



ODNOVA Sp. z o.o.



Kurs rozwijający koncepcji PNF Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (3A/3B)

Numer usługi 2024/12/17/55596/2468340

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 19.11.2025 do 23.11.2025

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

50,00 PLN brutto/h

50,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do: - dla absolwentów kursów podstawowych koncepcji PNF - fizjoterapeutów, lekarzy (zgodnie z wytycznymi IPNFA powinien być realizowany nie wcześniej niż 3 m-ce po ukończeniu kursu podstawowego) - 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	18-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	50
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej pracy technikami PNF w kontekście specyficznych dysfunkcji sensomotorycznych pacjentów z różnych grup chorobowych, a także analizy ruchu, funkcji oraz funkcjonalnego zastosowania koncepcji rehabilitacyjnej, w zakresie poszerzonym w stosunku do kursu podstawowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje wzorce, zasady i techniki pracy	Uczestnik definiuje zasady główne i techniki pracy z bólem	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje techniki kształtujące mobilność	Test teoretyczny
	Uczestnik określa wzorce kończyny górnej i kończyny dolnej	Test teoretyczny
	Uczestnik rozwiązuje problemy kliniczne w oparciu o filozofię i warsztatowe możliwości	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik modyfikuje chwyt i pozycję, wzorce bilateralne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje w pracy pogłębioną wiedzę o biomechanice i neurofizjologii oraz praktycznie stosuje zaawansowaną terapię PNF	Uczestnik stymuluje chód, facilituje poszczególne fazy chodu, facilituje chód po schodach	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik pracuje poprzez stymulację mięśni mimicznych, języka i połykania	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik pracuje z wykorzystaniem rytmicznego pobudzania ruchu, odtwarzania, technik torujących pracę ekscentryczną	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik świadomie przestrzega praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz potrzeby ciągłego kształcenia się	Uczestnik podwyższa swoje kompetencje poprzez samodoskonalenie oraz systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Debata swobodna
	Uczestnik posiada zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania	Debata swobodna

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Zaświadczenie 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?

Dokument 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?

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

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: 50 godzin dydaktycznych

Usługa dopełnia warsztatowo materiał szkolenia A/B.

PROGRAM KURSU :

Dzień I.: Tułów

1. Powitanie i wymiana doświadczeń uczestników kursu, przedstawienie celów kursu rozwijającego, filozofia PNF. Wprowadzenie do pracy tułowia
2. Irradiacja dla tułowia. Wzorce kończyny górnej i kończyny dolnej, chopping, lifting. Wzorce recyprokalne łopatki i miednicy. Praca miednicy w wybranych pozycjach wyjściowych. Zgięcie boczne tułowia.
3. Rozwinięcie pracy dla tułowia. Powtórzenie technik: rytmiczne pobudzanie ruchu, odtwarzanie, technika torująca pracę ekscentryczną (Kombinacja skurczów izotonicznych)
4. Pacjenci: uczestnicy kursu prowadzą terapię pacjenta. Demonstracja pracy z pacjentem

Dzień II.: Zagadnienia ortopedyczne

1. Wzorce ramienia: modyfikacja chwytów i pozycji. Techniki wykorzystujące zasadę główną stretch (techniki: ponawiany stretch na początku ruchu i ponawiany stretch na przebiegu ruchu)
2. Aktywności przyłóżkowe i na macie. Obroty - praca w pozycji leżenia przodem. Przejście do siadu prostego, mostek. Zejdz na podłogę i wstań.
3. Wzorce kończyny dolnej w siadzie i w pozycji leżenia bokiem i przodem. Modyfikacja chwytu i pozycji, wzorce bilateralne. Techniki kształtujące stabilność, stabilizacja zwrotna i rytmiczna stabilizacja

4.Praca z pacjentami- demonstracja pacjenta

Dzień III.: Problemy stawowe i ból

1.Zasady główne i techniki pracy z bólem. Techniki kształtujące mobilność (Hold-Relax, Contract-Relax, rytmiczna stabilizacja). Oddychanie a ból. Problematyka stawu barkowego

2.Rozwinięcie pracy na macie, siad boczny, siad klęczny, pełzanie, klęk prosty i klęk jednonóż

3.Wprowadzenie do zagadnień chodu. Chód w różnych jednostkach chorobowych. Stymulacja chodu. Facilitacja poszczególnych faz chodu, facilitacja chodu po schodach

4.Praca z pacjentami i demonstracja pacjenta

Dzień IV.: Pacjenci z uszkodzeniem OUN

1.Problemy OUN (rdzeniowe i mózgowe), facilitacja i inhibicja - w oparciu o prawidłowy dobór pozycji, wzorców, technik, hipotezy terapeutycznej; dynamiczna zwrotność ciągła. Wzorce szyi z wykorzystaniem technik

2.Aktywności na macie, balans w siadzie i transfery

3.Intwencje terapeutyczne - rozwiązywanie problemów klinicznych w oparciu o filozofię i warsztatowe możliwości koncepcji PNF, praca pośrednia i bezpośrednia

4.Dokumentacja, opracowanie i omówienie karty pacjenta

Dzień V.: Obwodowe problemy neurologiczne

1.Powtórka, techniki, zmiana normalnej kolejności ruchu. Funkcje vitalne, stymulacja mięśni mimicznych, języka i połykania

2.PNF i funkcje życiowe - oddychanie, praca domowa dla pacjentów, pytania, zadania praktyczne. Ewaluacja kursu, rozdanie certyfikatów

3.Walidacja

Kurs rozwijający to również doskonały pomysł na weryfikację i utrwalenie wiedzy i umiejętności z kursu podstawowego. W trakcie szkolenia przygotowywana jest również dokumentacja pracy z pacjentem.

