

ASKREATE.COM  
ALEKSANDRA  
SKOWRONEK



## Niskoemisyjna i zasobooszczędna rehabilitacja holistyczna: Praktyczne zastosowanie fizykoterapii wysokoenergetycznej w terapiach manualnych

Numer usługi 2024/08/18/154524/2267462

📍 Chorzów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 11.01.2025 do 12.01.2025

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie kierowane jest do osób pełnoletnich, mieszkańców województwa śląskiego lub osób pracujących na terenie województwa śląskiego, które:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- są zainteresowane pozyskaniem wiedzy w zakresie kształtowania zielonych kompetencji w oparciu o koncepcję zrównoważonego rozwoju;</li><li>- z własnej inicjatywy chcą się szkolić, nabywać nowe kompetencje;</li><li>- z uwagi na obecnie wykonywaną pracę lub z uwagi na potencjalny zamiar podjęcia pracy w organizacjach, w których wdrażane są zielone rozwiązania, chcą zgłębić najnowsze trendy dominujące obecnie w funkcjonowaniu w przedsiębiorstwach zrównoważonego rozwoju, a tym samym poprawić w swoich środowiskach efektywność ich funkcjonowania i zwiększyć poziom odpowiedzialności wobec ekosystemu;</li><li>- pragną poszerzyć swoje umiejętności w zakresie zastosowania fizykoterapii wysokoenergetycznej w terapiach manualnych.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	14
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	09-01-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do zdobycia praktycznych umiejętności tworzenia zielonych miejsc pracy poprzez redukcję energii w prowadzeniu rehabilitacji wg koncepcji holistycznej opartej na zrównoważonym rozwoju, gdzie wykorzystywane będą zabiegi wysokoenergetyczne do pracy metodami manualnymi

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcia związane z zielonymi kompetencjami w fizykoterapii wysokoenergetycznej w terapiach manualnych z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju w praktykach medycznych.	Rozróżnia podstawowe pojęcia związane z zielonymi kompetencjami, takie jak zrównoważony rozwój, świadomość ekologiczna w procesie terapeutycznym, wykorzystywanie ekologicznych materiałów terapeutycznych, zasady zasobooszczędności i optymalizacja zużycia energii	Test teoretyczny
	Rozróżnia sposoby wykorzystania odpowiednich urządzeń przy pracy manualnej mając na uwadze ekologię i ochronę środowiska	Test teoretyczny
	Organizuje stanowisko pracy do wykonania zabiegu uwzględniając optymalne wykorzystanie energii urządzeń	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik posługuje się wiedzą dotyczącą technik manualnych mogących wspomagać lub zastępować fizykoterapią wysokoenergetyczną</p> <p>Uczestnik efektywnie planuje sesje rehabilitacyjnych</p>	<p>Charakteryzuje rodzaje technik i działań synergicznie w celu optymalizowania energii</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wykonuje samodzielnie zabieg działając w oparciu o optymalne wykorzystanie energii</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Rozpoznaje sytuacje, w których można efektywnie zastosować metody manualne, aby zmniejszyć potrzebę stosowania urządzeń wysokoenergetycznych</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Łączy różnego rodzaju terapie w celu zwiększenia efektywności skutków terapii jak i zoptymalizowania wykorzystania energii</p> <p>Stosuje holistyczne i kompleksowe plany rehabilitacyjnych, aby osiągnąć maksymalne rezultaty przy minimalnym zużyciu zasobów i energii.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik posługuje się wiedzą w zakresie wykorzystywania ekologicznych materiałów terapeutycznych</p> <p>Uczestnik buduje świadomość społecznej odpowiedzialności związanej z wprowadzaniem zrównoważonych praktyk w fizjoterapii i medycynie sportowej, dbając o zdrowie pacjentów oraz środowisko.</p>	<p>Stosuje naturalne, biodegradowalne produkty (np. olejki, tkaniny do masażu), zamiast syntetycznych materiałów</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Omawia sposoby działań mogących przyczynić się do ochrony środowiska i poprawy zdrowia pacjentów.</p> <p>Uczestnik buduje szacunek i zaufanie do swojej osoby jako pracownik w zielonych organizacjach poprzez konsekwentne i przejrzyste działania oraz wykazywanie zrozumienia dla zielonej gospodarki. Uczestnik podejmuje działania i decyzje wykorzystując zasady zrównoważonego rozwoju, prezentuje postawę wzorowego i świadomego na wpływ zielonych miejsc pracy, kompetencji cyfrowych jako składniki budowania ekologicznej organizacji</p>	<p>Debata swobodna</p> <p>Debata swobodna</p>

