



Harmonia Trzech Perspektyw - Ciało, Emocje i Duch w Zintegrowanym Ruchu - szkolenie

Numer usługi 2025/09/05/188147/2988286

4 500,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
195,65 PLN brutto/h
195,65 PLN netto/h

EDUVERO SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

13 ocen

📍 Sobole / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 23 h

📅 12.09.2025 do 14.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą tworzyć spójny, estetyczny i profesjonalny wizerunek swojej marki w mediach społecznościowych i materiałach biznesowych, bez konieczności korzystania z usług grafika.

W szczególności do:

- właścicieli mikro, małych i średnich firm, którzy chcą samodzielnie projektować identyfikację wizualną swojej marki,
- osób prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą i freelancerów budujących markę osobistą,
- twórców internetowych, edukatorów, trenerów i ekspertów, którzy chcą zadbać o spójność wizualną swojej komunikacji,
- początkujących specjalistów ds. marketingu i social mediów, którzy chcą zdobyć praktyczne umiejętności tworzenia materiałów graficznych,
- osób odpowiedzialnych za komunikację wizualną w organizacjach, które chcą tworzyć atrakcyjne grafiki promocyjne, prezentacje i treści do druku.

Uczestnicy nie muszą posiadać doświadczenia graficznego.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

11-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

23

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie ma na celu przygotowanie uczestników do świadomej pracy z ciałem jako zintegrowanym systemem powiązań biologicznych, emocjonalnych i psychosomatycznych. Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej, powięzi i mechanizmów regulacji układu nerwowego, a także nauczą się praktycznych technik pracy z ruchem, emocjami i świadomością ciała.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu funkcjonowania ciała	definiuje pojęcie taśm anatomicznych i wyjaśnia ich rolę w pracy z ciałem	Test teoretyczny
	charakteryzuje funkcję powięzi, stawów, więzadeł i obręczy w utrzymaniu stabilności i ruchu	Test teoretyczny
	opisuje mechanizmy biomechaniczne wspierające bezpieczny i zintegrowany ruch	Test teoretyczny
	rozdziela reakcje układu współczulnego i przywspółczulnego w procesach regeneracji	Test teoretyczny
Wykorzystuje wiedzę anatomiczną	wykorzystuje wiedzę anatomiczną do planowania i wykonywania ćwiczeń ruchowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozpoznaje sygnały bólowe i potrafi dostosować zakres ruchu do granic własnego ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki świadomego ruchu w celu odciążenia mięśni i stawów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	organizuje przestrzeń ćwiczeń w sposób ergonomiczny i bezpieczny	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu rozpoznawania emocji	definiuje zależności między reakcjami emocjonalnymi a odpowiedziami ciała	Test teoretyczny
	charakteryzuje pojęcie wewnętrzsterowności jako podstawy budowania spójności	Test teoretyczny
	opisuje wpływ oddechu i rytmu emocji na zdrowie psychofizyczne	Test teoretyczny
	rozdziela rodzaje bólu: emocjonalny i fizyczny.	Test teoretyczny
Wykorzystuje techniki rozpoznawania emocji	wykorzystuje techniki obserwacji i rozpoznawania emocji w pracy z ciałem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje praktyki regulacji oddechu wspierające równowagę emocjonalną	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wyznacza i respektuje granice w pracy z własnymi emocjami i emocjami innych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje rytm i ruch do uwalniania napięć emocjonalnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	definiuje rolę ciała jako narzędzia ekspresji i manifestacji wewnętrznej tożsamości	Test teoretyczny
	charakteryzuje pojęcie „mapy odcisków życia” i jej znaczenie w procesie zdrowienia	Test teoretyczny
	opisuje sposoby integracji doświadczeń cielesnych, emocjonalnych i duchowych	Test teoretyczny
	omawia znaczenie praktyk holistycznych w pracy z dobrostanem człowieka	Test teoretyczny
Posługuje się wiedzą z zakresu równowagi między ciałem a duchem		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje techniki budujące równowagę między ciałem a duchem	stosuje techniki integracyjne łączące ciało, emocje i świadomość,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje praktyki ruchowe i wizualizacyjne w procesie odzyskiwania równowagi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje i interpretuje sygnały ciała w kontekście doświadczeń życiowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wdraża proste ćwiczenia wspierające pracę z traumą i pamięcią ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
Budowanie relacji wewnętrznych i zewnętrznych	potrafi świadomie komunikować swoje potrzeby i granice w kontakcie z innymi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykazuje postawę otwartości i uważności wobec drugiego człowieka	Obserwacja w warunkach symulowanych
	respektuje indywidualne doświadczenia i emocje innych uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozwija empatię i zdolność budowania relacji opartych na szacunku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozumie znaczenie wspólnoty i współpracy w procesie rozwoju i zdrowienia	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

