



Górnośląska
Wyższa Szkoła
Przedsiębiorczości
im. Karola Goduli

Brak ocen dla tego dostawcy

KURS: Joga i techniki oddechowe w zarządzaniu stresem w miejscu pracy (16 godzin + 3 godziny praktyki własne)

Numer usługi 2025/09/11/16786/3002493

📍 Chorzów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 08.11.2025 do 20.02.2026

1 400,00 PLN brutto

1 400,00 PLN netto

87,50 PLN brutto/h

87,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Kursy kierujemy do:

– absolwentów studiów podyplomowych „Joga w profilaktyce i terapii” w GWSP,

– nauczycieli jogi różnych nurtów, którzy chcą wyspecjalizować lub rozszerzyć swoje kompetencje.

Minimalna liczba uczestników

20

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

07-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)

Zakres uprawnień

Z mocy prawa

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest omówienie krótkich protokołów oddechowych, mikrosesji ruchowych przy biurku, technik relaksacji i pracy z uwagą, które można integrować z rytmem dnia pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wie jak wykorzystać ćwiczenia hatha jogi w walce ze stresem, zna techniki jogi i oddechu wspierające redukcję stresu	Uczestnik potrafi zastosować krótkie protokoły oddechowe, mikrosesje ruchowe i techniki relaksacyjne w środowisku pracy. Uczestnik rozumie mechanizmy działania jogi i oddechu w kontekście stresu zawodowego.	Prezentacja
W toku procesu kształcenia nabywa umiejętności, zdolności manualnych i technicznych do prowadzenia zajęć hatha jogi, w tym integracji praktyk jogicznych z rytmem dnia pracy	Uczestnik potrafi zaplanować interwencje możliwe do wdrożenia w realiach biurowych (czasowo, przestrzennie, organizacyjnie). Uczestnik zna sposoby adaptacji technik do różnych stanowisk pracy i poziomów obciążenia.	Prezentacja
Ewaluacja skuteczności interwencji wellbeingowych	Uczestnik zna podstawowe narzędzia oceny efektywności działań wspierających dobrostan w miejscu pracy. Uczestnik potrafi zaprojektować prosty system monitorowania efektów (np. ankiety, dzienniczki, feedback zespołu).	Prezentacja

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

KURS: Joga i techniki oddechowe w zarządzaniu stresem w miejscu pracy

Opis kursu:

Specjalistyczny moduł dla osób funkcjonujących w środowiskach wysokiego obciążenia stresem. Omawiamy krótkie protokoły oddechowe, mikrosesje ruchowe przy biurku, techniki relaksacji i pracy z uwagą, które można integrować z rytmem dnia pracy. Słuchacze uczą się projektować interwencje realne czasowo, zgodne z BHP i możliwe do ewaluacji w organizacji (wellbeing at work).

Liczba godzin zajęć: 16h.

Liczba godzin praktyki własnej: 3h.

Czas przerw nie wlicza się w czas trwania zajęć.

Osoby korzystające z dofinansowania zobowiązane są do udziału w minimum 80% zajęć, co potwierdzają swoim wpisem na listę obecności.

Na koniec szkolenia prowadzona jest walidacja.

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzymuje świadectwo uczestnictwa w kursie. Osoba, która ukończy wszystkie kursy przewidziane w ramach programu **Zaawansowane Kursy Specjalistyczne z Jogi – Elastyczna Ścieżka Rozwoju** otrzyma świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

Program obejmuje liczbę godzin dydaktycznych (lekcyjnych) tj. 1h = 45 minut.

Program i harmonogram mogą ulec zmianie co do przedmiotów i osób prowadzących zajęcia.

Informacje dotyczące programu kształcenia modułowego

Zaawansowane Kursy Specjalistyczne z Jogi – Elastyczna Ścieżka Rozwoju to nowoczesny program kształcenia, który daje możliwość elastycznego rozwoju kompetencji w zakresie terapeutycznego zastosowania jogi.

Program został zaprojektowany tak, aby każdy uczestnik / słuchacz mógł wybrać najlepszą dla siebie ścieżkę:

– **pełne studia podyplomowe** – obejmujące wszystkie moduły tematyczne, które tworzą spójną całość i pozwalają zdobyć kompleksową wiedzę oraz przygotowanie w ramach tej ścieżki rozwoju,

– **kursy specjalistyczne** – obejmują poszczególne pojedyncze moduły realizowane niezależnie, jako forma doskonalenia w wybranym obszarze, bez konieczności odbywania całych studiów.