W opinii uczestników kurs rozwijający pozwala terapeutom PNF odetchnąć pełną piersią i poczuć, że dzięki nowym umiejętnościom warsztatowym potrafi modyfikować terapię stosownie do potrzeb pacjenta oraz skutecznie reagować na zmiany zachodzące podczas usprawniania.

Kurs trwa 50 godz. dyd., co stanowi 37,5 godz. zegarowej. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 4,5 h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 15 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 35 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz.I, punkty 1-2- w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Ewa Górna – specjalista fizjoterapii, IPNFA Advanced Instructor	19-11-2025	08:30	13:00	04:30
2 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz.I, punkty 3-4 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Ewa Górna – specjalista fizjoterapii, IPNFA Advanced Instructor	19-11-2025	13:00	17:30	04:30
3 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz.II, punkty 1-2- w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Ewa Górna – specjalista fizjoterapii, IPNFA Advanced Instructor	20-11-2025	08:30	13:00	04:30
4 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz.II, punkty 3-4 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Ewa Górna – specjalista fizjoterapii, IPNFA Advanced Instructor	20-11-2025	13:00	17:30	04:30
5 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz.III, punkty 1-2- w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Ewa Górna – specjalista fizjoterapii, IPNFA Advanced Instructor	21-11-2025	08:30	13:00	04:30
6 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz.III, punkty 3-4- w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Ewa Górna – specjalista fizjoterapii, IPNFA Advanced Instructor	21-11-2025	13:00	17:30	04:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz.IV, punkty 1-2- w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Ewa Górna – specjalista fizjoterapii, IPNFA Advanced Instructor	22-11-2025	08:30	13:00	04:30
8 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz.IV, punkty 3-4 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Ewa Górna – specjalista fizjoterapii, IPNFA Advanced Instructor	22-11-2025	13:00	17:30	04:30
9 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz.V, punkt 1 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr n. med. Ewa Górna – specjalista fizjoterapii, IPNFA Advanced Instructor	23-11-2025	08:30	13:00	04:30
10 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz.V, punkt 2	dr n. med. Ewa Górna – specjalista fizjoterapii, IPNFA Advanced Instructor	23-11-2025	13:00	14:15	01:15
11 z 11 3.Walidacja	-	23-11-2025	14:15	14:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	50,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

dr n. med. Ewa Górna – specjalista fizjoterapii, IPNFA Advanced Instructor

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie na kierunku rehabilitacja ruchowa i Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej, oligofrenopedagog, Międzynarodowy Instruktor koncepcji PNF (2005), od 2014 r. IPNFA-Advanced Instructor, certyfikowany terapeuta terapii Cranio-Sacralnej (CST) Instytutu Upledgera (Niemcy), w latach 2000-2005 – dyrektor Domu Pomocy Społecznej dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością psycho-ruchową, fizjoterapeutka z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy z pacjentami pediatrycznymi, ortopedycznymi i neurologicznymi, nauczyciel akademicki (AWF – Warszawa, Akademia Pedagogiki Specjalnej – Warszawa), uczestniczka wielu szkoleń i konferencji z zakresu neurologii, traumatologii i terapii pediatrycznej, autorka prac naukowych, opracowań i artykułów o tematyce terapeutycznej. Członek Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii i IPNFA (International PNF Assotiation). Uhonorowana tytułem „Specjalista roku 2013” i nagrodą Ministra Zdrowia dla specjalistów, którzy z najlepszym wynikiem złożyli Państwowy Egzamin Specjalizacyjny w dziedzinach mających zastosowanie w ochronie zdrowia w sesji egzaminacyjnej w 2013 r. Absolwentka studiów doktoranckich Wydziału Wojskowo-Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Prowadzi kurs: Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Basic (PNF Podstawowy). 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 w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

W sytuacji ogłoszenia stanu epidemii w kraju Organizator wdroży i ściśle będzie przestrzegał procedur bezpieczeństwa zgodnie z zaleceniami KIF oraz wytycznymi MZ we współpracy z GIS. Kursanci o wszelkich zasadach i wytycznych będą informowani co najmniej na 7 dni przed realizacją usługi. Organizator zapewni środki do dezynfekcji.

Adres

ul. Grudziądzka 3
85-130 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Centrum Szkoleń ODNOVA. Parter. Wejście obok windy

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457