



BREATHING – reedukacja oddechowa w pracy z ciałem i stresem

Numer usługi 2025/09/30/16108/3043887

1 999,00 PLN brutto

1 625,20 PLN netto

124,94 PLN brutto/h

101,58 PLN netto/h

Fizjo4life Michał
Dachowski

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,8 / 5

🕒 16 h

25 ocen

📅 17.01.2026 do 18.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest dla: <ul style="list-style-type: none">• Trenerów personalnych• Fizjoterapeutów• Psychologów• Osób pracujących z ciałem i ruchem
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	09-01-2026
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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do rozpoznawania i korygowania nieprawidłowych wzorców oddechowych oraz wdrażania reedukacji oddechowej w pracy z klientami i w praktyce własnej. Uczestnicy nauczą się technik wspierających sprawność, redukcję stresu, regenerację i sen. Szkolenie dostarcza wiedzy o oddechu w ujęciu biomechanicznym, biochemicznym i psychofizjologicznym oraz praktycznych narzędzi do pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje wzorce oddechowe	wykonuje obserwację i ocenę oddechu klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przywraca poprawny wzorzec oddechowy	stosuje ćwiczenia oddechowe (dolnożebrowe, funkcjonalne)	Prezentacja
	modyfikuje techniki oddechowe do potrzeb klienta	Analiza dowodów i deklaracji
Wykorzystuje oddech w pracy z ciałem i stresem	stosuje metody hipowentylacyjne i kontrolę oddechu w stresie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje oddech w treningu i aktywności fizycznej	wprowadza ćwiczenia oddechowe do aktywności i treningu	Prezentacja
	wykorzystuje symulację treningu wysokogórskiego do poprawy wydolności	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

Dzień 1 - 17.01.2026

- Wprowadzenie: znaczenie oddechu w funkcjonowaniu organizmu
- Oddech w ujęciu biomechanicznym i funkcjonalnym

- Rozpoznawanie i ocena wzorców oddechowych – praktyka
- Nauka oddechu funkcjonalnego i dolnożebrowego
- Ćwiczenia hipowentylacyjne (metody redukcji oddechu)

Dzień 2 - 18.01.2026

- Oddech podczas ćwiczeń fizycznych i codziennych aktywności
- Symulacja treningu wysokogórskiego – praktyka
- Oddech jako narzędzie redukcji stresu i poprawy koncentracji
- Ćwiczenia wspierające regenerację, odpoczynek i sen
- Podsumowanie i wdrażanie reedukacji oddechowej w pracy z klientem

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Dzień I	Barbara Stabach	17-01-2026	10:00	18:00	08:00
2 z 2 Dzień II	Barbara Stabach	18-01-2026	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

Barbara Stabach

Barbara Stabach – trenerka medyczna i trenerka oddechowa, specjalizująca się w reedukacji oddechowej i pracy z ciałem. Uczy, jak korygować wzorce oddechowe i jak wykorzystywać oddech do poprawy zdrowia, sprawności oraz równowagi psychofizycznej. W pracy z klientami łączy

praktyczne techniki treningowe z narzędziami wspierającymi redukcję stresu, regenerację i poprawę koncentracji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników

- Skrypt z teorią i ćwiczeniami
- Case studies
- Certyfikat ukończenia szkolenia
- Poczęstunek (kawa, herbata, przekąski)
- Dogodna lokalizacja – szkolenie stacjonarne

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/breathing>

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

Warszawa 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