



PATRO-SFERA  
Paulina Patro

Brak ocen dla tego dostawcy

## Kurs Lasoterapii

Numer usługi 2025/01/21/172855/2515353

📍 Warszawa / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 112 h

📅 22.03.2025 do 22.06.2025

5 936,00 PLN brutto

5 936,00 PLN netto

53,00 PLN brutto/h

53,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Identyfikator projektu</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Kurs adresowany jest do osób posiadających wykształcenie minimum średnie, o dowolnym profilu zawodowym. Szczególnie predysponowane są osoby wrażliwe na naturę i holistycznie podchodzące do działań wspierających zdrowie i dobrostan człowieka. Osoby pracujące jako trenerzy, coachowie, mentorzy, psychologowie, psychoterapeuci, fizjoterapeuci, terapeuci zajęciowi, lekarze, pielęgniarki, nauczyciele, kadra mangerska, osoby odpowiedzialne za innowacje, osoby pracujące w obszarze ESG, studenci, trenerzy rekreacji, opiekunowie osób starszych i niepełnosprawnych, leśnicy, przewodnicy turystyczni, sektor HoReCa, pracownicy hoteli, właściciele/pracownicy gospodarstw agroturystycznych.</p> <p>Szkolenie jest dostępne dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Usługa kierowana jest także do uczestników programu Małopolski pociąg do kariery - sezon 1. Usługa adresowana jest również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	8
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	19-03-2025

<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<b>Liczba godzin usługi</b>	112
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestnika do bezpiecznego i profesjonalnego prowadzenia terapii leśnej, z wykorzystaniem odpowiednich technik terapeutycznych, psychologicznych i ekologicznych. Szkolenie obejmuje wiedzę teoretyczną, umiejętności praktyczne oraz rozwój kompetencji społecznych w pracy z grupami i klientami indywidualnymi

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik kursu posługuje się gruntowną wiedzą z zakresu lasoterapii, jej podstaw naukowych oraz zastosowań praktycznych.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definiuje różnice między lasoterapią a kąpielą leśną oraz ich mechanizmy oddziaływania na organizm człowieka.</li> <li>2. Charakteryzuje zasady prowadzenia terapii leśnej dostosowane do różnych grup odbiorców.</li> <li>3. Wskazuje na naukowe podstawy skuteczności terapii lasem, odwołując się do badań i opracowań naukowych.</li> <li>4. Opisuje techniki stosowane w lasoterapii, w tym komunikację interpersonalną, techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, psychologię pozytywną.</li> <li>5. Przedstawia zasady udzielania pierwszej pomocy w warunkach terenowych.</li> <li>6. Analizuje regulacje prawne dotyczące lasoterapii, raportowania ESG oraz ochrony przyrody w kontekście terapii w środowisku leśnym.</li> <li>7. Posługuje się podstawową wiedzą przyrodniczą.</li> </ol>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Umiejętności: Uczestnik kursu samodzielnie planuje, organizowanie i prowadzenie terapii leśnej w sposób dostosowany do potrzeb uczestników.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Samodzielnie prowadzi sesję terapii leśnej z uwzględnieniem aspektów psychologicznych, środowiskowych i bezpieczeństwa.</li> <li>2. Stosuje odpowiednie techniki terapeutyczne, m.in. pracę z oddechem, relaksację, pozytywne interwencje psychologiczne, nature coaching.</li> <li>3. Planuje program terapii leśnej dla grup i klientów indywidualnych, uwzględniając ich stan emocjonalny i psychofizyczny.</li> <li>4. Rozpoznaje przeciwwskazania psychologiczne i zdrowotne do prowadzenia lasoterapii oraz dostosowuje metody pracy.</li> <li>5. Integruje lasoterapię z innymi metodami ekoterapii, takimi jak arteterapia, muzykoterapia, ornitoterapia terapeutyczna., mykoterapia.</li> <li>6. Stosuje elementy „zielonego coachingu” w pracy z klientem.</li> <li>7. Organizuje bezpieczne warunki prowadzenia terapii w lesie, uwzględniając możliwe zagrożenia, w tym zmienne warunki atmosferyczne oraz kontakt ze zwierzętami.</li> </ol>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Kompetencje społeczne: Uczestnik kursu kieruje się etyką zawodową, dba o bezpieczeństwo i komfort uczestników lasoterapii, rozwija swoje umiejętności w zakresie pracy z ludźmi i przyrodą.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respektuje zasady etyczne i psychologiczne w pracy terapeutycznej, dostosowując podejście do potrzeb uczestników terapii.</li> <li>2. Buduje relację terapeutyczną opartą na empatii i bezpieczeństwie emocjonalnym.</li> <li>3. Pracuje z różnymi grupami wiekowymi oraz osobami w trudnej sytuacji emocjonalnej, dostosowując formę lasoterapii do ich możliwości.</li> <li>4. Promuje zdrowy styl życia i korzyści płynące z kontaktu z naturą, działając w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju i ESG.</li> <li>5. Wykazuje inicjatywę w samodoskonaleniu, uczestniczy w wydarzeniach branżowych.</li> <li>6. Dbą o bezpieczeństwo prawne i formalne prowadzenia lasoterapii w środowisku leśnym.</li> </ol>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Wywiad ustrukturyzowany</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 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 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 potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## **Program**

Kurs trwa 14 dni (112 godzin dydaktycznych/84 godzin zegarowych). Kurs obejmuje 48 godzin dydaktyczne teoretyczne oraz 64 godziny dydaktyczne praktyczne. Przerwy nie wliczają się do czasu usługi. Kurs adresowany jest do osób posiadających wykształcenie minimum średnie, o dowolnym profilu zawodowym.

