



CENTRUM
BIOFEEDBACK
MONIKA MADEJ

Brak ocen dla tego dostawcy

" ODDECH TERAPEUTYCZNY - KLUCZ DO ZDROWIA I RÓWNOWAGI"

Numer usługi 2025/05/08/147720/2734157

📍 Wrocław / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 7 h
📅 31.10.2025 do 31.10.2025

1 400,00 PLN brutto
1 138,21 PLN netto
200,00 PLN brutto/h
162,60 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Dla każdego
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	27-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	7
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 na temat technik oddechowych, poprawnego oddechu oraz zdobycie umiejętności praktycznych - nauka ćwiczeń .

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 je w życiu codziennym i w pracy z innymi	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, pikflometr 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

PROGRAM SZKOLENIA ODDECHOWEGO DLA DOROSŁYCH

I. Wprowadzenie

- Zrozumienie roli oddechu w funkcjonowaniu organizmu i jego wpływu na zdrowie.
- Podstawowe informacje o fizjologii oddychania.
- Znaczenie świadomego oddechu w codziennym życiu.
- Krótki test: Jak teraz oddychasz? (autoanaliza oddechu uczestników).

II. Anatomia i fizjologia oddechu

- Poznanie mechanizmów oddychania, roli przepony i wpływu postawy na oddech.
- Praca przepony i różnica między oddychaniem piersiowym a przeponowym.
- Hiperwentylacja – jak wpływa na organizm?
- Oddychanie a poziom tlenu i dwutlenku węgla we krwi.

III. Techniki oddechowe na co dzień

- Nauka różnych technik oddechowych poprawiających zdrowie i koncentrację.
- **Oddech koherentny** – oddychanie w rytmie 5-6 oddechów na minutę.
- **Oddychanie 4-7-8** – technika relaksacyjna.
- **Oddech pudełkowy** – metoda stosowana przez sportowców i żołnierzy.
- **Metoda Butejki** – nauka minimalizacji hiperwentylacji.

IV. Oddech a stres i emocje

- Zrozumienie wpływu oddechu na system nerwowy i regulację emocji
- Jak oddech wpływa na układ nerwowy?
- Oddychanie w sytuacjach stresowych.
- Oddech jako narzędzie do zarządzania emocjami.

V. Metoda 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**
- **Ćwiczenia Metody Butejki**

VI. Praktyka uważnego oddychania

- Integracja technik oddechowych z uważnością i relaksem.
 - Połączenie oddechu z ruchem.
 - Uważne oddychanie podczas codziennych czynności.
 - Medytacja oddechowa.

VII. Ćwiczenia praktyczne

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

VIII. Wykorzystanie dodatkowych narzędzi

- Trenażery
- Pikflometr
- Metoda Gopex

- Podumowanie
- Test

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

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	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	162,60 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 m.madej@endlessmind.pl

Telefon (+48) 603 386 068