



"NATURAL FLOW"
MAJA ŁAWICKA

★★★★★ 4,9 / 5

29 ocen

ODWAGA BYCIA SOBĄ - SZKOLENIE.

Numer usługi 2025/05/15/180211/2748926

📍 Plajny / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 10.10.2025 do 12.10.2025

3 800,00 PLN brutto

3 800,00 PLN netto

190,00 PLN brutto/h

190,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest wyłącznie do kobiet powyżej 25 roku życia, które pragną zwiększyć swoją odwagę w wyrażaniu siebie, podejmowaniu decyzji oraz budowaniu autentycznego życia w zgodzie ze sobą.

Uczestniczki to osoby zainteresowane rozwojem osobistym, poprawą dobrostanu psychicznego i emocjonalnego, a także pogłębieniem relacji z własnym ciałem i wewnętrzną tożsamością.

Oferta szczególnie kierowana jest do kobiet:

- znajdujących się w procesie zmiany zawodowej lub osobistej (np. po wypaleniu zawodowym, w okresie okołorodzowym, w trakcie poszukiwań nowej drogi zawodowej),
- poszukujących większej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance),
- doświadczających przeciążenia, stresu, lęku przed oceną lub nadmiernej kontroli nad życiem,
- gotowych na głębszą pracę nad własnymi przekonaniami, emocjami i wzorcami funkcjonowania.

Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w pracy rozwojowej – wystarczy otwartość i gotowość na zmianę.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

09-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestniczki do rozwijania kompetencji psychospołecznych w zakresie autentycznego wyrażania siebie, podejmowania decyzji w zgodzie z własnymi wartościami, zarządzania stresem oraz budowania relacji z własnym ciałem i emocjami. Szkolenie umożliwia identyfikację indywidualnych wzorców funkcjonowania, ich transformację oraz rozwój postawy wewnętrznej spójności, odwagi i sprawczości. Uczestniczki nabędą umiejętności przydatne zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
posługuje się wiedzą na temat podstawowych mechanizmów wpływających na ograniczające przekonania, reakcje stresowe i autosabotaż oraz rozumie znaczenie kontaktu z ciałem w procesie budowania autentyczności i wewnętrznej spójności	definiuje podstawowe mechanizmy wpływające na ograniczające przekonania, reakcje stresowe i autosabotaż,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa znaczenie kontaktu z ciałem w procesie budowania autentyczności i wewnętrznej spójności,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
odróżnia własne potrzeby i granice oraz komunikuje je w bezpieczny sposób, a także stosuje narzędzia wspierające samoregulację emocjonalną i redukcję stresu	definiuje pojęcie granic i potrzeb, określa własne granice i potrzeby oraz opisuje sposoby ich bezpiecznego komunikowania,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje co najmniej trzy narzędzia wspierające samoregulację emocjonalną i redukcję stresu (w tym techniki pracy z ciałem, pytania refleksyjne lub procesy wykorzystywane podczas warsztatu),	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
ma świadomość znaczenia autentycznego wyrażania siebie oraz podejmowania działań zgodnych z wewnętrzną prawdą, a także rozwija postawę uważności i szacunku wobec własnego ciała i emocji	definiuje pojęcie autentyczności i uważności,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa znaczenie podejmowania działań zgodnych z wewnętrzną prawdą oraz opisuje postawę szacunku wobec własnego ciała i emocji, odnosząc się do doświadczeń z ćwiczeń i praktyk somatycznych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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. Szkolenie skierowane jest wyłącznie do kobiet powyżej 25 roku życia, które pragną zwiększyć swoją odwagę w wyrażaniu siebie, podejmowaniu decyzji oraz budowaniu autentycznego życia w zgodzie ze sobą. Uczestniczki to osoby zainteresowane rozwojem osobistym, poprawą dobrostanu psychicznego i emocjonalnego, a także pogłębieniem relacji z własnym ciałem i wewnętrzną tożsamością.

Oferta szczególnie kierowana jest do kobiet:

- znajdujących się w procesie zmiany zawodowej lub osobistej (np. po wypaleniu zawodowym, w okresie okołorozwodowym, w trakcie poszukiwań nowej drogi zawodowej),
- poszukujących większej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance),
- doświadczających przeciążenia, stresu, lęku przed oceną lub nadmiernej kontroli nad życiem,
- gotowych na głębszą pracę nad własnymi przekonaniami, emocjami i wzorcami funkcjonowania.

Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w pracy rozwojowej – wystarczy otwartość i gotowość na zmianę.

2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane stacjonarnie, sala szkoleniowa wyposażona w sprzęty niezbędne do realizacji zajęć.

3. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min. W trakcie pierwszego dnia zajęć ze względu na jego krótki czas trwania nie przewidziano przerw. W drugim i trzecim dniu szkoleń przewidziano 1,5 h przerwy. W czwartym dniu szkolenia przewidziano 1 h przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.

4. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

Ramowy program usługi:

„Odwaga Bycia Sobą – Retreat Rozwojowy dla Kobiet”

DZIEŃ 1

MODUŁ 1: Rozpoczęcie szkolenia.

- przywitanie uczestników i oczekiwania szkoleniowe.

Moduł 2: Wprowadzenie do metody Access Consciousness® i pojęcia świadomości

- czym jest Access Consciousness®
- kluczowe pojęcia: świadomość, Istnienie, kreacja siebie.

Moduł 3: Doświadczenie energetycznej sesji ESB

- wspólne doświadczenie.

DZIEŃ 2

Moduł 4: Narzędzia Access Consciousness® w praktyce – cz. 1

- zastosowanie narzędzi do pracy z oceną, osądem i świadomością własnych myśli i emocji.

Moduł 5: Narzędzia Access Consciousness® w praktyce – cz. 2

- praca z emocjami,
- przełamywanie lęków i blokad,

Moduł 6: Ciało a świadomość – proces Access Body

- nauka procesu Access Body Process®.

DZIEŃ 3

Moduł 7: Jesteś magią – wewnętrzna transformacja i wybór

- budowanie nowej tożsamości opartej na mocy wyboru i sprawczości,
- integracja procesu zmiany.

Moduł 8: Nowe rozdział – narzędzia na co dzień i przywództwo osobiste

- praktyczne narzędzia do stosowania po szkoleniu.

Moduł 9: Podsumowanie szkolenia i zakończenie procesu

- pytania i odpowiedzi,
- test wiedzy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Rozpoczęcie szkolenia.	Maja Ławicka	10-10-2025	16:30	17:00	00:30
2 z 10 Wprowadzenie do metody Access Consciousness® i pojęcia świadomości	Maja Ławicka	10-10-2025	17:00	18:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 10 Doświadczenie energetycznej sesji ESB	Maja Ławicka	10-10-2025	18:30	19:00	00:30
4 z 10 Narzędzia Access Consciousness® w praktyce – cz. 1	Maja Ławicka	11-10-2025	10:00	12:30	02:30
5 z 10 Narzędzia Access Consciousness® w praktyce – cz. 2	Maja Ławicka	11-10-2025	12:30	15:00	02:30
6 z 10 Ciało a świadomość – proces Access Body	Maja Ławicka	11-10-2025	15:45	18:15	02:30
7 z 10 Jesteś magią – wewnętrzna transformacja i wybór	Maja Ławicka	12-10-2025	10:00	12:30	02:30
8 z 10 Nowe rozdanie – narzędzia na co dzień i przywództwo osobiste	Maja Ławicka	12-10-2025	13:15	15:15	02:00
9 z 10 Podsumowanie.	Maja Ławicka	12-10-2025	15:15	15:35	00:20
10 z 10 Test walidujący on-line i udostępnienie wyników.	-	12-10-2025	15:35	15:45	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	190,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	190,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maja Ławicka

Międzynarodowy Certyfikowany Facylitator Access Consciousness®, Body CF (jako jedyna w Polsce zdobyła certyfikację Facylitatora Ciała, ma uprawnienia do prowadzenia 3 Dniowej Klasy na Ciało na całym świecie), Terapeutka Czaszkowo-Krzyżowa, praktyk i szkoleniowiec. Świadomość ciała pociągnęła ją do zmiany życia w wieku 46 lat. Od ponad 5 lat inspiruje ludzi do zmiany jakości życia m.in. ucząc procesów manualnych na ciało. Ukończyła m.in. takie szkolenia jak: • Dwuletnia Szkoła Shiatsu, • Kurs Terapii Czaszkowo-Krzyżowej i wielokrotne asystowanie na kursach, • Masaż Kobido, • Access Bars® Facylitator BF, • Access Energetic Facelift® Facylitator AFF, • Access Body Process® Facylitator BPF • Certyfikowany Facylitator Access Consciousness® CF (jedna z pięciu w Polsce), • Certyfikowany Body CF (jedyna w Polsce).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- skrypt szkoleniowy 84 strony

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest wyłącznie do kobiet powyżej 25 roku życia

Informacje dodatkowe

1. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%.
2. W przypadku chęci realizacji usługi w formie szkolenia zamkniętego zapraszamy do kontaktu w celu omówienia możliwych opcji realizacji szkolenia

Adres

Plajny 9
14-407 Plajny

woj. warmińsko-mazurskie

Plajny – Ogród Dobrych Myśli

Kontakt



Martyna Wójsik

E-mail martyna.wojsik.flow@gmail.com

Telefon (+48) 512 093 957