Zajęcia teoretyczne (wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja) odbywają się on-line w czasie rzeczywistym. Sposób realizacji zajęć, np. ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, testy, ankiety, współdzielenie ekranu. Na zajęcia praktyczne realizowane w sali szkoleniowej uczestnicy mają zapewnione warunki do ćwiczeń, zajęcia realizowane są również w środowisku leśnym. Na zajęcia terenowe organizator zapewnia niezbędne pomoce (apteczka, repelenty, produkty spożywcze do leśnej kuchni, narzędzia do pracy lasoterapeuty).

### **Pozostałe osoby prowadzące kurs:**

#### **Centrum Ratownictwa**

Prowadzenie zajęć 21.06.2025 cały dzień szkoleniowy

Wszystkie prowadzone przez Centrum Ratownictwa kursy i szkolenia mają na celu przygotowanie uczestników do natychmiastowego i profesjonalnego udzielenia pierwszej pomocy w obliczu zagrożenia zdrowia i życia.

Szkolenia z pierwszej pomocy w Centrum Ratownictwa są adresowane do osób indywidualnych oraz do firm i instytucji, które odpowiedzialnie podchodzą do zapewnienia bezpieczeństwa i które mają wysokie poczucie odpowiedzialności za zdrowie i życie swoich pracowników, ale także otoczenia, w jakim firma funkcjonuje. Uczymy udzielać pierwszej pomocy w każdych warunkach. Prowadzący zdobyli swoje doświadczenie w przeciąg ostatnich 5 lat.

#### **Bartek Guentzel**

Zajęcia prowadzone 10.05.25 cały dzień

Przyrodnik, pełen wiedzy i doświadczenia zdobytego podczas wypraw do lasu, biwaków. Skończył Szkołę trenerów edukacji przyrodniczej, brał również udział w rocznym polsko-niemieckim kursie Dzikiej Pedagogiki, ale to właśnie swobodna zabawa w okresie dzieciństwa ukształtowała w nim relacje z przyrodą i wzbudziła zachwyt, który nie opuszcza go do dziś. Autor książki „Schronienia – biwaki i improwizowane noclegi”. Prowadzi i jest autorem oraz współautorem wielu projektów edukacyjnych, takich jak: Leśna Banda, Kurs Edukacji i Animacji Przyrodniczej, Dzikie Baby czy Ekspedycja Rodzinna, które spaja pod szyldem Droga Do Lasu. Prowadzący zdobył swoje doświadczenie w przeciąg ostatnich 5 lat.

Przeprowadzi walidację w dniu 22.06.2025

Paulina Patro Pedagog, ukończyła Uniwersytet Rzeszowski na Wydziale Wychowanie Fizyczne. Uznana ekspertka w dziedzinie wellbeing, ekspertka w dziedzinie odpoczynku, certyfikowana konsultantka kryzysowa i pasjonatka Natury. Coach & Mentor EMCC, trenerka biznesu i odporności psychicznej MTQ+. Uczy relacji z Naturą, prowadząc do dobrych relacji z samym sobą. Specjalizuje się w profilaktyce

wypalenia zawodowego, prowadzeniu warsztatów z kompetencji miękkich (ludzkich), szkoleń i wykładów, które inspirują do odkrywania nowych perspektyw oraz ustanawiania zdrowych granic. Jest facylitatorką Job Craftingu uznanej metody prewencyjnej przed wypaleniem zawodowym. Pisze artykuły promując psychologię pozytywną, która nierozdzielnie związana jest z naturą. Swoje umiejętności i pasje rozwija również jako prowadząca zajęcia „Optymizm w zarządzaniu” na Politechnice Śląskiej. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Kąpeli Leśnych. Jest założycielką Nature Coaching Institute, gdzie uczy relacji z naturą.

Dzień 1 on-line

Wprowadzenie do kursu - zdefiniowanie pojęć shinrin-yoku, kąpiel leśna, lasoterapia, ekoterapia, historia powstania. Mechanizm działania kąpeli i terapii leśnych. Skuteczność terapii leśnej w świetle badań naukowych. Podejście biznesowe.

Dzień 2 on-line

Filozfia przyrody.

Zielone leczenie.

Muzykoterapia, dźwięki natury.

Dzień 3 on-line

Budowanie kompetencji dla zrównoważonego rozwoju, działania ESG.

Kształtowanie dobrostanu w świetle badań naukowych, podstawy psychologii środowiskowej.

Wpływ natury na jakość snu.

Lasoterapia okiem psychiatry.

Dzień 4 on-line

Grzyby, właściwości odżywcze i prozdrowotne.

Znaczenie aromaterapii w lasoterapii. Prawo leśne, zasady użytkowania lasów, rezerwatów parków.

Dzień 5 on line

Psychologiczne aspekty lasoterapii, lasoterapia jako holistyczna forma ekopsychoterapii. Ekopsychiatria, ekoterapia. Wprowadzenie do ekopsychoterapii.