Szkolenie, które wprowadza uczestników w koncepcję pracy z ciałem, emocjami i duchem jako spójnego systemu. Program opiera się na trzech perspektywach – **Mapie Ciała, Wyspie Emocji i Wyspie Ducha** – pozwalających odbudować więź z samym sobą, odzyskać równowagę wewnętrzną i lepiej rozumieć sygnały płynące z organizmu. Uczestnicy poznają teorię integracji ciała i umysłu oraz praktyczne techniki pracy z oddechem, ruchem i świadomością, które wspierają zdrowie, dobrostan i rozwój osobisty.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej, w sali zapewniającej komfortowe warunki do nauki teoretycznej oraz ćwiczeń praktycznych (odpowiednia przestrzeń do pracy z ciałem, mata/karimata, wygodny strój uczestnika). Organizator zapewnia materiały szkoleniowe oraz niezbędne wyposażenie do części praktycznej.

Do udziału w szkoleniu **nie są wymagane żadne specjalne kwalifikacje ani wcześniejsze doświadczenie**. Kurs jest dostępny zarówno dla osób początkujących, jak i dla praktyków chcących poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych. Przerwy uwzględniono w harmonogramie i nie zostały wliczone w godziny szkolenia.

Dzień 1 – Mapa Ciała i Siatka Życia

Moduł 1 – Wprowadzenie i integracja podejścia - teoria

- Ciało jako układ zintegrowany, pełen, komplementarny i inteligentny.
- Spojrzenie: czym i kim jesteśmy w kontekście wewnętrznych połączeń.
- Wprowadzenie do koncepcji **Trzech Wysp** – perspektyw odbudowy więzi z ciałem i Sobą.

Moduł 2 – Mapa Ciała (Wyspa 1) - teoria

- Koncepcja taśm anatomicznych powięziowo-mięśniowych.
- Stawy – „pompowanie”, więzadła – „nawilżanie”, obręcz – stabilizacja.
- Powięzi jako „**Siatka Życia**” – rola w ruchu i zdrowiu.
- Zintegrowany ruch – jak korzystać z biomechaniki, by zmniejszać obciążenie mięśni, więzadeł i stawów.

Moduł 3 – Sygnały ciała i układ nerwowy - praktyka

- Jak interpretować sygnał bólowy i co robić, gdy pojawia się ból.
- Poszanowanie granic zasięgu ruchowego – ochrona przed kontuzjami.
- Rola układu współczulnego i przywspółczulnego w ruchu i zdrowieniu.
- Ćwiczenia praktyczne – odczuwanie granic ciała, świadomy ruch.

Dzień 2 – Emocje i ciało

Moduł 4 – Wyspa 2: Emocje i ich połączenie z ciałem - praktyka

- Spójność emocji z reakcjami ciała – poczucie kompletności i współdziałania wewnętrznego.
- Wewnętrzsterowność – zaufanie do siebie jako fundament spójności.
- Granice, rytm, szacunek w pracy z emocjami i ruchem.
- Ból emocjonalny i cielesny – różnice, podobieństwa, zależności.

Moduł 5 – Praktyka pracy z emocjami w ciele - praktyka

- Obserwacja emocji w ruchu i w spoczynku.
- Rytm oddechu i rytm emocji – ćwiczenia praktyczne.
- Świadome wyznaczanie i respektowanie granic.
- Techniki integrujące ciało i emocje w procesie relaksacji i równowagi.

Dzień 3 – Duch i integracja całości

Moduł 6 – Wyspa 3: Duch i jego manifestacja w ciele - teoria

- Ciało jako instrument i manifestacja Duszy.

- Mapa odcisków życia – trauma, ślad, ochrona zapisane w ciele.
- Jak pracować ze śladami doświadczeń w ciele i świadomości.

