



CENTRUM
BIOFEEDBACK
MONIKA MADEJ

Brak ocen dla tego dostawcy

" TERAPIA ODDECHOWA W EDUKACJI I ROZWOJU DZIECKA " "Spokojny Oddech, Spokojne Dzieci" jak nauczyć dzieci technik oddechowych, jak wspierać rozwój poprzez świadomy oddech

Numer usługi 2025/05/08/147720/2734148

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 24.10.2025 do 24.10.2025

1 400,00 PLN brutto

1 138,21 PLN netto

175,00 PLN brutto/h

142,28 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	• Psycholog • Pedagog • Coach • Pracownicy placówek szkolnych i przedszkolnych • Logopeda • Neurologopeda • Trenerzy sportowi • Sportowcy • Placówki psychologiczno - pedagogiczne • Rodzice
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	20-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
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

Zdobycie wiedzy jak nauczyć dzieci technik oddechowych,
jak wspierać rozwój poprzez świadomy oddech.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zdobycie wiedzy na temat anatomii i fizjologia oddychania	Potrafi zdefiniować oraz opisać jak działają przepona, płuca i drogi oddechowe	Test teoretyczny
Nabycie wiedzy o metodach oddechowych oraz ich zastosowaniu	Potrafi wymienić poznane techniki oddechowe oraz ich zastosowania, rozpoznaje również symptomy nieprawidłowego oddechu	Test teoretyczny
Poznanie Teorii Metody Butejki	Potrafi zdefiniować Metodę Butejki, jej założenia oraz zastosowanie	Test teoretyczny
Poznanie praktycznych ćwiczeń Metody Butejki	Zna ćwiczenia Metody Butejki. Wie jak zastosować w pracy z dziećmi	Test teoretyczny
Poznanie Teorii Mindfulness	Definiuje czym jest Mindfulness. Potrafi tworzyć scenariusze medytacji.	Test teoretyczny
Stosuje metody oddechowe	Potrafi zastosować metody oddechowe	Test teoretyczny
Zdobywa wiedzę na temat dodatkowych narzędzi: Trenażer, pikfłometr i inne	Potrafi zdefiniować przeznaczenie dodatkowych narzędzi oraz umie je zastosować	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

1. Podstawowe informacje

- Wyjaśnienie, dlaczego oddychanie i uważność są kluczowe dla zdrowia dzieci.
- Wpływ oddychania na układ nerwowy, koncentrację i emocje.
- Krótki przegląd badań naukowych na temat oddychania i uważności w pracy z dziećmi.

2. Podstawy prawidłowego oddychania

- **Anatomia i fizjologia oddychania:**
 - Jak działają przepona, płuca i drogi oddechowe.
 - Różnica między oddychaniem brzuszным (przeponowym) a piersiowym.
 - Nieprawidłowy oddech a rozwój twarzoczaszki
 - Jak zauważyć hiperwentylację

3. Wprowadzenie do metody Butejki

- **Teoria metody Butejki:**
 - Kim był Konstantin Butejko, na jakich podstawach oparta jest jego metoda
 - Zasada "kontrolowanego oddychania" – jak redukcja hiperwentylacji poprawia zdrowie.
- **Techniki Butejki:**
 - Test kontrolny pauzy oddechowej (CP - Control Pause)
 - Ćwiczenia oddechowe mające na celu uspokojenie oddechu i zrównoważenie poziomu CO₂
- **Praktyczne zastosowanie:**
 - Jak dostosować ćwiczenia Butejki dla dzieci
- **Inne techniki oddechowe**

4. Ćwiczenia praktyczne

- Uważność
- Oddychanie z ruchem
- Oddychanie w spokoju, medytacje
- Ćwiczenia somatyczne aktywujące układ przywspółczulny

5. Wykorzystanie dodatkowych narzędzi

- Trenażery
- Pikflometr
- Zabawki logopedyczne
- Metoda Gopex
- Podumowanie
- Test

Usługa liczona jest w godzinach zegarowych

Przerwy wliczone są w czas usługi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Wprowadzenie	Monika Madej	24-10-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 16 Anatomia i fizjologia oddechu	Monika Madej	24-10-2025	09:30	10:30	01:00
3 z 16 Techniki oddechowe odpowiednie dla dzieci - teoria	Monika Madej	24-10-2025	10:30	11:00	00:30
4 z 16 Przerwa	Monika Madej	24-10-2025	11:00	11:10	00:10
5 z 16 Wpływ oddychania na układ nerwowy, koncentrację i emocje-teoria	Monika Madej	24-10-2025	11:10	11:30	00:20
6 z 16 Krótki przegląd badań naukowych na temat oddychania i uważności w pracy z dziećmi-teoria	Monika Madej	24-10-2025	11:30	12:00	00:30
7 z 16 Metoda Butejki dla dzieci - teoria	Monika Madej	24-10-2025	12:00	12:40	00:40
8 z 16 Przerwa obiadowa	Monika Madej	24-10-2025	12:40	13:20	00:40
9 z 16 Metoda Butejki-ćwiczenia praktyczne	Monika Madej	24-10-2025	13:20	14:00	00:40
10 z 16 Mindfulness dla dzieci - teoria	Monika Madej	24-10-2025	14:00	14:20	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 16 Scenariusze ćwiczeń dla dzieci łączące różne techniki oddechowe - ćwiczenia praktyczne	Monika Madej	24-10-2025	14:20	15:00	00:40
12 z 16 Przerwa	Monika Madej	24-10-2025	15:00	15:10	00:10
13 z 16 Scenariusze ćwiczeń -cd	Monika Madej	24-10-2025	15:10	16:00	00:50
14 z 16 Wykorzystanie dodatkowych narzędzi i metod	Monika Madej	24-10-2025	16:00	16:15	00:15
15 z 16 Test	-	24-10-2025	16:15	16:45	00:30
16 z 16 Podsumowanie, rozdanie certyfikatów	Monika Madej	24-10-2025	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 138,21 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	142,28 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Madej

Coach, Trener Biofeedback EEG II stopnia, Trener Biofeedback Verim, Trener Oddechu Metody Butejki, Praktyk Mindfulness, podążająca w nurcie Psychologii Pozytywnej. Autorka programu „STOP STRES”, realizowanego w prywatnych firmach, Instytucjach Publicznych. Prowadząca warsztaty z zakresu Treningu Biofeedback i Świadomego Oddychania.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Materiały szkoleniowe w postaci plików oraz papierowe w postaci podręcznika.
2. Trenażer kulkowy

Adres

ul. Skarbowców 23a
53-025 Wrocław
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Madej

E-mail mm@endlessmind.pl

Telefon (+48) 603 386 068