



Akademia Rozwoju
Agata Wójcik

★★★★★ 4,9 / 5

3 oceny

Elastyczność Ciała i Umysłu – Taniec i Stretching dla Dobrostanu

Numer usługi 2025/08/19/161889/2946214

📍 Tarnowskie Góry / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 06.12.2025 do 07.12.2025

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:

- doświadczają stresu i przeciążenia,
- chcą zwiększyć elastyczność ciała i umysłu,
- są otwarci na ruch, taniec i pracę z oddechem,
- nie mają przeciwwskazań do udziału w ćwiczeniach fizycznych.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie taneczne ani sportowe.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

28-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój odporności psychicznej, inteligencji emocjonalnej i dobrostanu poprzez pracę z ciałem i ruchem. Warsztaty łączą taniec intuicyjny i stretching z elementami pracy z oddechem, co pozwala na redukcję stresu, poprawę elastyczności ciała i umysłu oraz rozwijanie uważności i ekspresji emocjonalnej. Szkolenie dodatkowo rozwija kompetencje radzenia sobie ze stresem wynikającym z presji informacyjnej, przebudźcowania i negatywnych skutków cywilizacyjnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje napięcia w ciele i demonstruje sposoby ich rozluźniania	wskazuje min. 2 obszary ciała, w których doświadcza napięcia	Wywiad swobodny
	prezentuje jedną technikę redukcji napięcia w ciele	Prezentacja
Stosuje techniki stretchingu i oddechu	wykonuje min. ćwiczenia stretchingowe oraz jedno ćwiczenie oddechowe zgodnie z instrukcją trenera	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wyjaśnia znaczenie emocji w ruchu	przypisuje do ruchu określoną emocję oraz opisuje jej wpływ na samopoczucie	Wywiad swobodny
Współpracuje z partnerem w ruchu	dopasowuje tempo i intensywność ruchu do partnera	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	udziela i przyjmuje uwagi zwrotne	Wywiad swobodny
Prezentuje własną formę ekspresji tanecznej	przygotuje krótki układ ruchowy (min. 45 sekund), w którym wyrazi wybraną emocję lub stan	Prezentacja
Rozpoznaje objawy stresu cywilizacyjnego i stosuje techniki ich redukcji	wskazuje min. 2 objawy stresu u siebie i zaprezentuje min. 2 techniki redukcji (np. oddech, stretching, taniec)	Wywiad swobodny
Rozpoznaje wpływ stresu cywilizacyjnego na ciało i emocje	opisuje co najmniej dwa sposoby, w jakie stres wpływa na jego ciało i emocje	Wywiad swobodny
Stosuje techniki uważnego ruchu i oddechu do obniżania napięcia	wykonuje min. jedno ćwiczenie oddechowe i jedno ćwiczenie uważnego ruchu, zachowując prawidłową technikę	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Reguluje swój stan emocjonalny poprzez stretching i taniec	stosuje min. jedną technikę stretchingu i jeden element ruchowy w celu poprawy własnego nastroju	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	opisuje odczuwany efekt	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kształtuje własne rytuały codziennej regeneracji psychofizycznej	przygotowuje plan zawierający min. dwa krótkie rytuały regeneracyjne (np. poranny stretching, wieczorny oddech), które są realne do wdrożenia w jego życiu	Wywiad swobodny
Integruje wiedzę somatyczną z emocjonalną ekspresją w ruchu	łączy w choreografii elementy pracy z ciałem (np. stretching, rytm) z ekspresją emocjonalną	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Współpracuje w grupie, daje i przyjmuje konstruktywny feedback	omawia swój wybór	Wywiad swobodny
	udziela rzeczowej informacji zwrotnej innemu uczestnikowi i przyjmuje feedback bez postawy obronnej	Wywiad swobodny

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 – Taniec, emocje i energia:

- Integracja grupy i rozpoznanie potrzeb
- Taniec intuicyjny jako narzędzie autoregulacji
- Praca z oddechem i rytmem
- Stretching jako wprowadzenie do uważności
- Ruch jako metafora emocji: elastyczność i napięcie
- Refleksja i dzielenie się doświadczeniem
- Ćwiczenia i techniki obniżania stresu wynikającego z przebudźcowania cywilizacyjnego

Dzień 2 – Elastyczność i dobrostan:

- Stretching dynamiczny i rozciąganie powięziowe
- Taniec emocji: prowadzenie i poddanie
- Ćwiczenia body-mind i techniki relaksacyjne
- Praca w parach: wspierający ruch i empatyczna komunikacja
- Finałowa ekspresja ruchowa – występ symboliczny
- Podsumowanie, feedback i certyfikaty
- 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 przekazywaniem 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 odporności psychicznej, inteligencji emocjonalnej i dobrostanu poprzez pracę z ciałem i ruchem. Warsztaty łączą taniec intuicyjny i stretching z elementami pracy z oddechem, co pozwala na redukcję stresu, poprawę elastyczności ciała i umysłu oraz rozwijanie uważności i ekspresji emocjonalnej. Szkolenie dodatkowo rozwija kompetencje radzenia sobie ze stresem wynikającym z presji informacyjnej, przebudźcowania i negatywnych skutków cywilizacyjnych.

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