



Stowarzyszenie  
Kobieta Szczęśliwa



**Harmonia Ciała i Umysłu: edukacja o zdrowym stylu życia z elementami ruchu, technik oddechowych, tanecznych oraz uważności w ruchu. Szkolenie dla osób dorosłych z woj. lubelskiego obejmującego m. Lublin, powiaty lubelski, świdnicki, lubartowski i łączyński.**

Numer usługi 2025/02/26/156379/2585121

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

Usługa szkoleniowa

8 h

06.04.2025 do 06.04.2025

1 090,00 PLN brutto

1 090,00 PLN netto

136,25 PLN brutto/h

136,25 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Osoby dorosłe, mieszkańcy województwa lubelskiego, podregion obejmujący m. Lublin oraz powiaty lubelski, świdnicki, lubartowski i łączyński, zainteresowane zmianą kwalifikacji, kompetencji, w tym przekwalifikowaniem się, które:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Z własnej inicjatywy chcą się szkolić, nabywać nowych kompetencji.</li><li>2. Mieszkają, pracują lub uczą się na terenie województwa lubelskiego.</li><li>3. Wsparcie obejmuje osoby dorosłe, chcące nabyć nowych umiejętności lub podnieść swoje kompetencje poprzez dofinansowanie kosztów usług rozwojowych w celu rozwoju (samorozwoju) nowych umiejętności.</li></ol> <p>Osoby, które są zainteresowane samorozwojem w zakresie zdrowego stylu życia, poprawy kondycji fizycznej dzięki technikom tanecznym, oddechowym, zdrowemu odżywianiu i uważności.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	05-04-2025

<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Uczestnik szkolenia nabędzie umiejętności poprzez połączenie uważności, koncentracji i równowagi wewnętrznej z wykorzystaniem ruchu, tańca, technik oddechowych, zdrowemu odżywianiu. Nabędzie i zastosuje w praktyce wiedzę i umiejętności poprawienia samopoczucia psychicznego, zwiększania samoświadomości i zarządzania emocjami.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje, jak wykorzystać elementy ruchowe zaczerpnięte z technik tanecznych do stylu zdrowego życia i łączenia harmonii ciała i umysłu.	Przygotowanie planu zajęć łączących elementy taneczne ze zdrowym trybem życia. Ćwiczenie praktyczne z wybraną grupą uczestników szkolenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik skutecznie stosuje metodę uważności w ruchu i naturze dzięki zachęcaniu do świadomego obserwowania natury podczas tańca, co rozwija uważność oraz poczucie połączenia ze środowiskiem.	Praktyczne ćwiczenie treningu uważności z wykorzystaniem ruchów tanecznych samodzielnie i z innymi uczestnikami szkolenia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozróżnia i stosuje w praktyce poznane techniki oddechowe i rozumie znaczenie ich wykorzystania.	Uczestnik przygotowuje krótką prezentację dwóch technik oddechowych i omawia jak wpływają one na kondycję fizyczną i psychiczną.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Prezentacja
Uczestnik charakteryzuje elementy zdrowego odżywiania i ich wpływ na kondycję fizyczną.	Planuje w praktyce zmianę diety zgodnie z poznanymi technikami odżywiania.	Wywiad swobodny
Uczestnik rozróżnia i charakteryzuje metody wykorzystania elementów jogi do zdrowego stylu życia	Uczestnik przyswaja i stosuje praktyczne, wybrane ćwiczenia jogi w celu poprawy kondycji fizycznej, zwłaszcza kręgosłupa.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych

# 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. Oznacza to, że na zaświadczeniu o ukończeniu szkolenia będą wyszczególnione umiejętności i wiedza, które uczestnik nabył w trakcie szkolenia.

#### 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. Oznacza to, że uczestnik szkolenia został oceniony na podstawie wcześniej ustalonych standardów, które określają, czy osiągnął założone cele szkoleniowe.

#### 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. Oznacza to, że ocena kompetencji uczestnika została przeprowadzona niezależnie od procesu nauczania, aby zapewnić obiektywność i rzetelność weryfikacji zdobytych umiejętności.

