



Fizjo4life Michał
Dachowski

★★★★★ 4,8 / 5

25 ocen

Szkolenie SOMATICS – somatyczna praca z ciałem w terapii i treningu ruchowym

Numer usługi 2025/09/25/16108/3033915

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 11.04.2026 do 12.04.2026

1 999,00 PLN brutto

1 625,20 PLN netto

124,94 PLN brutto/h

101,58 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

- fizjoterapeuci i terapeuci ruchowi,
- trenerzy personalni i medyczni pracujący z klientami przeciężonymi i zestresowanymi,
- psychoterapeuci, psychologowie i coachowie wykorzystujący ciało w procesie pracy z emocjami,
- nauczyciele jogi, pilatesu i świadomego ruchu,
- inni specjaliści wspierający klientów w odzyskiwaniu kontaktu ze sobą, równowagi i dobrostanu

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

07-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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 samodzielnego stosowania somatycznych narzędzi pracy z ciałem w terapii i treningu ruchowym. Po zakończeniu usługi uczestnik potrafi wykorzystywać ćwiczenia somatyczne w redukcji napięć i stresu, wspierać autoregulację układu nerwowego oraz integrować somatykę z praktyką fizjoterapeutyczną, trenerską lub psychologiczną w pracy z klientami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje somatyczne narzędzia pracy z ciałem w terapii i treningu.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia somatyczne zgodnie z instrukcją.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera klienta w regulacji napięć i stresu poprzez ruch.	Dobiera ćwiczenia wspierające autoregulację w oparciu o omawiane techniki.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje świadomość ciała u klienta.	Potrafi poprowadzić ćwiczenie rozwijające świadomość ciała i granic.	Prezentacja
Rozumie rolę układu nerwowego w pracy somatycznej.	Wyjaśnia związek między pracą ciała a regulacją autonomicznego układu nerwowego.	Wywiad swobodny
Integruje somatykę z własną praktyką (terapia, trening, praca z klientem).	Opisuje przykładowe wdrożenie narzędzi somatycznych w swojej pracy.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Dzień 1 (09:00–17:00, 8 godzin dydaktycznych)

- Wprowadzenie do pracy somatycznej: czym jest somatyka, na czym polega ucieleśnianie i czym różni się od klasycznej pracy z ruchem
- Zrozumienie fizjologicznych podstaw: ciało, a autonomiczny układ nerwowy
- Ćwiczenia rozwijające świadomość ciała jako narzędzia wsparcia w stresie, zmęczeniu i braku regeneracji
- Praca z uziemieniem: jak grawitacja i kontakt z podłożem wspierają poczucie stabilności i obecności
- Budowanie kontaktu z centrum ciała: odczuwanie siebie i przywracanie wewnętrznego balansu
- Ruch jako narzędzie autoregulacji – praktyka mikroruchów
- Integracja świadomości ruchu, napięcia i emocji w prostych sekwencjach

Dzień 2 (09:00–17:00, 8 godzin dydaktycznych)

- Praca z granicami: jak budować poczucie osobistej przestrzeni
- Techniki pogłębiania cielesnego czucia – jak wspierać klienta w kontakcie ze sobą, emocjami i potrzebami
- Połączenie ciało–umysł–emocje: jak ruch może wspierać refleksję, świadomość i zmianę na poziomie codziennych nawyków
- Praktyka somatyczna jako wsparcie w treningu i terapii – przykłady wdrożenia narzędzi w pracy indywidualnej i grupowej
- Integracja somatyki z ruchem funkcjonalnym i terapeutycznym w kontekście bólu i przeciążeń
- Autoregulacja terapeuty i trenera – ćwiczenia wspierające Twoje ciało, granice i odporność w codziennej pracy z drugim człowiekiem
- Podsumowanie, przestrzeń na pytania i refleksję

Łącznie: **16 godzin dydaktycznych (2 dni po 8h)**.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Dzień 2	Karolina Dachowska	11-04-2026	09:00	17:00	08:00
2 z 2 Dzień 1	Karolina Dachowska	12-04-2026	10:00	18:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 625,20 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,94 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Dachowska

Karolina Dachowska - jest trenerem powięzi i coachem somatycznym. Specjalizuje się w pracy z powięziami w ruchu oraz w terapii opartej na ćwiczeniach somatycznych, które wspierają regulację napięcia i przywracanie równowagi psychofizycznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników:

- skrypt z teorią i ćwiczeniami,
- case studies,
- certyfikat ukończenia,
- poczęstunek.

Warunki uczestnictwa

Złożenie wniosku o dofinansowanie nie jest równoznaczne z zapisem na szkolenie. Aby zagwarantować miejsce, konieczna jest rezerwacja poprzez stronę: <https://fizjo4life.pl/produkt/somatics>

Cena usługi nie obejmuje kosztów noclegu ani wyżywienia.

W trakcie szkolenia może zostać przeprowadzona wizytacja ze strony PARP lub innej uprawnionej instytucji w celu weryfikacji prawidłowości realizacji usługi.

Informacje dodatkowe

Umiejętność pracy z ciałem klienta jako przestrzenią uczucia, granic i wglądu w siebie.

Gotowy zestaw ćwiczeń somatycznych do pracy z przewlekłym napięciem, przeciążeniem i odłączeniem od ciała.

Zrozumienie, jak wykorzystywać grawitację, uziemienie i centrowanie w celu przywracania równowagi psychofizycznej.

Wiedza o balansowaniu autonomicznego układu nerwowego i wspieraniu autoregulacji u klientów.

Umiejętność łączenia pracy somatycznej z terapią manualną, ruchem i treningiem.

Narzędzia do własnej regulacji i regeneracji, wspierające dobrostan specjalisty.

Adres

ul. Jagiellońska 4

03-721 Warszawa

woj. mazowieckie

Stacja metra – 5 min, PKP Warszawa Wschodnia – 10 min, komunikacja miejska – 3 min, darmowy parking w weekend

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Szatnia, Prysznic, Sauna, Parking, Restauracje, Hotele, Centrum Handlowe, Komunikacja Miejska

Kontakt



Małgorzata Myśliwiec

E-mail kursy@fizjo4life.pl

Telefon (+48) 602 118 522