



## Moc Wewnętrznej Stabilności – zarządzanie stresem i relacjami poprzez łączenia ciała, emocji i energii - szkolenie

Numer usługi 2025/09/05/188147/2988350

3 400,00 PLN brutto  
3 400,00 PLN netto  
200,00 PLN brutto/h  
200,00 PLN netto/h

EDUVERO SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

13 ocen

📍 Sobole / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 21.11.2025 do 23.11.2025

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm, osób prowadzących działalność gospodarczą, kadry zarządzającej oraz pracowników sektora MŚP, którzy chcą wzmocnić swoje kompetencje osobiste i społeczne. Uczestnikami mogą być także osoby planujące rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej, które poszukują narzędzi do budowania odporności psychicznej, lepszego zarządzania stresem i efektywnego balansowania życia zawodowego i prywatnego. Program jest odpowiedni dla osób zainteresowanych rozwojem samoświadomości, doskonaleniem umiejętności pracy z emocjami oraz kształtowaniem umiejętności komunikacji i budowania zdrowych relacji w środowisku pracy.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

3

### Data zakończenia rekrutacji

20-11-2025

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

17

### 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

Szkolenie „Moc Wewnętrznej Stabilności – zarządzanie stresem i relacjami poprzez łączenie ciała, emocji i energii” przygotowuje uczestników do świadomego rozpoznawania i regulowania napięć fizycznych oraz emocjonalnych, rozwijania umiejętności budowania zdrowych relacji w zespole, a także do wzmacniania odporności psychicznej i kształtowania postaw sprzyjających zrównoważonemu funkcjonowaniu w pracy i życiu zawodowym.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                     | Kryteria weryfikacji                                                                                                            | Metoda walidacji |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Posługuje się wiedzą z zakresu zależności między emocjami, ciałem i dobrostanem psychicznym w kontekście życia osobistego i zawodowego | Rozumie budowę i funkcje obręczy miednicy, nóg, kolan i kości krzyżowej oraz ich znaczenie dla stabilności i efektywnego ruchu. | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                        | Definiuje rolę układu mięśniowo-powięziowego i nerwu kulszowego w utrzymaniu sprawności oraz zapobieganiu przeciążeniom.        | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                        | Rozumie znaczenie układu przywspółczulnego i nerwu błędnego w procesach regeneracji i radzeniu sobie ze stresem.                | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                        | wskazuje zależności między emocjami, ciałem i dobrostanem psychicznym w kontekście życia osobistego i zawodowego.               | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                        | Definiuje rolę czakr, w szczególności czakry korzenia i czakry sakralnej, w budowaniu stabilności i energii życiowej.           | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się                                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                                                  | Metoda walidacji                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Wykorzystuje techniki rozluźniania i reguluje sygnały napięcia oraz reakcje emocjonalne | stosuje techniki rozluźniania i odciążania mięśni miednicy oraz dolnych partii ciała.                                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                         | Prawidłowo wykonuje ćwiczenia wspierające uziemienie, równowagę i profilaktykę zdrowotną.                                             | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                         | Rozpoznaje i świadomie reguluje sygnały napięcia oraz reakcje emocjonalne zapisane w ciele                                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                         | Wykorzystuje praktyki oddechowe i pracę z ciałem do wzmacniania odporności psychicznej i zwiększania efektywności zawodowej.          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                         | Analizuje elementy identyfikacji wizualnej marki i tworzyć spójne propozycje kompozycyjne w oparciu o zasady harmonii ciała i emocji. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Wykorzystuje kompetencje społeczne w życiu zawodowym                                    | definiuje świadomość własnych granic i umiejętność ich wyrażania w kontaktach zawodowych.                                             | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                         | buduje relacje oparte na wzajemnym szacunku i zaufaniu w zespole                                                                      | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                         | wykazuje się otwartością na pracę z różnorodnością i różnymi perspektywami w grupie                                                   | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                         | Wykazuje umiejętność konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i sytuacjami granicznymi w pracy                                       | 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 „**Moc Wewnętrznej Stabilności – zarządzanie stresem i relacjami poprzez łączenie ciała, emocji i energii**” to intensywny, program rozwojowy dla osób poszukujących skutecznych sposobów budowania odporności psychofizycznej. Uczestnicy poznają rolę ciała, emocji i wewnętrznych zasobów w procesie radzenia sobie ze stresem, nauczą się technik rozluźniania napięć w obrębie nóg, bioder i miednicy oraz odkryją, jak praca z oddechem i ugruntowaniem wspiera równowagę w codziennym funkcjonowaniu. Szkolenie łączy wiedzę z zakresu anatomii, psychologii i pracy z energią, pokazując, jak rozwój osobisty wpływa na jakość relacji, skuteczność zespołową i dobrostan pracowników.

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.

