

FUNDACJA SAFETY
OF LIFE

Zaawansowane techniki oddechowe: Integracja psychofizyczna i praca z traumą

Numer usługi 2025/04/24/168587/2706107

📍 Piotrków Trybunalski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 63 h

📅 06.05.2025 do 12.06.2025

6 300,00 PLN brutto

6 300,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 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	Szkolenie skierowane jest do osób pracujących z drugim człowiekiem w warunkach stresu, jak również osób rozwijających własną praktykę świadomego oddychania..
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	05-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	63
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest rozwinięcie i integracja zaawansowanych technik oddechowych w kontekście pracy z układem nerwowym, stresem przewlekłym, traumą oraz wspierania odporności psychofizycznej i relacji międzyludzkich.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Fizjologiczne: Świadome zarządzanie układem oddechowym, HRV i napięciem ciała.</p> <p>Psychologiczne: Samoregulacja emocjonalna, wzrost odporności psychicznej.</p> <p>Kognitywne: Uwaga, refleksja, adaptacja.</p> <p>Społeczne: Praca z relacją (co-regulacja), komunikacja oparta na empatii.</p>	<p>Prawidłowe wykonanie technik</p> <p>Samoocena postępów</p> <p>Wywiad Swobodny</p> <p>Egzamin praktyczny – prowadzenie mini-sesji oddechowej</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

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

Moduł I: Neurobiologia i mechanizmy oddychania

Cele:

- Zrozumienie wpływu oddechu na układ nerwowy.
- Rozpoznawanie wzorców oddechowych w stresie i traumie.

Treści:

- Anatomia i fizjologia układu oddechowego
- Układ autonomiczny, teoria poliwalna, HRV
- Neurobiologia stresu i rola oddechu w jego modulacji
- Analiza własnego wzorca oddechowego (praktyka)
- Diagnostyka i interpretacja reakcji fizjologicznych

Moduł II: Techniki wysokiej wydolności i terapeutyczne

Cele:

- Opanowanie zaawansowanych technik oddychania.
- Dobór techniki do celu (wydolność, regeneracja, wyciszenie, stymulacja).

Treści:

- Techniki oddechowe wysokiej intensywności: WHM, Tummo, Bhastrika
- Techniki uspokajające: Nadi Shodhana, oddech 4-7-8, box breathing
- Reberthing i oddech pulsacyjny – teoria i sesja demo
- Pranayama w kontekście regulacji energii
- Autentyczna praktyka oddechu dynamicznego i medytacyjnego
- Sesje integracyjne z analizą ciała
- Własna sesja oddechowa z feedbackiem

Moduł III: Praca z napięciem i traumą

Cele:

- Rozpoznawanie somatyzacji traumy i napięć.
- Nauka bezpiecznej pracy z pobudzeniem i dysocjacją.

Treści:

- Wzorce napięcia i mechanizmy unikania w ciele
- Rola przepony i pracy z powięzią
- Oddech w warunkach pobudzenia – protokoły bezpieczeństwa
- Praca z dysocjacją i przywracanie odczuwania ciała
- Trauma, stres chroniczny i regulacja rytmu
- Symulacje sytuacji przeciążenia emocjonalnego
- Techniki „groundingu” i praca z dźwiękiem

Moduł IV: Oddech w relacjach i kryzysie

Cele:

- Rozwijanie umiejętności co-regulacji.
- Wykorzystanie oddechu w pracy z drugim człowiekiem.

Treści:

- Co-regulacja – definicja, praktyka, ryzyka
- Oddech w sytuacjach relacyjnych (rodzina, grupa, klient)
- Praca z oddechem w kontekście traumy relacyjnej
- Oddech jako narzędzie komunikacji niewerbalnej
- Techniki obecności i ciszy w relacji pomocowej
- Sesja grupowa z prowadzeniem oddechu

Moduł V: Praktyka własna i superwizja

Cele:

- Tworzenie i prowadzenie sesji oddychania.
- Pogłębienie samoświadomości i technik indywidualnych.

