



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

7 077 ocen

Kurs ZOGA Movement Introduction

Numer usługi 2024/12/10/55596/2455873

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 14.11.2025 do 16.11.2025

2 800,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs przeznaczony dla

- fizjoterapeutów,
- terapeutów ruchowych i manualnych,
- trenerów i nauczycieli ruchowych,
- instruktorów jogi,
- instruktorów fitness,
- studentów ww. kierunków,
- techników masażystów,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem.

Minimalna liczba uczestników

12

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

13-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

28

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnego stosowania technik Zoga do analizy oraz pracy terapeutycznej oraz tworzenia trwałej zmiany wzorca w organizacji systemu mięśniowo – powięziowego w ludzkim ciele. Dodatkowo celem kursu jest nabycie umiejętności czytania ciała oraz odnajdywania ograniczeń w ślizgu tkankowym. Po kursie uczestnik potrafi używać i kierować ruchem, aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posługuje się wiedzą z zakresu ZOGI	Uczestnik definiuje wzajemny wpływ poszczególnych warstw powięzi	Test teoretyczny
	Uczestnik określa jak Taśmy Anatomiczne i ich składowe reagują na rozciąganie, napięcie i pociąganie	Test teoretyczny
	Uczestnik określa jak poszczególne asany wytwarzają rozciąganie elementów taśm anatomicznych i wytwarzają ślizg między określonymi warstwami tkanek	Test teoretyczny
Uczestnik samodzielnie pracuje nad wspieraniem i osiąganiem celów Integracji Strukturalnej i stworzeniem trwałej zmiany wzorca w organizacji systemu mięśniowo – powięziowego w ludzkim ciele.	Uczestnik używa oceny posturalnej i funkcjonalnej, prowadzących do tworzenia strategii zabiegowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik samodzielnie używa interwencji manualnych dla wspomagania przywrócenia prawidłowego ślizgu pomiędzy warstwami taśm anatomicznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik samodzielnie używa i kieruje ruchem w celu uzyskania efektywnego i zbalansowanego funkcjonowania w grawitacji aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik umiejętnie wykonuje skuteczne interwencje manualne przywracające swobodny ruch warstw powięziowych względem siebie	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik świadomie przestrzega praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz potrzeby ciągłego kształcenia się	Uczestnik dąży do samodoskonalenia poprzez systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Debata swobodna
	Uczestnik samodzielnie kieruje własnym rozwojem oraz autonomicznie i odpowiedzialnie uczestniczy w życiu zawodowym i społecznym z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania	Debata swobodna
	Używa specjalistycznego języka komunikując się z zespołem medycznym	Debata swobodna

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

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 28 godzin dydaktycznych

DZIEŃ I

1. Powitanie i wprowadzenie

2. Historia koncepcji ZOGA Multidimensional Movement
3. Pomiar postawy – mapa ciała dla ruchu w różnych pozycjach wyjściowych - ocena i dokumentacja
4. Zasady bezpieczeństwa
5. Wprowadzająca sekwencja ruchowa – ćwiczenia oddechowe, skupienie, autokorekcja, palpacja ciała.
6. Taśma powierzchniowa przednia TPP – sekwencja ruchowa.
7. TPP – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
8. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.

DZIEŃ II

1. Pytania i powtórka TPP
2. Taśma powierzchniowa tylna TPP – sekwencja ruchowa.
3. TPT – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
4. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.
5. Taśma boczna TB – sekwencja ruchowa.
6. TB – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
7. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.

DZIEŃ III

1. Pytania i powtórka TPT i TB
2. Taśma spiralna – sekwencja ruchowa.
3. TS – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
4. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.
5. Taśma głęboka TG – sekwencja ruchowa.
6. TG – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
7. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.
8. Pytania i powtórka
9. Walidacja

Zoga Movement Intro jest szkoleniem praktycznym, na którym doświadczysz i nauczysz się:

- Umiejętności czytania ciała oraz odnajdywania ograniczeń w ślizgu tkankowym.
- Używania i kierowania ruchem w celu uzyskania efektywnego i zbalansowanego funkcjonowania w grawitacji aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.
- Umiejętności wykonywania skutecznych interwencji manualnych przywracających swobodny ruch warstw powięziowych względem siebie.

Zoga Movement Intro jest szkoleniem, na którym w ciągu 3 dni kursu wprowadzającego dowiesz się:

- Jak poszczególne warstwy powięzi wpływają wzajemnie na siebie.
- Jak przebiegają taśmy powięziowe wg. koncepcji Anatomy Trains.
- Jak Taśmy Anatomiczne i ich składowe reagują na rozciąganie, napięcie i pociąganie.
- Jak poszczególne asany wytwarzają rozciąganie elementów taśm anatomicznych i wytwarzają ślizg między określonymi warstwami tkanek.
- Jak używać oceny posturalnej i funkcjonalnej, które prowadzą do tworzenia strategii zabiegowych.
- Jak pomóc klientom i pacjentom odnajdywać ruch w obszarach gdzie przestał się on odbywać.
- Jak używać interwencji manualnych dla wspomagania przywrócenia prawidłowego ślizgu pomiędzy warstwami taśm anatomicznych.

Liczba godzin kursu: 28 h dyd., co stanowi 21 h zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 3h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Przerwy w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna = 45 min

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 9 dydaktycznych

zajęcia praktyczne - 19 godz. dydaktycznych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień I, punkty 1-4 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Grzegorz Srokowski	14-11-2025	09:00	13:00	04:00
2 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień I, punkty 5-8 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Grzegorz Srokowski	14-11-2025	13:00	17:00	04:00
3 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień II, punkty 1-4 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Grzegorz Srokowski	15-11-2025	09:00	13:00	04:00
4 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień II, punkty cd 4-7 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Grzegorz Srokowski	15-11-2025	13:00	17:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień III, punkty 1-4 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Grzegorz Srokowski	16-11-2025	09:00	13:00	04:00
6 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień III, punkty 5-8 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Grzegorz Srokowski	16-11-2025	13:00	16:45	03:45
7 z 7 9.Walidacja	-	16-11-2025	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

dr n. med. Grzegorz Srokowski

Specjalista w Dziedzinie Fizjoterapii, Certyfikowany Instruktor Zoga Multidimensional Movement. Jest absolwentem poznańskiej AWF kier. Rehabilitacja Ruchowa. Od 2000 roku pracuje w Collegium Medicum w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu - Katedra Fizjoterapii.

Doświadczenie zawodowe i specjalistyczne zdobywał w Katedrze i Klinice Rehabilitacji i Katedrze i Klinice Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 w Bydgoszczy oraz praktyce prywatnej.

W pracy dydaktycznej i praktyce klinicznej specjalizuje się w terapii funkcjonalnej i strukturalnej. Nie zgadza się na szablony podejście do wykonywanej profesji. Zdobytą wiedzę i nabyte umiejętności wykorzystuje w indywidualnej pracy z pacjentem, którego angażuje do realizacji wspólnych celów. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

1. Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy/pod opisem wybranego szkolenia>, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny poinformować o swoim stanie Organizatora.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOWA.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie projekt Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem.

Adres

Łódź

Łódź

woj. łódzkie

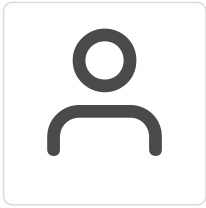
Szczegóły miejsca szkolenia w Gorzowie zostaną podane bliżej terminu kursu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457