



Fizjo4life Michał
Dachowski

★★★★★ 4,8 / 5

25 ocen

ROLLING - szkolenie specjalistyczne z automasażu i rolowania w terapii

Numer usługi 2025/09/28/16108/3039345

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 14.02.2026 do 15.02.2026

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

Szkolenie jest dedykowane:

- Dla fizjoterapeutów manualnych i ruchowych, którzy szukają efektywnego narzędzia wspierającego terapię i proces leczenia, a także zwiększającego skuteczność pracy z przewlekłymi dolegliwościami i ograniczeniami ruchu.
- Dla trenerów i instruktorów, którzy zauważają u swoich klientów deficyty ruchowe, nadmierne napięcie i sztywność, a także chcą budować długoterminową sprawność i komfort ruchu swoich klientów wspierając ich potreningową regenerację
- Dla psychoterapeutów i psychologów, którzy chcą wykorzystywać rolowanie jako praktyczne narzędzie samoregulacji wspierające ich klientów w pogłębianiu uważności i kontaktu ze swoim ciałem
- Dla nauczycieli jogi, pilates i świadomego ruchu, którzy chcą pogłębić swoją praktykę o pracę z uważnym i wspierającym dobrostan psychofizyczny automasażem zarówno w pracy indywidualnej, jak i grupowej
- Dla wszystkich osób prywatnych, które szukają bezpiecznej i skutecznej formy regulacji własnego ciała, wsparcia własnej regeneracji i

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

06-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego wykorzystania rolowania jako narzędzia wspierającego terapię i trening. Uczestnik po ukończeniu szkolenia będzie potrafił dobierać techniki rolowania do celu pracy, prowadzić bezpieczną sesję indywidualną lub grupową oraz integrować automasaż z terapią manualną, treningiem i fizjoterapią.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia i charakteryzuje techniki rolowania	omawia różnice między rolowaniem regeneracyjnym, aktywacyjnym i relaksacyjnym	Prezentacja
	wskazuje dobór sprzętu (twardość, rodzaj rolki) do celu terapeutycznego	Prezentacja
Planuje i prowadzi sesję rolowania z klientem	przygotowuje zestaw ćwiczeń dostosowany do potrzeb klienta	Analiza dowodów i deklaracji
	prezentuje przebieg sesji indywidualnej i grupowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	monitoruje reakcję klienta podczas ćwiczeń	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje rolowanie w pracy nad redukcją napięcia i stresem	ocenia napięcie i poziom komfortu pacjenta	Wywiad ustrukturyzowany
	dobiera odpowiednią technikę rolowania do wsparcia autoregulacji	Prezentacja
	prowadzi ćwiczenia wspierające obniżenie napięcia psychosomatycznego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	łączy rolowanie z ćwiczeniami oddechowymi	Obserwacja w warunkach symulowanych
Integruje rolowanie z innymi metodami terapii lub treningu	wskazuje zastosowanie rolowania w procesie regeneracji potreningowej	Analiza dowodów i deklaracji
	uzasadnia dobór metod w kontekście celów klienta	Wywiad ustrukturyzowany

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 - 18.10.2025

- Wprowadzenie do rolowania jako narzędzia wspierającego terapię i trening
- Rola powięzi w regulacji napięcia, ruchu i percepcji ciała
- Mechanizmy działania rolowania: wpływ mechaniczny i neurofizjologiczny
- Skala VAS i zasady pracy w zakresie bólu terapeutycznego
- Dobór rolki – rodzaje, twardość, struktura, dopasowanie do celu
- Praktyka technik i metod rolowania dolne partie ciała

Dzień 2 - 19.10.2025

- Prowadzenie sesji indywidualnej i grupowej
- Rolowanie w pracy z napięciami o podłożu stresowym i psychosomatycznym
- Monitorowanie reakcji klienta i bezpieczne prowadzenie w procesie
- Łączenie rolowania z terapią manualną, treningiem i fizjoterapią
- Praktyka technik i metod rolowania górne partie ciała
- Podsumowanie, sesja Q&A, rozdanie certyfikatów

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Dzień I	Karolina Dachowska	14-02-2026	10:00	18:00	08:00
2 z 2 Dzień 2	Karolina Dachowska	15-02-2026	09:00	17:00	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
Koszt osobogodziny netto	101,58 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Dachowska

Karolina Dachowska – ekspertka w dziedzinie rolowania, międzynarodowy Master Trener BLACKROLL, od ponad 10 lat prowadzi szkolenia z automasażu i pracy z powięzią. Twórczyni Akademii Rolowania, prelegentka konferencji branżowych, autorka programów szkoleniowych, z których skorzystało już ponad 1600 specjalistów w Polsce i za granicą.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- skrypt z teorią i ćwiczeniami,
- case studies,
- certyfikat ukończenia,
- poczęstunek,
- szkolenie stacjonarne w dogodnej lokalizacji

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/rolling>

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.

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
- parking, szatnia, prysznice, poczęstunek, udogodnienia dla osób z potrzebami

Kontakt



Małgorzata Myśliwiec

E-mail kursy@fizjo4life.pl

Telefon (+48) 602 118 522