Każdy moduł tematycznie łączy teorię z praktyką i prowadzony jest przez ekspertów w danej dziedzinie. Dzięki temu uczestnicy mogą pogłębiać wiedzę w takich obszarach jak joga i zdrowie psychiczne, joga w onkologii, techniki oddechowe, zarządzanie stresem, joga a neuroplastyczność mózgu, ajurweda czy praca z osobami z niepełnosprawnościami.

Taka elastyczna ścieżka rozwoju daje maksymalną swobodę – można realizować pełny program studiów krok po kroku, albo wybrać tylko te kursy (moduły), które najlepiej odpowiadają indywidualnym potrzebom i planom zawodowym.

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzymuje świadectwo uczestnictwa w kursie. Osoba, która ukończy wszystkie niżej wymienione kursy otrzyma świadectwo ukończenia studiów podyplomowych:

1. Joga i zdrowie psychiczne (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Moduł prezentuje rolę praktyk jogicznych w redukcji objawów lęku, obniżonego nastroju i napięcia oraz w regulacji autonomicznego układu nerwowego. Omawiamy osadzenie jogi w nowoczesnych podejściach skupionych na ciele (m.in. praca nad traumą i regulacją układu nerwowego), standardy pracy wrażliwej na traumę oraz granice kompetencji instruktora. Praktyka obejmuje techniki oddechowe, relaksację, uważny ruch i elementy medytacji – jako wsparcie psychoedukacji i procesu zdrowienia, w porozumieniu z psychoterapią i opieką medyczną, gdy jest prowadzona.

2. Joga dla osób z niepełnosprawnościami (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Praktyczne wprowadzenie do projektowania bezbarierowych zajęć jogi dla osób z ograniczeniami ruchowymi i sensorycznymi. Omawiamy modyfikacje asan, pracę z pomocami (krzesła, paski, koce, kliny), zasady komunikacji, bezpieczeństwa i oceny ryzyka, a także współpracę z fizjoterapeutą lub zespołem medycznym. Moduł rozwija kompetencje tworzenia planów praktyki adekwatnych do diagnozy i celów, z naciskiem na podmiotowość i samostanowienie uczestników.

3. Joga a neuroplastyczność (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Moduł pokazuje, w jaki sposób uważny ruch, oddech i medytacja mogą wspierać procesy uczenia się, regulacji emocji i plastyczności mózgu. Omawiamy wyniki badań obrazowych dotyczących zmian strukturalnych i funkcjonalnych po programach uważności, a także praktyczne implikacje dla pracy z osobami po urazach neurologicznych i w rehabilitacji. Zajęcia obejmują protokoły budujące interocepcję, uwagę i koordynację, z akcentem na progresję trudności i bezpieczeństwo.

4. Joga w onkologii (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Wprowadzenie do zastosowania łagodnych form jogi i pracy z oddechem w czasie i po zakończeniu leczenia onkologicznego. Omawiamy, w czym praktyka jogi może realnie wspomóc pacjenta w procesie leczenia (np. redukcja napięcia, lęku, bezsenności, zmęczenia, poprawa jakości życia), a także jak dostosować intensywność, pozycje i dobór technik do etapu leczenia, skutków ubocznych i przeciwwskazań. Moduł kładzie nacisk na współpracę z zespołem onkologicznym i jasne komunikowanie granic metody – joga wspiera, ale nie zastępuje leczenia.

5. Mindfulness i medytacja w pracy z klientem i grupą (24 godziny + 3 godziny praktyki własnej)

Połączenie uważności z elementami jogi w kontekście pracy warsztatowej i indywidualnej. Uczestnicy pogłębiają własną praktykę, uczą się facylitacji procesów grupowych, języka instrukcji, pracy z ciszą i regulacji pobudzenia, a także rozpoznawania granic i sygnałów przeciążenia. Moduł obejmuje zagadnienia etyki, kontraktu oraz higieny pracy prowadzącego, by interwencje uważnościowe były osadzone i bezpieczne.

6. Joga i techniki oddechowe w zarządzaniu stresem w miejscu pracy (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Specjalistyczny moduł dla osób funkcjonujących w środowiskach wysokiego obciążenia stresem. Omawiamy krótkie protokoły oddechowe, mikrosesje ruchowe przy biurku, techniki relaksacji i pracy z uwagą, które można integrować z rytmem dnia pracy. Słuchacze uczą się projektować interwencje realne czasowo, zgodne z BHP i możliwe do ewaluacji w organizacji (wellbeing at work).