# 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 (certyfikat ukończenia szkolenia) 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 (certyfikat ukończenia szkolenia) 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 (certyfikat ukończenia szkolenia) potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

## Program

Usługa przygotowuje do stosowania rozwiązań wspierających ekologię pracy oraz do kształtowania postaw proekologicznych. Usługa skupia się na wdrażaniu zasad zrównoważonego rozwoju oraz minimalizacji zużycia zasobów.

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO – wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach klasyfikacji ESCO: Identyfikację rodzajów odpadów generowanych podczas pracy oraz naukę ich efektywnej segregacji i recyklingu. Zrozumienie przepisów dotyczących recyklingu i zarządzania odpadami w kontekście swojego środowiska pracy, a także znajomość zasad ekologii stosowanych w miejscu pracy uczestnika Omawianie kluczowych zagadnień środowiskowych, takich jak minimalizacja zużycia materiałów, zarządzanie zasobami wodnymi i energetycznymi oraz wdrażanie zrównoważonych praktyk. Promowanie zrównoważonego rozwoju w codziennej pracy, w tym poprzez zastosowanie ekologicznych rozwiązań i odpowiedzialne korzystanie z materiałów i narzędzi. Wzbudzanie pasji do ekologii i przyrody oraz angażowanie innych w praktyki przyjazne środowisku poprzez świadome decyzje i działania w smiejscu pracy.

Materiały szkoleniowe (skrypty) dostarczy trener w dniu rozpoczęcia usługi. W trakcie usługi

prowadzona będzie prezentacja części teoretycznej oraz część praktyczna prowadzona na

nowoczesnych urządzeniach wysokoenergetycznych.

Usługa realizowana będzie w godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna rozumiana

jest jako 45 minut). Zarówno w pierwszym jak i w drugim dniu szkolenia przewidziane są półgodzinne przerwy obiadowe na godzinę ok.12.00

### DZIEŃ 1

1. Wstęp - Omówienie celów szkolenia, przedstawienie założeń niskoemisyjności i zasobooszczędności w kontekście fizykoterapii.

Równowaga między technologią a manualnością – omówienie zielonych kompetencji przez stosowanie wyłącznie niezbędnych narzędzi i łączenie ich z technikami manualnymi pomagającymi zredukować ślad węglowy i promujący efektywne wykorzystanie zasobów.

2. Rodzaje i specyfika tkanek miękkich - Przegląd struktur miękkich ciała, w tym więzadeł, mięśni i powięzi, oraz ich rola w rehabilitacji.

3. Klasyfikacja terapii manualnych - Omówienie podstawowych metod manualnych oraz ich zastosowanie w rehabilitacji.

4. Charakterystyka zabiegów fizykoterapeutycznych opartych na wysokoenergetycznych metodach. Praktyczne zastosowanie i efektywność laseroterapii w terapii manualnej.

5. Omówienie działania fali radiowej w regeneracji tkanek oraz jej zastosowania w terapii manualnej. Techniki i efekty stosowania fali uderzeniowej, szczególnie w kontekście rehabilitacji i odbudowy tkanek.

