



Pulsing – Technika Uwalniania Napięć i Blokad

Numer usługi 2025/03/13/121120/2621534

4 200,00 PLN brutto

4 200,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

POLSKI INSTYTUT
TRENINGU
MENTALNEGO
SPÓŁKA Z
OGRAŃCZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 21 h

📅 10.06.2025 do 30.06.2025

Informacje podstawowe

| | |
|--------------------------------------|--|
| Kategoria | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty |
| Identyfikator projektu | Regionalny Fundusz Szkoleniowy II |
| Sposób dofinansowania | wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników |
| Grupa docelowa usługi | Usługa jest skierowana do osób, które: <ul style="list-style-type: none">• Doświadczają chronicznego stresu i napięcia, które przekładają się na ich samopoczucie fizyczne i emocjonalne.• Czują się przytłoczone emocjami i potrzebują technik do ich uwolnienia, aby odzyskać równowagę wewnętrzną.• Mają problemy z blokadami emocjonalnymi spowodowanymi traumami, stresującymi doświadczeniami lub stłumionymi uczuciami.• Chcą poprawić swoje zdrowie fizyczne i psychiczne poprzez holistyczne podejście do ciała i umysłu.• Poszukują sposobów na poprawę elastyczności ciała i zmniejszenie napięć fizycznych, które mogą wynikać z emocjonalnych blokad.• Szukają metod na rozwój osobisty i emocjonalny, które pozwolą im lepiej zarządzać stresem i poprawić jakość życia.• Osoby pracujące w zawodach wymagających dużego stresu, takich jak menedżerowie, nauczyciele, lekarze, którzy potrzebują skutecznych metod relaksacji i odzyskiwania energii.• Terapeuci i osoby pracujące z klientami w obszarze rozwoju osobistego, które chcą poszerzyć swoje kompetencje |
| Minimalna liczba uczestników | 1 |
| Maksymalna liczba uczestników | 15 |

| | |
|--|--|
| Data zakończenia rekrutacji | 09-06-2025 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 21 |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0 |

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności rozpoznawania, rozumienia i pracy z napięciami emocjonalnymi oraz blokadami w ciele. Uczestnicy nauczą się stosować technikę Pulsing, która pozwala na uwolnienie stłumionych emocji i napięć, prowadząc do zwiększenia elastyczności ciała, redukcji stresu oraz poprawy ogólnego samopoczucia. Zdobytą wiedzę uczestnicy wykorzystają w pracy nad sobą oraz w kontaktach z klientami, pomagając im osiągnąć wewnętrzną harmonię i równowagę emocjonalną.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|--|------------------|
| Rozpoznać i zrozumieć związek między emocjami a napięciami w ciele | Zidentyfikują, jak stres, emocje i traumatyczne doświadczenia wpływają na fizyczne blokady w ciele. | Wywiad swobodny |
| Stosować technikę Pulsing w pracy z napięciami i blokadami | Będą potrafili wprowadzać rytmiczne pulsacje w celu rozluźnienia napięć i uwolnienia stłumionych emocji. | Wywiad swobodny |
| Pracować z oddechem i świadomością ciała w kontekście uwalniania napięć | Zdobędą umiejętność pracy z oddechem i ciałem w celu wspomagania procesu rozluźnienia i harmonizacji energetycznej. | Wywiad swobodny |
| Wykorzystywać Pulsing w terapii indywidualnej i grupowej | Będą gotowi do stosowania techniki w pracy terapeutycznej z klientami, uwzględniając ich indywidualne potrzeby. | Wywiad swobodny |
| Zarządzać uwolnioną energią ciała i umysłu | Będą potrafili zarządzać energią życiową w ciele, integrując pozytywne emocje i przywracając harmonię po procesie uwalniania napięć. | Wywiad swobodny |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|------------------|
| Przeprowadzać sesje Pulsing w różnych kontekstach życiowych i zawodowych | Uczestnicy będą umieli zastosować technikę w codziennym życiu oraz w pracy zawodowej, np. w terapii, coachingu, zarządzaniu stresem czy relaksacji. | Wywiad swobodny |
| Zwiększyć elastyczność ciała i zredukować poziom stresu | Dzięki regularnemu stosowaniu Pulsing poprawią elastyczność ciała, redukując napięcia i poprawiając ogólne samopoczucie. | Wywiad swobodny |
| Uwalniać i integrować emocje w sposób bezpieczny i świadomy | Uczestnicy będą potrafili świadomie uwalniać stłumione emocje, tworząc przestrzeń dla ich integracji i harmonii w ciele. | Wywiad swobodny |