7. Joga i ajurweda w terapii holistycznej (20 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Wprowadzenie do podstaw ajurwedy i jej praktycznego połączenia z jogą w celu dopasowania praktyki do konstytucji (prakriti) i zmiennych uwarunkowań (vikriti). Omawiamy dobór pór praktyki, jakości ruchu, pracy oddechowej i regeneracji w zależności od potrzeb słuchacza. Moduł podkreśla profilaktykę, samoobserwację i świadome kształtowanie stylu życia

8. Dietetyka i joga (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Przegląd zasad żywienia spójnych z filozofią jogi i aktualną wiedzą o odżywianiu. Uczestnicy uczą się planować wsparcie żywieniowe rytmu dobowego, praktyki i regeneracji oraz komunikować granice kompetencji instruktora. Kładziemy nacisk na edukację żywieniową jako wsparcie dobrostanu, a nie jako leczenie dietetyczne. Przewidziane są proste narzędzia autorefleksji (dzienniczki, check-listy) i strategię budowania nawyków.

9. Dance Yoga Kids (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Energetyczne zajęcia łączące elementy tańca i jogi, rozwijające koordynację, świadomość ciała, rytm i radość ruchu. Uczestnicy poznają zasady bezpieczeństwa, stopniowania wysiłku i tworzenia przyjaznego środowiska dla dzieci o różnych potrzebach.

10. Aerial Yoga (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Wprowadzenie do pracy w hamaku: podstawowe pozycje, zasady asekuracji, dobór sprzętu, higiena i przeciwwskazania. Moduł akcentuje rozwój w progresji, pracę z grawitacją dla ulgi kręgosłupa oraz bezpieczeństwo uczestników w różnym wieku i kondycji.

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	1 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	87,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	87,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maria Puls

Maria Puls – joginka interdyscyplinarna, naturoterapeutka, instruktorka rekreacji ruchowej ze specjalnością hatha-joga (AWF Katowice), trenerka umiejętności społecznych i wykładowczyni akademicka; absolwentka studiów doktoranckich na kierunku socjologia (Uniwersytet Śląski), magister politologii (Uniwersytet Śląski). Ukończyła kurs nauczycielski hatha jogi wg tradycji B.K.S. Iyengara (Introductory II) – Kraków, kurs nauczycielski jogi – Brahmam Yoga Course (Rishikesh, Indie), a także kurs masażu ayurwedycznego (Rishikesh, Indie). Prowadziła zajęcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi w ramach projektu Razem do celu współorganizowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, a także zajęcia jogi dla dzieci przeprowadzone w ramach Stowarzyszenia na Rzecz Rodziny i Zastępczego Rodzicielstwa – Nowy Dom. Jako instruktorka, w ramach sekcji jogi AZS UŚ, współorganizowała wyprawy do źródeł jogi – Indii. Organizatorka wielu imprez poświęconych jodze, prelegentka i instruktorka w ramach takich wydarzeń jak m.in. Joga zamiast porannej kawy, Joga dla par, Joga – sztuka walki ze stresem, Jak przenosić góry, czyli z jogą do matury, Joga drogą do równowagi ciała i ducha.

Providerka TRE® (Tension Releasing Exercises) – metody pozwalającej w bezpieczny sposób rozładować napięcia i stres nagromadzony w ciele. Ukończyła kurs jogi w procesie zdrowienia po traumie w Instytucie Poliwagalnym.

W obszarze jej zainteresowań leży terapeutyczne zastosowanie jogi jako komplementarnej metody

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały od prowadzącego zajęcia lub zapoznają się ze źródłami wskazanymi przez prowadzącego.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w kursie jest wypełnienie formularza rekrutacyjnego dostępnego pod adresem: <https://rekrutacja.gwsp.edu.pl/kursy/>

Informacje dodatkowe

W przypadku osób nie będących absolwentami kierunku „Joga w profilaktyce i terapii” w GWSP konieczna będzie rozmowa kwalifikacyjna i/lub egzamin wstępny /kwalifikacyjny aby potwierdzić przygotowanie merytoryczne i praktyczne.

*Wpłaty za kurs należy dokonywać na konto nr **37 1140 1078 0000 2162 4700 1013** (w tytule przelewu proszę wpisać nazwę kursu oraz imię i nazwisko uczestnika).*

Adres

ul. Raławicka 21

41-506 Chorzów

woj. śląskie

Zajęcia odbywają się w siedzibie Górnośląskiej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości im. Karola Goduli w Chorzowie przy ul. Raławickiej 21.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Iwona Zimnol

E-mail kursy@gwsp.edu.pl

Telefon (+48) 323 494 803