



Akademia Rozwoju
Agata Wójcik

★★★★★ 4,9 / 5

3 oceny

Taniec Żywiołów – Ciało, Emocje, Dobrostan

Numer usługi 2025/08/18/161889/2944014

📍 Tarnowskie Góry / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 22.11.2025 do 23.11.2025

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

156,25 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla osób dorosłych, które chcą: - poprawić swoje samopoczucie i odporność psychiczną, - lepiej rozumieć swoje emocje i ciało, - rozwijać się poprzez ekspresję ruchową, - nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do aktywności fizycznej.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	14-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój psychospołecznych kompetencji uczestników poprzez taniec i ruch. Uczestnicy nauczą się rozpoznawać emocje w ciele, stosować techniki samoregulacji oraz budować własny dobrostan z wykorzystaniem ekspresji ruchowej inspirowanej żywiołami natury. Szkolenie rozwija kompetencje radzenia sobie ze stresem

wynikającym z presji informacyjnej, przebudźcowania i negatywnych skutków cywilizacyjnych, przeciążenia technologią, nadmiernego tempa życia i braku kontaktu z ciałem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje emocje w ciele i identyfikuje ich wpływ na zachowanie	poprawnie nazywa min. 3 emocje i wskazuje odpowiadające im odczucia fizyczne oraz opisuje jedną sytuację, w której te emocje wpłynęły na jego zachowanie	Wywiad swobodny
Stosuje techniki samoregulacji emocjonalnej przy pomocy ruchu	prezentuje co najmniej 2 techniki (np. rytmiczny ruch, oddech połączony z gestem) i potrafi je samodzielnie powtórzyć w czasie ćwiczenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Komunikuje się niewerbalnie poprzez taniec i gest	uczestnik potrafi przekazać emocję lub intencję ruchową rozpoznawalną dla grupy (min. 70% grupy odczytuje poprawnie),	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozpoznaje objawy stresu cywilizacyjnego i stosuje techniki redukcji (ruch, oddech, ekspresja)	opisuje co najmniej dwa objawy stresu u siebie	Wywiad swobodny
	prezentuje dwie techniki redukcji stresu, które potrafi zastosować samodzielnie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Tworzy ekspresję artystyczną w oparciu o emocje i metafory żywiołów	przygotuje choreografię zawierającą elementy minimum dwóch żywiołów i prezentuje ją w grupie	Prezentacja
Pracuje z przekonaniami blokującymi ekspresję i dobrostan	identyfikuje przynajmniej jedno przekonanie ograniczające i zaproponuje alternatywne, wspierające sformułowanie	Wywiad swobodny
Planuje indywidualne działania wspierające dobrostan i odporność psychiczną	formułuje min. 2 działania SMART (konkretne, mierzalne, osiągalne, realistyczne, określone w czasie).	Wywiad swobodny
Wykorzystuje rytm i przestrzeń ciała jako narzędzie zwiększania samoświadomości	zmienia rytm i zakres ruchu na polecenie trenera	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	opisuje własne odczucia związane z zakresem ruchu	Wywiad swobodny
Stosuje rytuały ruchowe wspierające regenerację i redukcję napięcia	odtwarza minimum 1 rytuał regeneracyjny	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	opisuje wpływ rytuału na swoje samopoczucie	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia i interpretuje symbolikę czterech żywiołów w kontekście emocji	przypisuje emocję lub cechę do min. 3 żywiołów i wyjaśnia, co one dla niego znaczą	Wywiad swobodny
Współpracuje w grupie, daje i przyjmuje konstruktywny feedback	udziela rzeczowej informacji zwrotnej innemu uczestnikowi i przyjmuje feedback bez postawy obronnej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Szkolenie przeznaczone jest dla osób dorosłych, które chcą:

- poprawić swoje samopoczucie i odporność psychiczną,
- lepiej rozumieć swoje emocje i ciało,
- rozwijać się poprzez ekspresję ruchową,
- nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do aktywności fizycznej.

Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych.

Walidacja prowadzona jest na zasadzie wywiadu swobodnego oraz oceny prezentacji i obserwacji w warunkach rzeczywistych.

Walidacja bada wszystkie efekty uczenia się: wiedzę, umiejętności kompetencje społeczne (postawy).

W trakcie każdego dnia szkolenia przewidziana jest przerwa 1 h (wliczona w czas szkolenia).