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 kompetencje zazwyczaj 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 potwierdzający kompetencje powinien wskazywać, że walidacja została przeprowadzona na podstawie zdefiniowanych kryteriów weryfikacji efektów uczenia się. To zapewnia, że ocena kompetencji była zgodna z określonymi standardami.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdzający kompetencje powinien zawierać informacje o zastosowaniu rozwiązań, które zapewniają rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. Taki rozdział zapewnia obiektywność procesu oceny i potwierdza, że walidacja była przeprowadzona niezależnie od samego procesu

Program

Dzień 1 – Wprowadzenie do techniki Pulsing (7h)

1. Wstęp do pracy z ciałem i emocjami

- Zrozumienie związku między ciałem a emocjami
- Wpływ napięć fizycznych na stan emocjonalny i psychiczny
- Rola podświadomości w tworzeniu blokad emocjonalnych

2. Podstawy techniki Pulsing

- Co to jest Pulsing i jak działa na poziomie fizycznym i energetycznym?
- Przebieg procesu Pulsing: rytmiczne pulsacje i ich wpływ na ciało
- Praca z oddechem i świadomością ciała

3. Pierwsze ćwiczenia Pulsing

- Wprowadzenie do rytmicznych ruchów: oddech, napięcie, rozluźnienie
- Ćwiczenia z wykorzystaniem ciała: delikatne pulsacje i ich wpływ na mięśnie
- Rozpoznawanie obszarów napięcia w ciele i ich uwalnianie

Dzień 2 – Uwalnianie blokad emocjonalnych (7h)

1. Zarządzanie emocjami w ciele

- Rozpoznawanie i analiza blokad emocjonalnych i ich wpływu na ciało
- Wykorzystanie Pulsing do uwalniania emocji i napięć
- Techniki relaksacyjne wspierające proces uwalniania

2. Głębsza praca z techniką Pulsing

- Intensyfikacja rytmicznych pulsacji i ich wpływ na głębsze warstwy emocjonalne
- Praca z traumami i stłumionymi emocjami – wyzwalamie napięć z przeszłości
- Praktyczne ćwiczenia: wykorzystanie Pulsing do uwolnienia emocji takich jak lęk, gniew, smutek

3. Świadome odczuwanie i integracja emocji

- Użycie techniki Pulsing do wprowadzania pozytywnych emocji i równowagi w ciele
- Utrwalanie zmian i integracja z ciałem
- Praca z oddechem w celu pogłębienia procesu uwalniania emocji

Dzień 3 – Zastosowanie Pulsing w praktyce (7h)

1. Praca z klientami – wprowadzenie do metodologii

- Jak stosować Pulsing w pracy z klientami?
- Budowanie bezpiecznej przestrzeni dla procesu uwalniania napięć
- Adaptowanie techniki do indywidualnych potrzeb klientów

2. Zarządzanie energią ciała i umysłu

- Użycie Pulsing do pracy nad energią życiową (Qi) w ciele
- Praktyki wspomagające regenerację po sesjach Pulsing
- Przywracanie harmonii ciała i umysłu po uwolnieniu napięć

3. Praktyczne zastosowanie – ćwiczenia i refleksja

- Symulacja sesji Pulsing w parterach i grupach
- Dzielenie się doświadczeniami z procesu uwalniania emocji
- Podsumowanie techniki i jej praktyczne zastosowanie w codziennym życiu oraz w pracy terapeutycznej

Szkolenie łączy teorię, ćwiczenia praktyczne oraz interaktywne sesje, które pomagają uczestnikom na poziomie osobistym i zawodowym przyswoić technikę Pulsing i zastosować ją w różnych sytuacjach życiowych oraz w pracy z klientami.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 1 Wprowadzenie do Pulsing i podstawowe techniki pracy z ciałem | Marzena Gościmińska | 10-06-2025 | 15:00 | 19:00 | 04:00 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 200,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 4 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 200,00 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marzena Gościmińska

trener

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt szkoleniowy

Adres

ul. 3 Maja 32/5
35-030 Rzeszów
woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Sylwia Ason

E-mail sylwia.ason@gmail.com

Telefon (+48) 729 835 005