



Granice i Pełnia – Świadome Relacje i Odporność Psychofizyczna w Biznesie - szkolenie

Numer usługi 2025/09/05/188147/2988352

3 400,00 PLN brutto

3 400,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

EDUVERO SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

24 oceny

📍 Sobole / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 12.12.2025 do 13.12.2025

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

5

Data zakończenia rekrutacji

11-12-2025

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 przygotowuje uczestników do świadomego rozpoznawania i wyznaczania własnych granic w relacjach zawodowych i osobistych, budowania odporności psychofizycznej oraz rozwijania umiejętności równoważenia ciała, emocji i ducha w codziennej pracy. Uczestnicy uczą się, jak definiować i respektować granice swoje i innych, jak wykorzystywać techniki oddechowe, ruchowe i świadomościowe w zarządzaniu stresem oraz jak kształtować autentyczne, zrównoważone relacje wspierające efektywność w biznesie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu budowania wewnętrznej pełni i odporności	definiuje budowę i funkcje centralnych struktur ciała (miednica, kość krzyżowa, brzuch, mięśnie dna miednicy, genitalia) w kontekście stabilności, zdrowia i jakości życia,	Test teoretyczny
	opisuje zależność pomiędzy napięciami w obrębie miednicy, kręgosłupa i brzucha a samopoczuciem, relacjami i poczuciem granic,	Test teoretyczny
	identyfikuje wpływ emocji takich jak wstyd, lęk, przyjemność czy strata na reakcje ciała i postawę wobec siebie i innych,	Test teoretyczny
	charakteryzuje procesy związane z dojrzałością, transformacją i cyklem życia kobiety, w tym rolę menopauzy, porodu i rytuałów przejścia,	Test teoretyczny
	wyjaśnia znaczenie systemu czakr, energii sakralnej oraz symboliki żywiołu ognia w budowaniu wewnętrznej pełni i odporności.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
buduje wewnętrzną pełnię i odporność	wykorzystuje techniki rozluźniania napięć w obrębie miednicy, bioder i kręgosłupa krzyżowo-lędźwiowego w celu poprawy stabilności i komfortu ciała,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje ćwiczenia oddechowe i świadomościowe wspierające równowagę emocjonalną, uziemienie i poczucie bezpieczeństwa,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera odpowiednie metody pracy z ciałem i emocjami, aby świadomie odzyskiwać równowagę i ograniczać skutki stresu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	integruje doświadczenia cielesne, emocjonalne i duchowe, tworząc indywidualne strategie radzenia sobie w sytuacjach granicznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje kompetencje społeczne	wykorzystuje praktyki obecności i uważności w budowaniu zdrowych relacji zawodowych i osobistych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozwija umiejętność wyznaczania i respektowania własnych granic oraz z szacunkiem uznaje granice innych osób,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	kształtuje postawę akceptacji siebie i swojego ciała, co sprzyja autentycznym relacjom w życiu prywatnym i zawodowym,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wzmacnia suwerenność, zaufanie do siebie i odpowiedzialność za własny dobrostan,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozwija otwartość na dialog i empatię, co wspiera budowanie kultury organizacyjnej opartej na zrównoważonym rozwoju i dobrostanie pracowników.	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 ma na celu rozwój świadomości ciała, emocji i wewnętrznych zasobów uczestników poprzez praktyczne ćwiczenia pracy z ciałem, techniki relaksacyjne oraz elementy budowania zdrowych relacji i granic. Uczestnicy nauczą się, jak świadomie korzystać z potencjału ciała i emocji, aby wzmacniać odporność psychiczną, dbać o dobrostan w pracy i życiu osobistym, a także wspierać rozwój zrównoważonych postaw w zespole i organizacji.

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.

Część teoretyczna składa się z 4 godzin dydaktycznych

Część praktyczna składa się z 12 godzin dydaktycznych, 30 min

Moduł 1 – Anatomia i świadomość ciała (1h teoria + 1h praktyka)

- Miednica, kość krzyżowa, brzuch – centralne struktury ciała.
- Mięśnie dna miednicy i ich rola w stabilizacji i doświadczaniu przyjemności.
- Genitalia – mapa fizjologiczna i energetyczna.

Moduł 2 – Uwalnianie napięć (2h praktyka)

- Techniki pracy z napięciem w obszarze dna miednicy.
- Ćwiczenia świadomościowe i oddechowe.
- Równowaga pomiędzy kontrolą a odpuszczaniem.

Moduł 3 – Sesja integracyjna (1h teoria + 1h praktyka)

- Doświadczanie miednicy jako centrum życia.
- Ćwiczenia indywidualne i w parach.
- Refleksja: co dla mnie oznacza intymność zakorzeniona w ciele?

Moduł 4 – Intymność i relacje (1h teoria + 1h praktyka)

- Relacje, przyjemność, wstyd i granice.
- Jak ciało reaguje na przekraczanie siebie.
- Intymność w codzienności i w relacjach partnerskich.

Moduł 5 – Dojrzałość w ciele (3h praktyka)

- „Puszczam się... puszczam kontrolę” – praktyka odpuszczania.
- Wewnętrzna Matka i Wewnętrzny Ojciec – integracja energii opieki i mądrości.

