pytania jak w pre-teście, co pozwala na bezpośrednie porównanie wyników i ocenę postępu uczestników.

2. Oceny Praktyczne

Warsztaty i Sesje Praktyczne:

- Regularne warsztaty i sesje praktyczne, podczas których uczestnicy prowadzą ćwiczenia śmiechoterapii i techniki relaksacyjne pod okiem instruktora.
- Ocena przez instruktora na podstawie kryteriów takich jak jasność przekazu, umiejętność prowadzenia grupy, zdolność do motywowania uczestników, efektywność stosowanych technik.

Egzamin Praktyczny:

- Na zakończenie kursu uczestnicy prowadzą pełną sesję śmiechoterapii, która jest oceniana przez komisję złożoną z instruktorów.
- Komisja ocenia umiejętności prowadzenia sesji, integracji technik relaksacyjnych, oraz reakcje i zaangażowanie uczestników sesji.

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Moduł 1: Warsztat Praktyczny Śmiechoterapii Wprowadzenie do Śmiechoterapii

1.1 Historia i Podstawy Teoretyczne

- Wprowadzenie do historii śmiechoterapii: od starożytności do współczesności.
- Główne nurty i podejścia w śmiechoterapii.
- Teoretyczne podstawy działania śmiechu na organizm: biologiczne, psychologiczne i społeczne aspekty.

1.2 Korzyści Zdrowotne Śmiechu

- Fizyczne korzyści śmiechu: wpływ na układ immunologiczny, układ krążenia i inne systemy organizmu.
- Emocjonalne i psychologiczne korzyści: redukcja stresu, poprawa nastroju, zwiększenie poczucia szczęścia.
- Społeczne korzyści: wzmacnianie relacji międzyludzkich, poprawa komunikacji i współpracy.

Moduł 2: Techniki Śmiechoterapii

2.1 Podstawowe Techniki Śmiechoterapii

- Rodzaje ćwiczeń śmiechowych: śmiech spontaniczny, śmiech wywołany, śmiech grupowy.

- Gry i zabawy śmiechowe: przykłady i metodyka prowadzenia.

2.2 Aerobowe Ćwiczenia Śmiechowe

- Rola ruchu w śmiechoterapii: korzyści z integracji śmiechu i aktywności fizycznej.
- Przykłady aerobowych ćwiczeń śmiechowych: techniki i metody prowadzenia zajęć.

2.3 Praktyczne Zastosowanie Technik

- Przykłady sesji śmiechoterapii: struktura i planowanie.
- Praktyczne ćwiczenia w grupach: prowadzenie zajęć i analiza wyników.

Moduł 3: Elementy Technik Relaksacyjnych

3.0 Dieta w śmiechoterapii i relaksacji

3.1 Podstawy Technik Relaksacyjnych

- Techniki oddechowe: podstawowe metody i ich zastosowanie.
- Medytacja: wprowadzenie do medytacji jako techniki relaksacyjnej.
- Mindfulness: praktyka uważności i jej korzyści.

3.2 Integracja Relaksacji ze Śmiechoterapią

- Łączenie technik relaksacyjnych z ćwiczeniami śmiechowymi: metody i przykłady.
- Tworzenie zintegrowanych sesji: planowanie i prowadzenie zajęć łączących śmiech i relaksację.

3.3 Praktyczne Zastosowanie Technik Relaksacyjnych

- Ćwiczenia relaksacyjne w praktyce: przykłady i metody prowadzenia.
- Sesje relaksacyjne: struktura, planowanie i prowadzenie zajęć.

Dzień 2. Moduł 4: Praktyka i Superwizja

4.1 Przygotowanie do Prowadzenia Sesji

- Planowanie sesji śmiechoterapii: dobór ćwiczeń, struktura zajęć, dostosowanie do potrzeb grupy.
- Materiały dydaktyczne: tworzenie i wykorzystanie materiałów wspierających zajęcia.

4.2 Prowadzenie Sesji

- Praktyczne prowadzenie grupowych i indywidualnych sesji śmiechoterapii: ćwiczenia praktyczne pod okiem instruktora.
- Techniki motywacyjne i budowanie pozytywnej atmosfery: metody angażowania uczestników.

4.3 Superwizja i Feedback

- Analiza prowadzonych sesji: omówienie mocnych stron i obszarów do poprawy.
- Udzielanie i otrzymywanie konstruktywnego feedbacku: techniki i znaczenie w procesie doskonalenia umiejętności.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 1.1 Warsztat Praktyczny Historia i Podstawy Teoretyczne	Piotr Sady	23-09-2024	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 10 Przerwa	Piotr Sady	23-09-2024	12:00	12:15	00:15
3 z 10 1.2 Korzyści Zdrowotne Śmiechu	Katarzyna Pentos	23-09-2024	12:15	15:15	03:00
4 z 10 3.0 Dieta w śmiechoterapii i technikach relaksacyjnych	Piotr Sady	23-09-2024	15:15	16:15	01:00
5 z 10 przerwa	Katarzyna Pentos	23-09-2024	16:15	16:30	00:15
6 z 10 3.1-3.3 Podstawy technik relaksacyjnych Integracja ze śmiechoterapią, łączenie technik	Katarzyna Pentos	23-09-2024	16:30	19:30	03:00
7 z 10 4.1 Przygotowanie do prowadzenia sesji i prowadzenie sesji	Katarzyna Pentos	24-09-2024	09:00	12:00	03:00
8 z 10 Przerwa	Piotr Sady	24-09-2024	12:00	12:30	00:30
9 z 10 Dieta w śmiechoterapii i technikach relaksacyjnych	Piotr Sady	24-09-2024	12:30	13:30	01:00
10 z 10 4.3 Superwizja i feedback, Q&A sesja	Katarzyna Pentos	24-09-2024	13:30	16:30	03:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 805,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 805,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	165,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	165,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Piotr Sady

Piotr Sady – Wykładowca i Trener Śmiechoterapii oraz Specjalista ds. HR

Piotr Sady jest doświadczonym wykładowcą i trenerem w dziedzinie śmiechoterapii, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu oraz walki z depresją. Posiada bogate doświadczenie zarówno w prowadzeniu kursów, jak i w praktycznych zastosowaniach tych technik w różnych kontekstach zawodowych i terapeutycznych.