Dzień 6 on line

Lasoterapia jako forma wsparcia przy pracy w zaburzeniach psychicznych, psychologiczne przeciwwskazania do prowadzenia lasoterapii. Wybrane zagadnienia pracy lasoterapeuty w kontekście zaburzeń ze szczególnym uwzględnieniem wypalenia zawodowego, stanów lękowych, kryzysów emocjonalnych.

Dzień 7

Bezpieczeństwo w terenie (co robić w przypadku spotkania dzikich zwierząt, inne sytuacje trudne ) oraz dzika kuchnia. Znajomość dzikich roślin jadalnych.

Dzień 8

Uczestnictwo w sesji kąpeli leśnej oraz terapii leśnej, omówienie. Poznanie różnych modeli pracy jako przewodnik terapii leśnej.

Dzień 9

Zajęcia praktyczne w środowisku leśnym z uwzględnieniem różnych grup wiekowych.

Dzień 10

Wprowadzenie arteterapii do lasoterapii, muzykoterapia, praca z grupą, praca indywidualna, psychologia pozytywnych interwencji.

Dzień 11

Zielone recepty. Uczestnictwo w sesjach tematycznych, dedykowanych różnym problemom. Ornitologia terapeutyczna, kąpiel leśna w pomieszczeniu.

Dzień 12

Dzikię rośliny jadalne. Sesje kąpeli leśnych i terapii leśnych na bazie scenariuszy z Tajwanu i Korei Południowej.

Dzień 13

Zasady pierwszej pomocy w terenie, w różnych środowiskach.

Dzień 14

Walidacja. Egzamin teoretyczny, Egzamin praktyczny.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 99

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 99</b> Wprowadzenie do lasoterapii	Diana Czajkowska	22-03-2025	09:00	10:30	01:30	Nie
<b>2 z 99</b> Przerwa	Diana Czajkowska	22-03-2025	10:30	10:45	00:15	Nie
<b>3 z 99</b> Lasoterapia vs. kąpiele leśne. Światowe trendy vs. krajowe.	Diana Czajkowska	22-03-2025	10:45	12:15	01:30	Nie
<b>4 z 99</b> Przerwa	Diana Czajkowska	22-03-2025	12:15	13:15	01:00	Nie
<b>5 z 99</b> przerwa	Diana Czajkowska	22-03-2025	12:15	13:15	01:00	Nie
<b>6 z 99</b> Lasoterapia w praktyce	Diana Czajkowska	22-03-2025	13:15	14:45	01:30	Nie
<b>7 z 99</b> przerwa	Diana Czajkowska	22-03-2025	14:45	15:00	00:15	Nie
<b>8 z 99</b> Binesowe podejście, budowanie wizerunku w social mediach, relacja z pieniędzmi.	Diana Czajkowska	22-03-2025	15:00	17:30	02:30	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>9 z 99</b> Filozofia przyrody	Diana Czajkowska	23-03-2025	09:00	10:30	01:30	Nie
<b>10 z 99</b> przerwa	Diana Czajkowska	23-03-2025	10:30	10:45	00:15	Nie
<b>11 z 99</b> Zielona terapia, bajkoterapia. Zielona terapia, planowanie, wdrożenie, utrzymanie	Ewelina Suska	23-03-2025	10:45	12:15	01:30	Nie
<b>12 z 99</b> przerwa	Ewelina Suska	23-03-2025	12:15	13:15	01:00	Nie
<b>13 z 99</b> Bajkoterapia	Ewelina Suska	23-03-2025	13:15	14:45	01:30	Nie
<b>14 z 99</b> przerwa	Ewelina Suska	23-03-2025	14:45	15:00	00:15	Nie
<b>15 z 99</b> Muzykoterapia a dźwięki natury	Piotr Osak	23-03-2025	15:00	16:30	01:30	Nie
<b>16 z 99</b> Kształtowanie dobrostanu w kontakcie z naturą w świetle badań naukowych	Olga Grabowska-Chenczke	12-04-2025	09:00	10:30	01:30	Nie
<b>17 z 99</b> przerwa	Olga Grabowska-Chenczke	12-04-2025	10:30	10:45	00:15	Nie
<b>18 z 99</b> Podstawy psychologii środowiskowej w perspektywie kształtowania zdrowia psychicznego człowieka	Olga Grabowska-Chenczke	12-04-2025	10:45	12:15	01:30	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
19 z 99 przerwa	Olga Grabowska-Chenczke	12-04-2025	12:15	13:15	01:00	Nie
20 z 99 Wpływ natury na sen	Mateusz Majchrzak	12-04-2025	13:15	14:45	01:30	Nie
21 z 99 przerwa	Mateusz Majchrzak	12-04-2025	14:45	15:00	00:15	Nie
22 z 99 Lasoterapia okiem psychiatry	Zofia Piotrowska	12-04-2025	15:00	16:30	01:30	Nie
23 z 99 Budowanie kompetencji dla zrównowazonego rozwoju, działania, ESG. Prawdy i mity	Wioleta Grzybowska	13-04-2025	09:00	10:30	01:30	Nie
24 z 99 przerwa	Wioleta Grzybowska	13-04-2025	10:30	10:45	00:15	Nie
25 z 99 Aromaterapia	Weronika Rudnicka	13-04-2025	10:45	12:15	01:30	Nie
26 z 99 przerwa	Weronika Rudnicka	13-04-2025	12:15	13:15	01:00	Nie
27 z 99 Grzyby - właściwości odżywcze i prozdrowotne (wykład połączony z prezentacją grzybów uprawianych w warunkach domowych)	Marta Ligaj	13-04-2025	13:15	14:45	01:30	Nie
28 z 99 przerwa	Marta Ligaj	13-04-2025	14:45	15:00	00:15	Nie
29 z 99 Prawo leśne	Agnieszka Macura	13-04-2025	15:00	16:30	01:30	Nie



Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>30 z 99</b> Psychologiczne aspekty lasoterapii. Lasoterapia jako holistyczna forma ekopsychoterapii.	Agnieszka Tylutka Gelio	26-04-2025	09:00	10:30	01:30	Nie
<b>31 z 99</b> przerwa	Agnieszka Tylutka Gelio	26-04-2025	10:30	10:45	00:15	Nie
<b>32 z 99</b> Ekopsychiatria i ekoterapia.	Agnieszka Tylutka Gelio	26-04-2025	10:45	12:15	01:30	Nie
<b>33 z 99</b> przerwa	Agnieszka Tylutka Gelio	26-04-2025	12:15	13:15	01:00	Nie
<b>34 z 99</b> Wprowadzenie do psychoterapii jako formy budowania świadomości człowieka	Agnieszka Tylutka Gelio	26-04-2025	13:15	14:45	01:30	Nie
<b>35 z 99</b> przerwa	Agnieszka Tylutka Gelio	26-04-2025	14:45	15:00	00:15	Nie
<b>36 z 99</b> Zdrowie psychiczne i kondycja emocjonalna człowieka w kontakcie z naturą	Agnieszka Tylutka Gelio	26-04-2025	15:00	17:00	02:00	Nie
<b>37 z 99</b> Psychologiczne przeciwwskazania do lasoterapii. Lasoterapia jako forma wsparcia przy zaburzeniach oraz chorobach psychicznych.	Agnieszka Tylutka Gelio	27-04-2025	09:00	10:30	01:30	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
38 z 99 przerwa	Agnieszka Tylutka Gelio	27-04-2025	10:30	10:45	00:15	Nie
39 z 99 Wybrane zagadnienia pracy Przewodnika terapii leśnej w kontekście zaburzeń prawidłowego funkcjonowania organizmu ze szczególnym uwzględnieniem: wypalenia zawodowego, chronicznego zmęczenia	Agnieszka Tylutka Gelio	27-04-2025	10:45	12:15	01:30	Nie
40 z 99 przerwa	Agnieszka Tylutka Gelio	27-04-2025	12:15	13:15	01:00	Nie
41 z 99 Wybrane zagadnienia pracy Przewodnika terapii leśnej w kontekście zaburzeń prawidłowego funkcjonowania organizmu ze szczególnym uwzględnieniem: stanów lękowych, depresji	Agnieszka Tylutka Gelio	27-04-2025	13:15	14:45	01:30	Nie
42 z 99 przerwa	Agnieszka Tylutka Gelio	27-04-2025	14:45	15:00	00:15	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<p><b>43 z 99</b></p> <p>Wybrane zagadnienia pracy Przewodnika terapii leśnej w kontekście zaburzeń prawidłowego funkcjonowania organizmu ze szczególnym</p>	Agnieszka Tylutka Gelio	27-04-2025	15:00	17:00	02:00	Nie
<p><b>44 z 99</b></p> <p>Bezpieczeństwo w terenie, omówienie.</p>	Trener PatroSfera	10-05-2025	09:00	10:30	01:30	Tak
<p><b>45 z 99</b></p> <p>przerwa</p>	Trener PatroSfera	10-05-2025	10:30	10:45	00:15	Tak
<p><b>46 z 99</b></p> <p>Bezpieczeństwo w terenie, praktyka. Nauka rozpalnia ognia zasadą trzech garści. Dzika kuchnia. Podstawy wiedzy przyrodniczej.</p>	Trener PatroSfera	10-05-2025	10:45	12:15	01:30	Tak
<p><b>47 z 99</b></p> <p>przerwa</p>	Trener PatroSfera	10-05-2025	12:15	13:15	01:00	Tak
<p><b>48 z 99</b></p> <p>Bezpieczeństwo w terenie, budowanie schronienia.</p>	Trener PatroSfera	10-05-2025	13:15	14:45	01:30	Tak
<p><b>49 z 99</b></p> <p>przerwa</p>	Trener PatroSfera	10-05-2025	14:45	15:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
50 z 99 Bezpieczeństwo w terenie, co powinno znaleźć się w plecaku, zakończenie.	Trener PatroSfera	10-05-2025	15:00	17:00	02:00	Tak
51 z 99 Kąpiel leśna w praktyce	Diana Czajkowska	11-05-2025	09:00	11:15	02:15	Tak
52 z 99 przerwa	Diana Czajkowska	11-05-2025	11:15	11:30	00:15	Tak
53 z 99 Omówienie sesji, spostrzeżeń	Diana Czajkowska	11-05-2025	11:30	12:15	00:45	Tak
54 z 99 przerwa	Trener PatroSfera	11-05-2025	12:15	13:15	01:00	Tak
55 z 99 Lasoterapia jako zmniejszenie poczucia osamotnienia dzięki relacji z Naturą	Diana Czajkowska	11-05-2025	13:15	15:30	02:15	Tak
56 z 99 przerwa	Diana Czajkowska	11-05-2025	15:30	15:45	00:15	Tak
57 z 99 Omówienie scenariusza	Diana Czajkowska	11-05-2025	15:45	17:00	01:15	Tak
58 z 99 Praktyka lasoterapii. Arterapia, muzykoterapia, łączenie różnych form ekoterapii.	Diana Czajkowska	24-05-2025	09:00	11:15	02:15	Tak