Moduł 7 – Integracja trzech perspektyw - praktyka

- Łączenie Ciała, Emocji i Ducha – droga do harmonii i pełni.
- Ćwiczenia praktyczne: techniki integracyjne i praca z mapą odcisków życia.
- Trzy wyspy jako system – odbudowanie więzi z ciałem i Sobą.

Moduł 8 – Podsumowanie szkolenia - teoria

- Refleksja uczestników i sesja pytań i odpowiedzi.
- Omówienie doświadczeń i indywidualnych wniosków.
- Inspiracje do dalszej pracy i praktyki własnej.

Walidacja (15min)

Dla lepszego przyswojenia programu szkoleń Uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne oraz przeprowadzony zostanie test sprawdzający wiedzę przed i po szkoleniu, którego ukończenie pozwoli Uczestnikom uzupełnienie i uporządkowanie dotychczasowej wiedzy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Moduł 1 – Wprowadzenie i integracja podejścia	Ina Łaźniewska	12-09-2025	15:00	16:30	01:30
2 z 11 Moduł 2 – Mapa Ciała (Wyspa 1)	Ina Łaźniewska	12-09-2025	16:30	18:00	01:30
3 z 11 przerwa	Ina Łaźniewska	12-09-2025	18:00	18:30	00:30
4 z 11 Moduł 3 – Sygnały ciała i układ nerwowy	Ina Łaźniewska	12-09-2025	18:30	21:00	02:30
5 z 11 Moduł 4 – Wyspa 2: Emocje i ich połączenie z ciałem	Ina Łaźniewska	13-09-2025	09:30	13:30	04:00
6 z 11 przerwa	Ina Łaźniewska	13-09-2025	13:30	14:00	00:30
7 z 11 Moduł 5 – Praktyka pracy z emocjami w ciele	Ina Łaźniewska	13-09-2025	14:00	18:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 11 Moduł 6 – Wyspa 3: Duch i jego manifestacja w ciele	Ina Łaźniewska	14-09-2025	09:30	11:00	01:30
9 z 11 Moduł 7 – Integracja trzech perspektyw	Ina Łaźniewska	14-09-2025	11:00	12:30	01:30
10 z 11 Moduł 8 – Podsumowanie szkolenia	Ina Łaźniewska	14-09-2025	12:30	13:00	00:30
11 z 11 walidacja	-	14-09-2025	13:00	13:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	195,65 PLN
Koszt osobogodziny netto	195,65 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ina Łaźniewska

Doktor nauk biologicznych, specjalistka w obszarze pracy z ciałem, ruchem i somatyką. Od kilkunastu lat prowadzi działalność dydaktyczną i terapeutyczną, łącząc wiedzę naukową z praktycznymi technikami wspierającymi zdrowie i dobrostan.

Certyfikowana terapeutka w zakresie psychosomatyki, psychotraumatologii, hipnoterapii, komunikacji i mediacji rodzinnych, terapii mięśni dna miednicy oraz fizjoterapii uroginekologicznej. Ukończyła również szkolenia z zakresu pracy z traumą i pamięcią ciała (Touch of Awakening) oraz

pracy z relacjami intymnymi.

od 2020 roku Jako trenerka i mentorka, prowadzi warsztaty oraz szkolenia dotyczące świadomości ciała, integracji emocji i budowania równowagi wewnętrznej. W pracy edukacyjnej kładzie nacisk na połączenie wiedzy teoretycznej z praktyką, pokazując uczestnikom, jak wykorzystać poznane metody w pracy zawodowej i rozwoju osobistym.

Autorka autorskiej metody pracy w ramach Instytutu Bodyfulness, którego misją jest wspieranie osób w odzyskiwaniu kontaktu z ciałem oraz budowaniu świadomości siebie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w postaci prezentacji i skryptu zostaną udostępnione uczestnikom podczas usługi oraz po jej realizacji.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem skorzystania z usługi jest bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych oraz wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową.

Informacje dodatkowe

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Uczestnikom/-czkom projektu, kosztów dojazdu i zakwaterowania

Adres

Sobole 27
21-307 Sobole
woj. lubelskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

Leszek Śliwiński

E-mail szkolenia@eduvero.pl

Telefon (+48) 725 325 323