- Ustawienia dla Relacji skośnych – przywracanie porządku w więziach.
- Dojrzałość i menopauza – ciało w procesie transformacji.

Moduł 6 – Tantryczna pełnia (2h praktyka)

- Nie uciekam w „najlepszą wersję siebie” – pełnia bycia tu i teraz.
- Praktyka obecności w doświadczaniu przyjemności i bliskości.

Moduł 7 – Granica życia i śmierci (1h teoria + 1h praktyka)

- Krew miesięczna i poród – rytuały przejścia.
- Doświadczenie ciała w obliczu graniczności.
- Symbolika cyklu życia i śmierci w kobiecym ciele.

Moduł 9 – Integracja i domknięcie (1h, 30 min praktyka)

- Połączenie doświadczeń ciała, emocji i ducha.
- Refleksja uczestników: moja dojrzałość, moja intymność, moje granice.
- Krąg zamykający – dzielenie się wglądami i doświadczeniem.

Walidacja (15min)

Walidacja przeprowadzana jest na zakończenie szkolenia i obejmuje dwa komplementarne etapy:

1. **Walidacja teoretyczna – test wiedzy (ok. 15 min)**
2. Na zakończenie części edukacyjnej uczestnicy przystępują do krótkiego testu teoretycznego sprawdzającego poziom przyswojenia wiedzy z zakresu anatomii ciała, świadomości emocji, pracy z napięciem oraz technik relaksacyjnych.
3. Test obejmuje pytania zamknięte i otwarte, które pozwalają ocenić stopień zrozumienia kluczowych zagadnień omawianych podczas szkolenia.
4. **Walidacja umiejętności praktycznych – obserwacja w warunkach symulowanych**
5. Walidacja umiejętności odbywa się w trakcie zajęć praktycznych z wykorzystaniem **metody obserwacji w warunkach symulowanych**, prowadzonej przez **walidatora usługi rozwojowej**.
6. Walidator, nie ingerując w przebieg części edukacyjnej, obserwuje uczestników podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych (np. techniki oddechowe, praca z napięciem, elementy relaksacji i uważności, budowanie granic).
7. Proces ten umożliwia bieżącą ocenę kompetencji rozwijanych w trakcie szkolenia – zarówno w zakresie technicznym (prawidłowe wykonanie ćwiczeń), jak i emocjonalnym (świadomość ciała, empatia, komunikacja).

Ostateczne potwierdzenie zdobytych kompetencji następuje po zakończeniu części edukacyjnej, na podstawie:

- wyników testu teoretycznego,
- wyników obserwacji praktycznej dokonanej przez walidatora.

Dla lepszego przyswojenia programu szkoleń Uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne.

Warunki organizacyjne

- Szkolenie prowadzone w formie stacjonarnej.
- Grupa szkoleniowa liczy **do 5 osób** – umożliwia indywidualne podejście i komfort pracy.
- W części praktycznej uczestnicy pracują w **podgrupach 2-3 osobowych**, co zapewnia przestrzeń i bezpieczeństwo emocjonalne. W przypadku zapisania się 1 osoby na szkolenie praca indywidualna z trenerem.
 - Każdy uczestnik ma zapewnione: matę/karimatę do ćwiczeń, koc, poduszkę i przybory do notatek, wodę oraz przerwę regeneracyjną między modułami.
- Sala szkoleniowa jest przestronna, zapewnia możliwość swobodnego ruchu i pracy w kręgu.
- Organizator zapewnia wszystkie niezbędne materiały dydaktyczne oraz dostęp do materiałów po szkoleniu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Moduł 1 – Anatomia i świadomość ciała	Ina Łaźniewska	12-12-2025	15:00	16:30	01:30
2 z 10 Moduł 2 – Uwalnianie napięć	Ina Łaźniewska	12-12-2025	16:30	18:00	01:30
3 z 10 Moduł 3 – Sesja integracyjna	Ina Łaźniewska	12-12-2025	18:00	19:30	01:30
4 z 10 Moduł 4 – Intymność i relacje	Ina Łaźniewska	13-12-2025	09:30	11:00	01:30
5 z 10 Moduł 5 – Dojrzałość w ciele	Ina Łaźniewska	13-12-2025	11:00	13:15	02:15
6 z 10 przerwa	Ina Łaźniewska	13-12-2025	13:15	13:45	00:30
7 z 10 Moduł 6 – Tantryczna pełnia	Ina Łaźniewska	13-12-2025	13:45	15:15	01:30
8 z 10 Moduł 7 – Granica życia i śmierci	Ina Łaźniewska	13-12-2025	15:15	16:45	01:30
9 z 10 Moduł 9 – Integracja i domknięcie	Ina Łaźniewska	13-12-2025	16:45	18:00	01:15
10 z 10 walidacja	-	13-12-2025	18:00	18:15	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

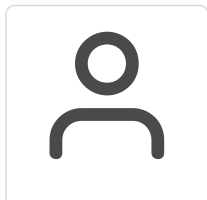
200,00 PLN

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