59 z 99 przerwa	Diana Czajkowska	24-05-2025	11:15	11:30	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
60 z 99 Praktyka lasoterapii, z różnymi grupami wiekowymi, uwzględniając różne pory roku. Arteterapia	Diana Czajkowska	24-05-2025	11:30	12:15	00:45	Tak
61 z 99 przerwa	Diana Czajkowska	24-05-2025	12:15	13:15	01:00	Tak
62 z 99 Praktyka lasoterapii - praktyka z grupą , praktyka z klientem indywidualnym.	Diana Czajkowska	24-05-2025	13:15	14:45	01:30	Tak
63 z 99 przerwa	Diana Czajkowska	24-05-2025	14:45	15:00	00:15	Tak
64 z 99 Psychologia pozytywnych interwencji	Diana Czajkowska	24-05-2025	15:00	17:00	02:00	Tak
65 z 99 Sesja kąpielí leśnej	Diana Czajkowska	25-05-2025	09:00	11:15	02:15	Tak
66 z 99 przerwa	Diana Czajkowska	25-05-2025	11:15	11:30	00:15	Tak
67 z 99 Omówienie sesji	Diana Czajkowska	25-05-2025	11:30	12:15	00:45	Tak
68 z 99 Przerwa	Diana Czajkowska	25-05-2025	12:15	13:15	01:00	Tak
69 z 99 Zielone recepty w kraju i na świecie	Diana Czajkowska	25-05-2025	13:15	14:45	01:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>70 z 99</b> przerwa	Diana Czajkowska	25-05-2025	14:45	15:00	00:15	Tak
<b>71 z 99</b> Projektowanie zielonych recept	Diana Czajkowska	25-05-2025	15:00	17:00	02:00	Tak
<b>72 z 99</b> Dzikie rośliny jadalne	Diana Czajkowska	07-06-2025	09:00	10:30	01:30	Tak
<b>73 z 99</b> przerwa	Diana Czajkowska	07-06-2025	10:30	10:45	00:15	Tak
<b>74 z 99</b> Ornitologia terapeutyczna	Diana Czajkowska	07-06-2025	10:45	12:15	01:30	Tak
<b>75 z 99</b> Przerwa	Diana Czajkowska	07-06-2025	12:15	13:15	01:00	Tak
<b>76 z 99</b> Kąpiel leśna w pomieszczeniu	Diana Czajkowska	07-06-2025	13:15	14:45	01:30	Tak
<b>77 z 99</b> Przerwa	Diana Czajkowska	07-06-2025	14:45	15:00	00:15	Tak
<b>78 z 99</b> Tworzenie mandali, arteterapia	Diana Czajkowska	07-06-2025	15:00	17:00	02:00	Tak
<b>79 z 99</b> Program sesji lasoterapii z Tajwanu	Diana Czajkowska	08-06-2025	09:00	11:15	02:15	Tak
<b>80 z 99</b> Przerwa	Diana Czajkowska	08-06-2025	11:15	11:30	00:15	Tak
<b>81 z 99</b> Omówienie sesji wraz z działaniami na Tajwanie	Diana Czajkowska	08-06-2025	11:30	12:15	00:45	Tak
<b>82 z 99</b> Przerwa	Diana Czajkowska	08-06-2025	12:15	13:15	01:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
83 z 99 Program sesji lasoterapii z Koreii Południowej	Diana Czajkowska	08-06-2025	13:15	15:30	02:15	Tak
84 z 99 Przerwa	Diana Czajkowska	08-06-2025	15:30	15:45	00:15	Tak
85 z 99 Omówienie sesji i działań w Koreii Południowej	Diana Czajkowska	08-06-2025	15:45	17:00	01:15	Tak
86 z 99 Pierwsza pomoc, teoria	Trener PatroSfera	21-06-2025	09:00	10:30	01:30	Tak
87 z 99 Przerwa	Trener PatroSfera	21-06-2025	10:30	10:45	00:15	Tak
88 z 99 Pierwsza pomoc praktyka	Trener PatroSfera	21-06-2025	10:45	12:15	01:30	Tak
89 z 99 Przerwa	Trener PatroSfera	21-06-2025	12:15	13:15	01:00	Tak
90 z 99 Pierwsza pomoc w terenie, symulacje sytuacji.	Trener PatroSfera	21-06-2025	13:15	14:45	01:30	Tak
91 z 99 Przerwa	Trener PatroSfera	21-06-2025	14:45	15:00	00:15	Tak
92 z 99 Pierwsza pomoc, praktyka, podsumowanie, certyfikacja	Trener PatroSfera	21-06-2025	15:00	17:00	02:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>93 z 99</b> Walidacja Przygotowanie do testu, pisanie testu zaliczeniowego.	-	22-06-2025	09:00	10:30	01:30	Tak
<b>94 z 99</b> Przerwa	-	22-06-2025	10:30	10:45	00:15	Tak
<b>95 z 99</b> Praktyka egzaminacyjna w lesie, losowanie kolejności	-	22-06-2025	10:45	12:15	01:30	Tak
<b>96 z 99</b> Przerwa	-	22-06-2025	12:15	13:15	01:00	Tak
<b>97 z 99</b> Praktyka egzaminacyjna w lesie, losowanie kolejności	-	22-06-2025	13:15	15:00	01:45	Tak
<b>98 z 99</b> Przerwa	-	22-06-2025	15:00	15:15	00:15	Tak
<b>99 z 99</b> Praktyka egzaminacyjna, omówienie, wręczenie certyfikatów, zakończenie.	-	22-06-2025	15:15	17:00	01:45	Tak