## Program

### 1. Harmonia ciała i umysłu z wykorzystaniem ruchów tanecznych i rozgrzewkowych jako elementu ruchowego:

#### Edukacja prozdrowotna podczas zajęć ruchowych:

- Samorozwój w trakcie zajęć ruchowych, na przykład poprzez informowanie uczestników o korzyściach zdrowotnych związanych z ruchem i zdrowym odżywianiem.
- **Poprawa kondycji fizycznej** – poprzez dynamiczne i rytmiczne ruchy taneczne wzmacnia serce, poprawia wydolność organizmu oraz spalanie kalorii.
- **Kształtowanie sylwetki** – różnorodne ćwiczenia angażują wszystkie partie mięśniowe, pomagając w tonowaniu ciała i redukcji tkanki tłuszczowej.
- **Rozładowanie stresu i poprawa samopoczucia** – energiczna muzyka i ruch pomagają uwalniać endorfiny, które działają relaksująco i poprawiają nastrój.
- **Rozwój koordynacji ruchowej** – choreografie inspirowane tańcami latynoskimi uczą harmonii ruchów i poprawiają zmysł równowagi.
- **Poprawa samopoczucia psychicznego** – taneczny charakter zajęć działa antystresowo i pomaga zbudować pozytywne nastawienie.
- **Brak monotonii w treningu** – różnorodne choreografie zapewniają urozmaicenie i sprawiają, że ćwiczenia nie są nudne.
- **Dostosowanie dla każdego poziomu zaawansowania** – ruchy taneczne są odpowiednie zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych uczestników.

2. **Trening uważności** - wprowadzenie do ćwiczenia umysłu, przeznaczone głównie dla osób, które nie radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami.

#### 3. Edukacja o zdrowym stylu życia:

- Podczas zajęć wprowadzane są krótkie prezentacje na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania. Uczestnicy mogą zyskać pozytywne nastawienie do własnego zdrowia oraz do otaczającego ich świata, co wpływa na ich ogólne samopoczucie.

4. **Harmonia ciała i umysłu z wykorzystaniem jogi: Joga w sali treningowej pod kątem poprawy sprawności kręgosłupa oraz ćwiczenia rozciągające mięśnie.**

- **Poprawa elastyczności i wzmocnienie ciała** – regularna praktyka jogi pomaga zwiększyć zakres ruchu, uelastyczyć mięśnie i wzmocnić układ mięśniowy.
- **Relaksacja i redukcja stresu** – joga uczy technik oddechowych i medytacyjnych, które pomagają wyciszyć umysł i zredukować napięcie psychiczne.
- **Poprawa postawy ciała** – dzięki ćwiczeniom wzmacniającym mięśnie głębokie i poprawiającym świadomość ciała, joga wspiera utrzymanie prawidłowej postawy.
- **Zwiększenie koncentracji i równowagi wewnętrznej** – skupienie na oddechu i kontrolowanych ruchach rozwija uważność i pomaga w lepszym zarządzaniu emocjami.
- **Harmonizacja ciała, umysłu i ducha** – joga dąży do równowagi między ciałem a umysłem, promując ogólne samopoczucie i lepsze połączenie ze sobą.
- **Poprawa koordynacji i wytrzymałości** – dynamiczne ruchy połączone z obciążeniem rozwijają zdolność koordynacji oraz wzmacniają wytrzymałość mięśniową.
- **Lepsze spalanie kalorii** – dodanie elementów siłowych sprawia, że trening staje się bardziej intensywny i efektywny.
- **Rozwój rytmiczności i świadomości ciała** – choreografie uczą kontrolowania ruchów i poprawiają umiejętność poruszania się w rytm muzyki.
- **Wsparcie dla zdrowych stawów i kości** – ćwiczenia z obciążeniem wzmacniają układ ruchu, pomagając zapobiegać urazom i poprawiając stabilizację stawów.

Te połączenia wspierają zdrowie fizyczne i psychiczne uczestników.

Włączenie elementów jogi do sesji tanecznych, takich jak pozycje stabilizujące czy techniki medytacyjne, które koncentrują się na równowadze i kontroli ciała. Uczestnicy uczą się, jak te praktyki wspierają ich zdrowie psychiczne i fizyczne.

### 5. Techniki oddechowe i relaksacyjne:

Wprowadzenie do zajęć technik oddechowych i relaksacyjnych, które pomagają uczestnikom w zarządzaniu stresem i emocjami. Te techniki są powiązane z nauką o korzyściach płynących z naturalnego środowiska, a także o tym, jak zdrowe ekosystemy wpływają na nasze samopoczucie.

Szkolenie odbywa się w formie stacjonarnej.

Szkolenie trwa 8 godzin zegarowych, w tym 6 godzin 45 minut zajęć praktycznych, 45 minut zajęć teoretycznych oraz pół godziny przerwy.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 9 Pre test, wprowadzenie	-	06-04-2025	08:00	08:15	00:15	Nie
2 z 9 Harmonia ciała i umysłu z wykorzystaniem z wykorzystaniem ruchów tanecznych i rozgrzewkowych- ćwiczenia ruchowe, praktyka	Małgorzata Niedobylska	06-04-2025	08:15	10:00	01:45	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>3 z 9</b> Edukacja poprzez uważność, wykład	Małgorzata Niedobyłska	06-04-2025	10:00	11:00	01:00	Tak
<b>4 z 9</b> Przerwa	Małgorzata Niedobyłska	06-04-2025	11:00	11:15	00:15	Tak
<b>5 z 9</b> Trening uważności. Edukacja poprzez uważność-ćwiczenia praktyczne	Małgorzata Niedobyłska	06-04-2025	11:15	12:15	01:00	Tak
<b>6 z 9</b> Harmonia ciała i umysłu z wykorzystaniem jogi, ćwiczenia, praktyka	Małgorzata Niedobyłska	06-04-2025	12:15	14:00	01:45	Tak
<b>7 z 9</b> Przerwa	Małgorzata Niedobyłska	06-04-2025	14:00	14:15	00:15	Tak
<b>8 z 9</b> Techniki oddechowe i relaksacyjne, ćwiczenia, praktyka	Małgorzata Niedobyłska	06-04-2025	14:15	15:45	01:30	Tak
<b>9 z 9</b> Walidacja - wykonanie wybranego ćwiczenia ruchowego	-	06-04-2025	15:45	16:00	00:15	Tak