Treści:

- Tworzenie scenariusza sesji
- Mini-sesje prowadzone w małych grupach
- Auto-praktyka
- Superwizja grupowa
- Sesja ciszy i praktyki bez prowadzenia

Moduł VI: Walidacja i ewaluacja

Cele:

- Sprawdzenie wiedzy i umiejętności.
- Zamknięcie procesu i ocena postępów.

Treści:

- Wywiad swobodny
- Egzamin praktyczny – prowadzenie sesji (obserwacja i feedback)
- Kwestionariusz refleksyjny i rozmowa podsumowująca

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 50

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 50 Anatomia i fizjologia układu oddechowego	Robert Krasoń	06-05-2025	15:00	16:00	01:00
2 z 50 Układ autonomiczny, teoria poliwalna, HRV	Robert Krasoń	06-05-2025	16:00	17:30	01:30
3 z 50 Przerwa	Robert Krasoń	06-05-2025	16:30	16:45	00:15
4 z 50 Techniki oddechowe wysokiej intensywności: WHM, Tummo, Bhastrika	Robert Krasoń	06-05-2025	16:45	19:30	02:45
5 z 50 Przerwa	Robert Krasoń	06-05-2025	17:30	17:45	00:15
6 z 50 Neurobiologia stresu i rola oddechu w jego modulacji	Robert Krasoń	06-05-2025	17:45	19:00	01:15
7 z 50 Analiza własnego wzorca oddechowego (praktyka)	Robert Krasoń	06-05-2025	19:00	20:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 50 Diagnostyka i interpretacja reakcji fizjologicznych (część)	Robert Krasoń	06-05-2025	20:30	21:00	00:30
9 z 50 Diagnostyka i interpretacja reakcji fizjologicznych (dokończenie)	Robert Krasoń	08-05-2025	15:00	16:30	01:30
10 z 50 Techniki uspokajające: Nadi Shodhana, oddech 4-7-8, box breathing (część)	Robert Krasoń	08-05-2025	19:30	21:00	01:30
11 z 50 Techniki uspokajające (dokończenie)	Robert Krasoń	13-05-2025	15:00	16:30	01:30
12 z 50 Reberthing i oddech pulsacyjny – teoria i sesja demo	Robert Krasoń	13-05-2025	16:30	18:15	01:45
13 z 50 Przerwa	Robert Krasoń	13-05-2025	18:15	18:30	00:15
14 z 50 Pranayama w kontekście regulacji energii	Robert Krasoń	13-05-2025	18:30	20:30	02:00
15 z 50 Autentyczna praktyka oddechu dynamicznego i medytacyjnego (część)	Robert Krasoń	13-05-2025	20:30	21:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 50 Autentyczna praktyka oddechu dynamicznego i medytacyjnego (dokończenie)	Robert Krasoń	15-05-2025	16:00	18:00	02:00
17 z 50 Przerwa	Robert Krasoń	15-05-2025	18:00	18:15	00:15
18 z 50 Sesje integracyjne z analizą ciała	Robert Krasoń	15-05-2025	18:15	21:00	02:45
19 z 50 Własna sesja oddechowa z feedbackiem	Robert Krasoń	20-05-2025	16:00	18:00	02:00
20 z 50 Przerwa	Robert Krasoń	20-05-2025	18:00	18:15	00:15
21 z 50 Wzorce napięcia i mechanizmy unikania w ciele	Robert Krasoń	20-05-2025	18:15	20:00	01:45
22 z 50 Rola przepony i pracy z powięzią (część)	Robert Krasoń	20-05-2025	20:00	21:00	01:00
23 z 50 Rola przepony i pracy z powięzią (dokończenie)	Robert Krasoń	22-05-2025	16:00	17:30	01:30
24 z 50 Przerwa	Robert Krasoń	22-05-2025	17:30	17:45	00:15
25 z 50 Oddech w warunkach pobudzenia – protokoły bezpieczeństwa	Robert Krasoń	22-05-2025	17:45	19:00	01:15
26 z 50 Praca z dysocjacją i przywracanie odczuwania ciała	Robert Krasoń	22-05-2025	19:00	21:00	02:00