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 936,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 936,00 PLN



---

Koszt osobogodziny brutto

53,00 PLN

---

Koszt osobogodziny netto

53,00 PLN

---

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 12



1 z 12

### Agnieszka Tylutka Gelio

Psychoterapeutka, trenerka, mediatorka rodzinna. Pracuje z klientem indywidualnym, dziećmi, młodzieżą oraz małżeństwami i parami w kryzysach małżeńskich, w zaburzeniach relacji partnerskich. Zajmuje się pomocą oraz interwencją psychologiczną dziecka i rodziny w sytuacji rozwodu, rozpadu rodziny. Specjalizuje się we wsparciu klientów w sytuacji straty, traumy, oraz uzależnieniach. Pracuje w nurcie Gestalt oraz w nurcie dialogu motywującego, jako formy pomocy psychologicznej w pracy terapeutycznej z klientem. Zajmuje się pomocą psychologiczną oraz interwencją kryzysową dla sprawców przemocy domowej. Posiada wiedzę oraz doświadczenie kilkunastoletniej pracy, pozostaje pod stałą superwizją. Tworzy oraz prowadzi warsztaty, szkolenia dedykowane dla firm z zakresu komunikacji, wypalenia zawodowego, budowania zespołów, tworzenia relacji. Uważa, że kontakt z Naturą jest integralną oraz podstawową wartością w budowaniu świadomości emocjonalnej każdego człowieka. Prowadząca zdobyła swoje doświadczenie w przeciągu ostatnich 5 lat.



2 z 12

### Olga Grabowska-Chenczke

Doktor psychologii. Adiunkt w Katedrze Prawa i Organizacji Przedsiębiorstw w Agrobiznesie w Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu. Wykładowca akademicki z kilkunastoletnim stażem. Autorka artykułów naukowych na temat psychologicznych aspektów kontaktu z Naturą. Prowadzi badania naukowe nad wpływem Natury na poznawcze i emocjonalne funkcjonowanie człowieka oraz poziom jakości życia. Prowadząca zdobyła swoje doświadczenie w przeciągu ostatnich 5 lat.



3 z 12

### Mateusz Majchrzak

Psycholog, certyfikowany terapeuta CBT. Zajmuje się snem i terapią bezsenności, prowadzi także terapię zaburzeń lękowych oraz depresyjnych. Pracuje indywidualnie, jak również wykładając na temat snu oraz stresu dla firm oraz klubów sportowych. Studiował również na University of New South Wales, Sydney, Australia. Wykładał (zajęcia o stresie oraz o śnie) na Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości w Poznaniu. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej oraz Polskiego Towarzystwa Badań Nad Snem. Poprzez swój profesjonalizm wzbudził zaufanie wielu znanych firmy, które ochoczo wracają po nową dawkę wiedzy na temat snu. Prowadzący zdobył swoje doświadczenie w ciągu ostatnich 5 lat.



4 z 12

### Agnieszka Macura

Radca prawny, trener, compliance officer. Właścicielka serwisu lesneprawo.pl, którego tematem przewodnim jest edukacja, turystyka i bezpieczeństwo na terenach leśnych oraz prawa pracy. Warsztaty z zakresu bezpiecznego udostępnienia terenów zielonych prowadziła m.in. na rzecz

ORWLP w BEDONIUI, DGLP w Warszawie, RDLP w Białymstoku; RDLP w Pile, RDLP w Toruniu; RDLP w Gdańsku; Parków Narodowych i Uczelni Wyższych. Prowadząca zdobyła swoje doświadczenie w ciągu ostatnich 5 lat.



5 z 12

## Piotr Osak

Certyfikowany Specjalista Psychoterapii Uzależnień nr 2128, członek Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (PTP). Doktorant Szkoły Doktorskiej Uniwersytetu Rzeszowskiego. Ukończył całonocny kurs psychoterapii „Szkolenie systemowo- psychodynamiczne: Podejście zintegrowane”, przygotowujący do uzyskania certyfikatu psychoterapeuty, atestowany przez Sekcję Naukową Psychoterapii i Sekcję Naukową Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, realizowany w ramach Fundacji KONTEKST na Rzecz Rozwoju Psychoterapii i Terapii Rodzin z siedzibą w Krakowie. Kurs psychoterapii realizowany był od grudnia 2018 r. do kwietnia 2024 r. i obejmował ogółem 1250 godzin. Był również uczestnikiem wielu szkoleń specjalistycznych takich jak: Studium Leczenia Zaburzeń Odżywiania, Dialog motywujący i terapia poznawczo-behawioralna w terapii i profilaktyce uzależnień, Motywator – szkolenie specjalistyczne oparte na dialogu motywującym i transteoretycznym modelu zmiany, Psychologia kryzysu i interwencji kryzysowej, Interwencja kryzysowa wobec osób zagrożonych samobójstwem, Profilaktyka i terapia uzależnień od Internetu. Jest również stypendystą dla najlepszych doktorantów Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej NAWA STER w trakcie, której odbył staż naukowo-dydaktyczny na uczelni Nazareth University w Rochester NY. Odbył staże kliniczne w Szpitalu Specjalistycznym im. dr. J. Babińskiego w Krakowie ; Prowadzący zdobył swoje doświadczenie w przeciąg ostatnich 5 lat.