Wykształcenie

- Magister Zarządzania Zasobami Ludzkimi (HR) – Piotr Sady ukończył studia magisterskie w dziedzinie HR, zdobywając solidną podstawę teoretyczną w zarządzaniu zasobami ludzkimi, psychologii organizacji oraz rozwoju pracowników.
- Kurs online "Śmiechoterapia" prowadzony przez dr Madan Kataria – światowego autorytetu w dziedzinie śmiechoterapii, twórcę koncepcji Jogi Śmiechu. Kurs ten wyposażył Piotra w specjalistyczną wiedzę oraz umiejętności praktyczne niezbędne do prowadzenia skutecznych sesji śmiechoterapii.

Doświadczenie

- Praktyka od 2009 roku – Piotr Sady prowadzi sesje śmiechoterapii od ponad 15 lat, zdobywając doświadczenie zarówno w kontekście komercyjnym, jak i niekomercyjnym. Jego sesje są cenione za profesjonalizm, zaangażowanie oraz pozytywny wpływ na uczestników.
- Sesje komercyjne – W ramach swojej działalności Piotr współpracował z różnorodnymi firmami i instytucjami, prowadząc szkolenia i warsztaty mające na celu redukcję stresu, poprawę samopoczucia pracowników oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.
- Sesje niekomercyjne – Piotr prowadził również wiele sesji śmiechoterapii.



2 z 2

Katarzyna Pentos

Katarzyna Pentos

Założycielka AMBASADY RADOŚCI - Centrum Kształcenia i Rozwoju.

Współautorka "EduGry ze śmiechem"

Ponad 10 lat temu poczuła na sobie fenomen ćwiczeń jogi śmiechu i w 2015 roku postanowiła zgłębić temat, biorąc udział w kursie instruktorskim. Od tego czasu profesjonalnie zajmuje się ŚMIECHEM, pracując zarówno z dziećmi, dorosłymi, jak i seniorami.

Współpracuje z Niepublicznym Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli EduPozytywni - przy organizacji

warsztatów, festiwali, podczas których szkoli nauczycieli, dyrektorów szkół i przedszkoli.

Ponadto: mama dwójki urwisów, z którymi w warunkach domowych praktykuje śmiech, oddech i sprawdza, jak się ma teoria do praktyki

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Podręcznik Kursu

- Kompleksowy podręcznik zawierający szczegółowe informacje teoretyczne na temat śmiechoterapii, technik relaksacyjnych oraz ich korzyści zdrowotnych.
- Opis historii i podstaw teoretycznych śmiechoterapii, w tym badania naukowe potwierdzające jej skuteczność.
- Przykłady różnych technik śmiechoterapii i ćwiczeń relaksacyjnych wraz z instrukcjami krok po kroku.

2. Materiały Dydaktyczne

- Prezentacje multimedialne używane podczas wykładów i warsztatów, zawierające kluczowe informacje, grafiki oraz schematy ułatwiające zrozumienie tematyki.
- Artykuły naukowe i publikacje związane ze śmiechoterapią, technikami relaksacyjnymi i ich zastosowaniem w terapii oraz zarządzaniu stresem.
- Ćwiczenia praktyczne i case studies, które pozwalają na zastosowanie zdobytej wiedzy w praktyce oraz umożliwiają analizę konkretnych przypadków.

3. Zestaw Narzędzi Praktycznych

- Skrypt z opisem ćwiczeń śmiechowych: zestawienie różnych ćwiczeń śmiechowych z instrukcjami i wskazówkami dotyczącymi ich prowadzenia.
- Materiały do pracy w grupach: scenariusze sesji śmiechoterapii i relaksacji, które uczestnicy mogą wykorzystać podczas własnych zajęć.
- Lista kontrolna do prowadzenia sesji: narzędzie pomocne w planowaniu i przeprowadzaniu sesji, zawierające kluczowe punkty, o których należy pamiętać.

4. Multimedia

- Filmy instruktażowe: nagrania przedstawiające techniki śmiechoterapii i ćwiczenia relaksacyjne, umożliwiające uczestnikom zobaczenie, jak prawidłowo wykonywać poszczególne ćwiczenia.
- Nagrania sesji śmiechoterapii: przykłady pełnych sesji, które uczestnicy mogą analizować i na ich podstawie doskonalić swoje umiejętności.

Certyfikat Ukończenia

Certyfikat ukończenia kursu: dokument potwierdzający ukończenie kursu i zdobycie kompetencji trenera śmiechoterapii, który może być używany w celach zawodowych.

Informacje dodatkowe

Całość szkolenia jest prowadzona przez dwójkę trenerów Katarzynę Pentos i Piotra Sady równocześnie, płynnie się uzupełniając w trakcie ćwiczeń praktycznych i wykładania teorii.

Adres

ul. Koszykowa 79b
02-008 Warszawa
woj. mazowieckie

Kurs odbywa się w salach wykładowych Mazowieckiego Centrum Neuropsychiatrii.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Piotr Sady

E-mail smiechoterapia@gmail.com

Telefon (+48) 666 346 400