Cena usługi to koszt przypadający na jednego uczestnika.

Program szkolenia

Dzień 1 – Ciało i emocje:

- Integracja grupy i kontakt z ciałem
- Taniec jako narzędzie autoregulacji – 4 jakości ruchu
- Ruch jako metafora emocji: ogień, woda, powietrze, ziemia
- Warsztat: Przestrzeń ciała i rytm
- Refleksja i dzielenie się
- Ćwiczenia i techniki obniżania stresu wynikającego z przebudźcowania cywilizacyjnego

Dzień 2 – Dobrostan i ekspresja:

- Rytuały dobrostanu: mikro-ruch, taniec intuicyjny
- Tworzenie własnej choreografii – żywioły jako inspiracja
- Praca z przekonaniami w ruchu
- Mini występy i omówienie
- Podsumowanie i wręczenie certyfikatów
- Ćwiczenia i techniki obniżania stresu wynikającego z przebudźcowania cywilizacyjnego

Warunki organizacyjne

Szkolenie będzie przeprowadzone w grupie od 10 do 20 osób, będzie miało charakter warsztatowy połączony z przekazaniem wiedzy teoretycznej. Szkolenie odbywać się w odpowiednio wyposażonej przestrzeni szkoleniowej, zapewniającej komfortowe warunki do nauki i praktyki. Usługa będzie realizowana w godzinach zegarowych. Uczestnicy otrzymają materiały w formie skryptu. Walidacja i przerwy ujęte w harmonogramie, wliczają się w czas trwania szkolenia.

Celem szkolenia jest rozwój psychospołecznych kompetencji uczestników poprzez taniec i ruch. Uczestnicy nauczą się rozpoznawać emocje w ciele, stosować techniki samoregulacji oraz budować własny dobrostan z wykorzystaniem ekspresji ruchowej inspirowanej żywiołami natury. Szkolenie rozwija kompetencje radzenia sobie ze stresem wynikającym z presji informacyjnej, przebudźcowania i negatywnych skutków cywilizacyjnych, przeciążenia technologią, nadmiernego tempa życia i braku kontaktu z ciałem.

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	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	156,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Krawczyk

Założycielka i główna instruktorka Szkoły Tańca i Ruchu MISTRAL (Tarnowskie Góry) – od kilkunastu lat prowadzi zajęcia z tańca towarzyskiego, użytkowego, latino solo oraz tańca sportowego w stylu standardowym i latynoamerykańskim dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Dyplomowany instruktor sportu w dyscyplinie taniec towarzyski – posiada kwalifikacje potwierdzające profesjonalne przygotowanie do nauczania tańca zarówno na poziomie amatorskim, jak i sportowym.

Tancerka najwyższej międzynarodowej klasy tanecznej S – wielokrotna finalistka Mistrzostw Polski w kategoriach Junior i Youth; szkoliła się pod okiem czołowych trenerów z Polski i zagranicy.

Sędzia Polskiego Towarzystwa Tanecznego – ocenia zawody taneczne w tańcu towarzyskim na różnych poziomach zaawansowania.

Organizatorka wydarzeń tanecznych – inicjatorka corocznych turniejów i pokazów tanecznych, promujących kulturę tańca w regionie i w kraju.

Od 2023 roku rozwija również praktykę pracy z ciałem w obszarze redukcji stresu i budowania dobrostanu psychofizycznego. Prowadzi warsztaty taneczno-ruchowe oparte na technikach uważności, oddechu i ekspresji ciała, ukierunkowane na samoregulację emocjonalną, obniżanie napięcia wynikającego z przebodźcowania oraz wspieranie odporności psychicznej uczestników. Doświadczenie w pracy grupowej łączy z wiedzą o psychospołecznych aspektach ruchu, dzięki czemu tworzy bezpieczną przestrzeń do eksploracji emocji poprzez taniec inspirowany żywiołami natury.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt z materiałami.

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych.

Liczba godzin szkolenia: 16 godzin zegarowych

Usługa szkoleniowa zwolniona z VAT na podst. art.113 ust.1 i 9 ustawy o VAT

Adres

ul. Gliwicka 162

42-600 Tarnowskie Góry

woj. śląskie

Szkoła Tańca i Ruchu MISTRAL

Kontakt



Agata Wójcik

E-mail biuro@twojrozwoj.com

Telefon (+48) 609 499 941