6. Fala radiowa

7. Fala uderzeniowa

8. Terapia manualna w praktyce

9. Nowoczesna fizykoterapia w praktyce

## DZIEŃ 2

1. Omówienie holistycznego podejścia w fizykoterapii i terapii manualnej z naciskiem na niskoemisyjność i zasobooszczędność.

Wykorzystanie zielonych kompetencji w terapii punktów spustowych – Wprowadzenie technik minimalizujących zużycie energii, takich jak manualna praca z punktami spustowymi, pozwalająca na bardziej ekologiczne podejście do rehabilitacji, eliminując potrzebę stosowania intensywnych urządzeń tam, gdzie mogą być zastąpione pracą manualną.

2. Punkty spustowe i terapie punktów spustowych - Włączenie technik punktów spustowych, opartych na precyzyjnych manualnych ruchach, zmniejszających potrzebę stosowania urządzeń wysokoenergetycznych w terapii, wspierając niskoemisyjne i zasobooszczędne podejście w rehabilitacji holistycznej.

3. Zakończenie i walidacja

Szkolenie będzie trwało 2 dni i będzie miało formę głównie warsztatową. Zarówno pierwszy jak i drugi dzień trwać będzie 8 godzin zegarowych (łącznie z przerwą obiadową). Na każdy dzień szkoleniowy przypada 30 min przerwy obiadowej, która zaplanowana jest na ok. godzinę 13.30 (zaplanowany czas przerwy obiadowej może się różnić w zależności od wymagań grupy i procesu wykonywania programu szkolenia).

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 18</b> Rozpoczęcie szkolenia - wprowadzenie w tematykę szkolenia	Łukasz Pawlas	11-01-2025	08:00	08:30	00:30
<b>2 z 18</b> Definicje zielonych kompetencji, fizjologia, klasyfikacje	Łukasz Pawlas	11-01-2025	08:30	09:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 18</b> Przegląd najbardziej popularnych terapii manualnych i ich znaczenie w zrównoważonym rozwoju	Łukasz Pawlas	11-01-2025	09:30	10:30	01:00
<b>4 z 18</b> Rodzaje zabiegów z wykorzystaniem lasera wysokoenergetycznego i jego wpływ na ekologię i środowisko	Łukasz Pawlas	11-01-2025	10:30	11:30	01:00
<b>5 z 18</b> Rodzaje zabiegów z wykorzystaniem fali radiowej - wykorzystanie technologicznych rozwiązań w dbaniu o zrównoważony rozwój	Łukasz Pawlas	11-01-2025	11:30	12:30	01:00
<b>6 z 18</b> Rodzaje zabiegów z wykorzystaniem fali uderzeniowej	Łukasz Pawlas	11-01-2025	12:30	13:30	01:00
<b>7 z 18</b> Przerwa obiadowa	Łukasz Pawlas	11-01-2025	13:30	14:00	00:30
<b>8 z 18</b> Omówienie konkretnych przypadków patologii i zaplanowanie terapii: laser wysokoenergetyczny a optymalne wykorzystanie energii	Łukasz Pawlas	11-01-2025	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 18</b> Omówienie konkretnych przypadków patologii i zaplanowanie terapii: - fala radiowa i fala uderzeniowa	Łukasz Pawlas	11-01-2025	15:00	16:00	01:00
<b>10 z 18</b> Mapa punktów spustowych w teorii	Łukasz Pawlas	12-01-2025	08:00	09:00	01:00
<b>11 z 18</b> Terapia punktów spustowych z wykorzystaniem lasera wysokoenergetycznego jako ekologicznej alternatywy	Łukasz Pawlas	12-01-2025	09:00	10:00	01:00
<b>12 z 18</b> Terapia punktów spustowych z wykorzystaniem fali radiowej	Łukasz Pawlas	12-01-2025	10:00	11:00	01:00
<b>13 z 18</b> Terapia punktów spustowych z wykorzystaniem fali uderzeniowej i ich znaczenie w zrównoważonym działaniu	Łukasz Pawlas	12-01-2025	11:00	12:00	01:00
<b>14 z 18</b> Łączenie technik terapii manualnej z falą uderzeniową w konkretnych jednostkach chorobowych	Łukasz Pawlas	12-01-2025	12:00	13:30	01:30
<b>15 z 18</b> Przerwa obiadowa	Łukasz Pawlas	12-01-2025	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 18</b> Łączenie technik terapii manualnej z laserem wysokoenergetycznym w konkretnych jednostkach chorobowych	Łukasz Pawlas	12-01-2025	14:00	14:30	00:30
<b>17 z 18</b> Łączenie technik terapii manualnej z falą radiową i falą uderzeniową w konkretnych jednostkach chorobowych	Łukasz Pawlas	12-01-2025	14:30	15:00	00:30
<b>18 z 18</b> Zakończenie/Podsumowanie/Walidacja	-	12-01-2025	15:00	16:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN


## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

**1 z 1**

**Łukasz Pawlas**





Magister fizjoterapii z 15 letnim stażem, trener motoryki, szkoleniowiec. Specjalizuje się w diagnostyce sportowej, treningu inercyjnym oraz treningu z odważnikami Kettleball. Doświadczenie szkoleniowe zdobywał od roku 2015 prowadząc liczne kursy masażu klasycznego, sportowego, drenażu limfatycznego oraz masażu tkanek głębokich ze współpracy z As Edukacja. Od 2020 roku mentor oraz szkoleniowiec trenerów, fizjoterapeutów, dietetyków, lekarzy z obsługi aparatów wysokoenergetycznych, nowoczesnych urządzeń diagnostycznych, reedukacji chodu, platform stabilometrycznych, urządzeń z biofeedbackiem. Specjalista diagnostyki klinicznej i sportowej, dzięki czemu współpracuje z najlepszymi sportowcami pod względem prewencji urazu, diagnostyki oraz planowaniu rehabilitacji. Posiada wiedzę i kompetencje z obszaru tzw. Zielonej Gospodarki, które wykorzystuje w pracy trenera motoryki (Certyfikat ukończenia szkolenia pn. "Akademia Zielonych Kompetencji"). Od 2019 roku przeprowadził ok. 400 treningów z zakresu diagnostyki sportowej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji papierowej i elektronicznej, tj.:

- prezentacja ppt,
- skrypty - podręczniki w formie papierowej,
- niezbędne materiały biurowe.

### Warunki uczestnictwa

Przed zapisaniem się na usługę, bardzo proszę o kontakt e-mail: [info@aleksandraskowronek.pl](mailto:info@aleksandraskowronek.pl) lub pod numer telefonu +48 517 555 871 w celu potwierdzenia dostępności miejsca w grupie szkoleniowej.

### Informacje dodatkowe

Jedna godzina rozumiana jest jako 45 minut (godzina dydaktyczna). Do harmonogramu szkolenia została doliczona 30-minutowa przerwa obiadowa.

Szkolenie zostanie przeprowadzone zgodnie z obecnie obowiązującymi przepisami prawa oraz zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Program szkolenia stanowi własność intelektualną firmy ASKreate.com Aleksandra Skowronek.

Podstawa zwolnienia z podatku VAT: Art. 43 ust 1 pkt 29 lit. a Ustawy o VAT oraz paragraf 3 ust 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra finansów z dnia 20 grudnia 2013 w sprawie zwolnień od podatku.

## Adres

ul. Graniczna 92  
41-506 Chorzów  
woj. śląskie

Sala dydaktyczno-rehabilitacyjna w Ośrodku Rehabilitacyjnym Fizjo Factory w Chorzowie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi

## Kontakt



**Aleksandra Skowronek**

**E-mail** [info@aleksandraskowronek.pl](mailto:info@aleksandraskowronek.pl)

**Telefon** (+48) 517 555 871