27 z 50 Trauma, stres chroniczny i regulacja rytmu	Robert Krasoń	27-05-2025	16:00	18:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 50 Przerwa	Robert Krasoń	27-05-2025	18:00	18:15	00:15
29 z 50 Symulacje sytuacji przeciążenia emocjonalnego	Robert Krasoń	27-05-2025	18:15	20:00	01:45
30 z 50 Techniki „groundingu” i praca z dźwiękiem (część)	Robert Krasoń	27-05-2025	20:00	21:00	01:00
31 z 50 Techniki „groundingu” i praca z dźwiękiem (dokończenie)	Robert Krasoń	29-05-2025	16:00	18:00	02:00
32 z 50 Przerwa	Robert Krasoń	29-05-2025	18:00	18:15	00:15
33 z 50 Co-regulacja – definicja, praktyka, ryzyka	Robert Krasoń	29-05-2025	18:15	19:30	01:15
34 z 50 Oddech w sytuacjach relacyjnych	Robert Krasoń	29-05-2025	19:30	21:00	01:30
35 z 50 Praca z oddechem w kontekście traumy relacyjnej	Robert Krasoń	03-06-2025	16:00	18:00	02:00
36 z 50 Przerwa	Robert Krasoń	03-06-2025	18:00	18:15	00:15
37 z 50 Oddech jako narzędzie komunikacji niewerbalnej	Robert Krasoń	03-06-2025	18:15	20:00	01:45
38 z 50 Techniki obecności i ciszy w relacji pomocowej (część)	Robert Krasoń	03-06-2025	20:00	21:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 50 Techniki obecności i ciszy w relacji pomocowej (dokończenie)	Robert Krasoń	05-06-2025	16:00	17:30	01:30
40 z 50 Przerwa	Robert Krasoń	05-06-2025	17:30	17:45	00:15
41 z 50 Sesja grupowa z prowadzeniem oddechu	Robert Krasoń	05-06-2025	17:45	19:00	01:15
42 z 50 Tworzenie scenariusza sesji + Mini-sesje w małych grupach (część)	Robert Krasoń	05-06-2025	19:00	21:00	02:00
43 z 50 Mini-sesje w małych grupach (dokończenie)	Robert Krasoń	10-06-2025	16:00	18:00	02:00
44 z 50 Przerwa	Robert Krasoń	10-06-2025	18:00	18:15	00:15
45 z 50 Auto-praktyka + Superwizja grupowa (część)	Robert Krasoń	10-06-2025	18:15	20:00	01:45
46 z 50 Sesja ciszy i praktyki bez prowadzenia (część)	Robert Krasoń	10-06-2025	20:00	21:00	01:00
47 z 50 Sesja ciszy i praktyki bez prowadzenia (dokończenie)	Robert Krasoń	12-06-2025	16:00	17:30	01:30
48 z 50 Przerwa	Robert Krasoń	12-06-2025	17:30	17:45	00:15
49 z 50 Wywiad swobodny	-	12-06-2025	17:45	19:00	01:15
50 z 50 Egzamin praktyczny + Kwestionariusz refleksyjny i rozmowa podsumowująca	-	12-06-2025	19:00	21:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Krasoń

Robert Krasoń- jestem aktywnym sportowcem, studentem psychologii, multimedalistą Mistrzostw Świata i Europy w Kickboxingu zdobywcą złotego medalu Igrzysk Europejskich. Praktykuje ćwiczenia oddechowe w różnej formie. Qi Gong praktykuje od 2021r. Spędziłem miesiąc w klasztorze Shaolin. Widząc jak pozytywnie praca z ciałem i oddechem wpływa na moje zdrowie postanowiłem podzielić się tą praktyczną wiedzą. Ukończył szkolenie :” Oddech w psychosomatyce”

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiał dostarcza prowadzący szkolenie.

Adres

ul. Henryka Sienkiewicza 16/2B
97-300 Piotrków Trybunalski
woj. łódzkie

DH Millenium 1 piętro

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi

Kontakt



Adam Mysiak

E-mail fundacja.safetyoflife@interia.pl

Telefon (+00) 513 436 175