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 090,00 PLN

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 090,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	136,25 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	136,25 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Małgorzata Niedobylska

Trenerka posiada ponad 120 godzinne doświadczenie w minionych 24 miesiącach w prowadzeniu zajęć o podobnej tematyce szkolenia dla osób dorosłych. Wykwalifikowana trenerka kulturystyki (uprawnienia kwalifikacyjne z egzaminem państwowym), instruktorka fitness (kwalifikacje Inga Szymański School), biomasażystka (tytuł fizjoterapeutki i biomasażystki zdobyty w szkole Żak), fizjoterapeutka, instruktorka jogi. Posiada ponad 20 letnie doświadczenie zawodowe w tej branży oraz doświadczenie w warsztatach jogi, rozciągania, metod wyciszania. Zajęcia prowadzi w Polsce i za granicą. Ma duże doświadczenie w prowadzeniu treningów indywidualnych i grupowych. Jako trenerka charakteryzuje się wysokimi kompetencjami interpersonalnymi, tworzy plany treningowego, ma zdolność skutecznego zarządzania zespołem, doskonałe umiejętności komunikacyjne, motywacyjne oraz wiedzę z zakresu anatomii. Propaguje postawy proekologiczne wśród dorosłych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna, skrypt autorski zawierający materiały o technikach oddechowych, zdrowym odżywianiu i wpływie ruchu na samopoczucie, mata do ćwiczeń jogi.

### Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi być obecny na co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć, np. w formie testu wiedzy, testu kompetencyjnego, zadań praktycznych do wykonania lub innych form zaliczenia zajęć.

Uczestnik musi ukończyć walidację z wynikiem pozytywnym.

Szkolenie jest prowadzone z wykorzystaniem metod aktywizujących rozumianych jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie nabywanych umiejętności. Metodologia pracy oparta jest o cykl uczenia się ludzi dorosłych, dzięki czemu teoria połączona jest z refleksją, doświadczeniem oraz dyskusją grupy, mającą na celu podsumowanie danego tematu.

### Informacje dodatkowe

Szkolenie trwa 8 godzin zegarowych, w tym 6 godzin 45 minut zajęć praktycznych, 45minut zajęć teoretycznych oraz pół godziny przerwy.

Szkolenie odbywa się w formie mieszanej ( Pre test i wprowadzenie odbywa się w formie zdalnej).

Usługa szkoleniowa zwolniona z podatku VAT na podstawie §3 ustęp 1. pkt.14 Rozporządzenia Ministra Finansów.

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Dane dostępne do usługi zostaną przekazane Operatorowi nie później niż dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia

## Warunki techniczne

**PLATFORMA:** Usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM - usługa zdalna w czasie rzeczywistym ( w pierwszym dniu szkolenia).

**OKRES WAŻNOŚCI LINKU:** od 06.04.2025 (godz. 08:00) do 06.04.2025 (godz. 08.15.).

**MINIMALNE WYMAGANIA DOTYCZĄCE PARAMETRÓW ŁĄCZA SIECIOWEGO:** Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE, 5G)

**NIEZBĘDNE OPROGRAMOWANIE UMOŻLIWIAJĄCE UCZESTNIKOM DOSTĘP DO PREZENTOWANYCH TREŚCI I MATERIAŁÓW:**

przeglądarka (Windows) IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Mac) Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Linux) Firefox 27+, Chrome 30+

**MINIMALNE WYMAGANIA SPRZĘTOWE:** Ekran/Monitor, Głośniki – wbudowane lub podłączone na USB lub bezprzewodowe bluetooth, Klawiatura lub Mikrofon

## Adres

ul. Lubelska 22  
21-013 Puchaczów  
woj. lubelskie

Szkolenie odbędzie się w Domu Pracy Twórczej Dwór Lachertów w Ciechankach.

## Kontakt



**Jolanta Reisch-Klose**

**E-mail** jolanta.reisch@gmail.com

**Telefon** (+48) 793 278 971