6 z 12

## Zofia Piotrowska

Lekarka, specjalistka w zakresie psychiatrii oraz hortiterapeutka, która odnalazła swoją niszę w niezwykłym połączeniu medycyny i zielonej terapii. Od wielu lat interesująca się leczniczym wpływem kontaktu z naturą na zdrowie. W 2023r. ukończyła studia podyplomowe z hortiterapii na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu. Obecnie kierująca Dziennym Oddziałem Psychiatrycznym Ogólnym w Szpitalu Zdroje w Szczecinie, gdzie stosuje hortiterapię jako metodę wspomagającą leczenie tradycyjne. Inicjatorka projektu: Promocja zdrowia psychicznego – hortiterapia dla pacjentów z zaburzeniami psychicznymi w Szpitalu Zdroje i założycielka sensorycznego ogrodu terapeutycznego na terenie szpitala. Jej zamysłem jest uwrażliwienie pacjentów na korzyści zdrowotne jakie mogą czerpać z kontaktu z naturą oraz promowanie hortiterapii w środowisku medycznym. Prowadząca zdobyła swoje doświadczenie w przeciąg ostatnich 5 lat.



7 z 12

## Diana Czajkowska

Przewodniczka kąpiele leśnych, trenerka edukacji w plenerze, dogoterapeutka, instruktorka turystyki rowerowej oraz treserką psów. Wszystkie te profesje łączy pasja pracy z ludźmi, głównie w otoczeniu natury – w lesie, na łące czy w parku. To jej przestrzeń do działania, rozwoju oraz dzielenia się z innymi. Prowadzi kąpiele leśne, warsztaty relaksacyjne, warsztaty rękodzieła leśnego oraz szkolenia. Pracuje z dziećmi, dorosłymi i seniorami. Po ukończeniu studiów na kierunku ochrona środowiska, przez wiele lat pracowała w jednostkach budżetowych, dbając o polską przyrodę. Odkryła jednak, że aby skutecznie troszczyć się o środowisko, musi najpierw zadbać o siebie. Wtedy zaczęła dostrzegać wartość w chwilach spędzonych w naturze – w spokoju i uważności. Pewnego dnia, po chwili relaksu w hamaku, zrozumiała, że prawdziwa wartość tkwi nie w ilości przejechanych kilometrów na rowerze, lecz w zatrzymaniu się i znalezieniu czasu dla siebie. Od tego

momentu zaczęła dzielić się tym odkryciem z innymi, pomagając im w znajdowaniu życiowego balansu, odpoczynku oraz uważności w naturze – ja idę, a oni podążają śladem moich stóp, tak powiedział do niej 6 letni uczestnik warsztatu leśnego „Idź, a ja będę szedł śladem twoich stóp”. Te słowa są dla niej inspiracją i motywacją do dzielenia się swoją pasją z innymi.

Więcej na [www: https://postojwnaturze.pl/](https://postojwnaturze.pl/) Prowadząca zdobyła swoje doświadczenie w przeciągu ostatnich 5 lat.



8 z 12

### Wioleta Grzybowska

Jako doradca ds. ESG w biznesie pomaga firmom wdrażać standardy i wytyczne z zakresu zrównoważonego rozwoju umożliwiając im tym samym wypełnienie zarówno wymogów regulacyjnych, jak i w osiąganie sukcesu i przewagi konkurencyjnej. Wieloletnie doświadczenie zawodowe w zakresie komunikacji marketingowej łączy z doświadczeniem i wiedzą z obszaru ESG. Integrując pasję i teorię z praktyką realizowaną w różnych branżach i sektorach potrafi skutecznie poprowadzić klienta przez ścieżkę raportowania zgodnie ze standardami ESRS – od identyfikacji luk i zbudowanie zespołu ds. zrównoważonego rozwoju wewnątrz organizacji, poprzez rekomendację działań, wsparcie w opracowaniu procedur i polityk, zdefiniowanie celów i opracowanie strategii, aż po dobór ujawnień i końcowe opracowanie raportu. Doradza również w zakresie budowania wizerunku marki godnej zaufania w oparciu o zasady zrównoważonej i odpowiedzialnej komunikacji marketingowej. Prowadząca zdobyła swoje doświadczenie w przeciągu ostatnich 5 lat.



9 z 12

### Weronika Rudnicka

Weronika Rudnicka

Doświadczona aromaterapeutka kliniczna i masażystka, ukończyła z wyróżnieniem studia dyplomowe na Yorkshire School of Natural Healing w Anglii oraz doskonaliła umiejętności masażu ajurwedyjskiego w Indiach. Zdobyla przez nią wiedza, poparta badaniami naukowymi i doświadczeniem zdobytym w pracy z klientkami, stanowi podstawę dla oferowanych przez nią usług, m.in. warsztatu „Spokojny umysł”. Zafascynowana terapeutycznymi właściwościami olejków eterycznych oraz potęgą wpływu zapachu na samopoczucie Weronika nieustannie zgłębia temat neuropsychoimmunologii, badając wpływ aromaterapii na układ nerwowy ze szczególną uwagą poświęconą osobom z depresją, lękami, traumą i pod wpływem stresu. Od kiedy została mamą Kuby, holistycznie wspiera swoją wiedzą o olejkach eterycznych kobiety w ciąży i połogu, oferując im cenne porady i techniki, które pomagają w tym wyjątkowym okresie życia. Jako organizatorka warsztatów aromaterapeutycznych w Polsce i za granicą, dzieli się swoją wiedzą i pasją, pomagając innym odkryć korzyści płynące z naturalnych metod wspierania zdrowia i dobrostanu, aby naturalnie przywrócić równowagę między ciałem, umysłem i duszą. Prowadząca zdobyła swoje doświadczenie w przeciągu ostatnich 5 lat.