### Moduł 1 – Uwalnianie napięć

- Budowa i funkcje obręczy miednicy w kontekście stabilności i ruchu.
- Techniki rozluźniania i uwalniania napięć w mięśniach miednicy.
- świadomość regeneracyjnych możliwości ciała – praca w zgodzie z naturalnymi zasobami organizmu.

### Moduł 2 – Biodra i kręgosłup krzyżowo-lędźwiowy

- Nawilżanie stawów biodrowych poprzez ruch i odpowiednie techniki pracy.
- Odprężanie kręgosłupa krzyżowego i lędźwiowego.
- Kość ogonowa jako kluczowy punkt osi ruchu.
- praca z ruchem wspierająca profilaktykę zdrowotną, ograniczenie przeciążeń.

### Moduł 3 – Brzuch jako centrum życia

- Jama trzewna i jelita jako „drugi mózg” człowieka.
- Nerw błędny i układ przywspółczulny – rola w procesie odprężania.
- Ćwiczenia praktyczne: aktywacja nerwu błędnego w pracy z oddechem i postawą.
- rozwijanie świadomości wpływu stylu życia i oddechu na dobrostan i odporność.

### Moduł 4 – Opowieści brzucha

- Relacje i więzi zapisane w napięciach brzucha.
- Akceptacja ciała jako fundament równowagi emocjonalnej.
- Ćwiczenia: rozluźnianie napięć emocjonalnych w obszarze brzucha.
- kształtowanie postawy akceptacji siebie i innych jako elementu zdrowych relacji społecznych.

### Moduł 5 – wybory życiowe

- Symbolika jelit: wybieram, czym się karmię (pożywienie, emocje, doświadczenia).
- Praktyka pracy z oddechem i ruchem wspierająca trawienie i metabolizm.
- świadome podejmowanie decyzji dotyczących stylu życia, odżywiania i „karmienia” emocjonalnego.

## Moduł 6 – Umiejętność odpuszczania i oddawania

- Umiejętność odpuszczania i oddawania – fizjologia i symbolika procesu.
- Techniki wspierające pracę z napięciem i „puszczaniem” emocjonalnym.
- minimalizowanie obciążeń – praca nad równowagą pomiędzy zatrzymywaniem a oddawaniem.

## Moduł 7 – Dolne Dantien i energia Qi

- Energia misy brzucha jako centrum życia.
- Praca z energią Qi i uwalnianie spirali energii w miednicy.
- Ćwiczenia praktyczne – odczuwanie i kierowanie przepływem energii.
- odnawianie i świadome gospodarowanie energią własną jako element wellbeing.

## Moduł 8 – Żywiół Ziemi i integracja

- Symbolika i energia żywiołu Ziemi w pracy z miednicą.
- Integracja: połączenie ciała, emocji i ducha jako jedności.
- Refleksja uczestników: co oznacza „misa żywego życia” w moim doświadczeniu.
- rozwój postawy uważności, odpowiedzialności i harmonii wobec siebie i środowiska.

### 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: 10

| Przedmiot / temat zajęć                                       | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 10</b> Moduł 1 – Uwalnianie napięć                     | Ina Łaźniewska | 21-11-2025            | 15:00               | 16:30               | 01:30         |
| <b>2 z 10</b> Moduł 2 – Biodra i kręgosłup krzyżowo-lędźwiowy | Ina Łaźniewska | 21-11-2025            | 16:30               | 18:00               | 01:30         |
| <b>3 z 10</b> Moduł 3 – Brzuch jako centrum życia             | Ina Łaźniewska | 22-11-2025            | 09:30               | 11:00               | 01:30         |
| <b>4 z 10</b> Moduł 4 – Opowieści brzucha                     | Ina Łaźniewska | 22-11-2025            | 11:00               | 12:30               | 01:30         |
| <b>5 z 10</b> przerwa                                         | Ina Łaźniewska | 22-11-2025            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| <b>6 z 10</b> Moduł 5 – wybory życiowe                        | Ina Łaźniewska | 22-11-2025            | 13:00               | 15:15               | 02:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                      | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>7 z 10</b> Moduł 6 – Umiejętność odpuszczania i oddawania | Ina Łaźniewska | 22-11-2025            | 15:15               | 16:45               | 01:30         |
| <b>8 z 10</b> Moduł 7 – Dolne Dantien i energia Qi           | Ina Łaźniewska | 22-11-2025            | 16:45               | 18:15               | 01:30         |
| <b>9 z 10</b> Moduł 8 – Żywiot Ziemi i integracja            | Ina Łaźniewska | 23-11-2025            | 10:00               | 11:15               | 01:15         |
| <b>10 z 10</b> Walidacja                                     | Ina Łaźniewska | 23-11-2025            | 11:15               | 11:30               | 00:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 400,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 400,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 200,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 200,00 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