10 z 12

### Trener PatroSfera

Z uwagi na ograniczoną ilość miejsc pozostali trenerzy wymienieni są w programie kursu.



11 z 12

### Ewelina Suska

Ekspertka z wieloletnim doświadczeniem w realizacji innowacyjnych inicjatyw w obszarach zdrowia, ekologii i edukacji. Autorka i współtwórczyni licznych programów społecznych oraz strategii

promujących zrównoważony rozwój. Specjalizuje się w budowaniu relacji z mediami, organizacji wydarzeń oraz pozyskiwaniu funduszy na cele rozwojowe.

Posiada tytuł MBA zdobyty w EY Academy of Business, z dodatkowymi kompetencjami w zakresie neuro-management, public relations i nowoczesnych strategii marketingowych. Jej interdyscyplinarna wiedza obejmuje również nauki biomedyczne oraz innowacje w zarządzaniu, co pozwala jej skutecznie łączyć zdrowie, naturę i zaangażowanie społeczne w realizowanych projektach. Prowadząca zdobyła swoje doświadczenie w przeciąg ostatnich 5 lat.



12 z 12

## Marta Ligaj

prof Marta Ligaj

Jest absolwentką biotechnologii na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Od roku 1995 pracuje na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu, obecnie w Instytucie Nauk o Jakości (dawniej Wydział Towaroznawstwa). Prowadzi zajęcia z przedmiotów takich jak biotechnologia, biochemia i fizyka. Od wielu lat jej pasją jest możliwość wykorzystania tego, co oferuje nam natura w procesie wspomagania terapii wielu chorób, poprawie ogólnej wydolności i funkcjonowania organizmu. Ukończyła, m.in. Kurs Dietetyki wg Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. I tak rozpoczęłam moją przygodę z grzybami. Natrafiła na soplówkę jeżowatą, która produkuje związki stymulujące regenerację układu nerwowego. Przekazuje wiedzę na temat mykoterapii. Prowadząca zdobyła swoje doświadczenie w przeciąg ostatnich 5 lat.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały przygotowane przez Trenera wysłane na adres e-mail. Wysyłką materiałów zajmie się organizator.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest pełnoletność, wykształcenie minimum średnie, wypełnienie testu wiedzy otrzymanego po zapisaniu się na szkolenie. Warunkiem uczestnictwa w kursie jest przesłanie skanu dokumentu potwierdzającego posiadane wykształcenie (dyplom, świadectwo, zaświadczenie z miejsca pracy, zaświadczenie o odbywaniu studiów).

### Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: Zwolnienie podmiotowe zg. z art. 113 ust. 1 i 9 ustawy o VAT

Przed wpisaniem się na wybraną usługę, organizator kursu uprzejmie prosi o kontakt telefoniczny.

Godziny podane w Karcie Usługi są godzinami dydaktycznymi.

Przerwy nie są wliczane do czasu szkolenia.

Uczestnik kursu otrzymuje zaświadczenie i certyfikat.

Mamy podpisaną umowę z WUP Kraków, zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu "Kierunek - Rozwój".

# Warunki techniczne

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej za pomocą platformy Zoom.

Wymagania, które muszą zostać spełnione, aby uczestniczyć w szkoleniu na Zoom.:

Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);

System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z najaktualniejszych oficjalnych wersji Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.

Zoom współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami oraz większością kamer internetowych. Bardziej zaawansowana lub profesjonalna kamera może wymagać instalacji dodatkowego oprogramowania lub sprzętu.

Aby móc korzystać z usługi na niektórych urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store. Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu podczas konferencji, konieczne jest posiadanie zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez Państwa urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.

Okres ważności linku: Link będzie ważny w dniach i godzinach wskazanych w harmonogramie usługi.

Metody pracy podczas szkolenia on-line:

- wygodna forma szkolenia - wystarczy dostęp do urządzenia z internetem (komputer, tablet, telefon), słuchawki lub głośniki
- bierzesz udział w pełnowartościowym szkoleniu - Trener prowadzi zajęcia "na żywo" - widzisz go i słyszysz
- pokaz prezentacji, ćwiczeń jest widoczny na ekranie komputera w czasie rzeczywistym.

Zajęcia stacjonarne odbywają się na terenie Warszawy, Las Bielański, Polana widokowa Macieje Mielcarza, Chojnowskiego Parku Krajobrazowego.

## Adres

ul. Dewajtis 3

01-815 Warszawa

woj. mazowieckie

Zajęcia terenowe będą odbywać się w lesie Bielańskim obok budynku przy ulicy Dewajtis 3

## Kontakt



**Paulina Patro**

**E-mail** kontakt@patrosfera.com

**Telefon** (+48) 729 878 620