



Fizjo4life Michał
Dachowski

★★★★★ 4,8 / 5

25 ocen

THERAPY UROGINO –szkolenie z treningu medycznego kobiet i pracy ruchem z kobietami w okresie okołoporodowym oraz cierpiącymi na dolegliwości uroginekologiczne, takie jak endometrioza.

Numer usługi 2025/09/30/16108/3044707

📍 Warszawa / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 116 h

📅 14.02.2026 do 24.05.2026

14 034,00 PLN brutto

14 034,00 PLN netto

120,98 PLN brutto/h

120,98 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest dla: • Trenerów personalnych pracujących z kobietami w okresie okołoporodowym • Trenerów medycznych, którzy chcą specjalizować się w pracy ruchem z kobietami • Fizjoterapeutek uroginekologicznych po kursach manualnych, które chcą poszerzyć swoją terapię o ćwiczenia i ruch • Studentek 4-5 roku fizjoterapii, które chcą pracować uroginekologicznie • Osteopatek, które do swojego warsztatu pracy chcą włączyć terapię ruchem
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	06-02-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
Liczba godzin usługi	116
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 prowadzenia terapii ruchem z kobietami w okresie okołoporodowym oraz z zaburzeniami uroginekologicznymi. Uczestnicy nauczą się diagnozować problemy funkcjonalne, prowadzić trening w ciąży i po porodzie, stosować techniki oddechowe, ćwiczenia dna miednicy i hipopresję. Kurs zapewnia praktyczne umiejętności pracy z pacjentkami z endometriozą, rozejściem mięśnia prostego brzucha i innymi dysfunkcjami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi wywiad i ocenę funkcjonalną pacjentki	przeprowadza wywiad z kobietą w ciąży lub po porodzie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dokonuje oceny postawy i wzorców ruchowych	Wywiad swobodny
	identyfikuje ograniczenia i potrzeby pacjentki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje ćwiczenia oddechowe i pracę z przeponą	dobiera techniki oddechowe do okresu ciąży i położu	Prezentacja
	stosuje oddech w przygotowaniu do porodu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje oddech w redukcji stresu i napięcia	Prezentacja
	rozpoznaje dysfunkcje dna miednicy	Analiza dowodów i deklaracji
Prowadzi ćwiczenia dna miednicy i stosuje techniki hipopresyjne	dobiera ćwiczenia w zależności od stanu pacjentki	Prezentacja
	naucza techniki hipopresyjnej w praktyce	Prezentacja
Planuje i prowadzi aktywność fizyczną w ciąży i po porodzie	dobiera ćwiczenia do poszczególnych trymestrów	Prezentacja
	prowadzi rehabilitację po porodzie i przy rozejściu mięśni prostych brzucha	Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża terapię ruchem w zaburzeniach uroginekologicznych	pracuje z kobietami z endometriozą i bólowymi zespołami miednicy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki wspierające leczenie zachowawcze i pooperacyjne	Prezentacja
	dobiera bezpieczne ćwiczenia i adaptuje plan terapii	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje techniki wspomagające terapię (rolowanie, automasaż)	dobiera techniki rolowania do potrzeb pacjentki	Prezentacja
	stosuje automasaż jako element pracy własnej i domowej	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

Zjazd 1 (stacjonarny)

- Wprowadzenie, zasady egzaminowania.
- Pierwszy wywiad z pacjentką, ocena postawy.
- Badanie kobiet w ciąży.
- Oddech a praca z kobietami w okresie okołoporodowym.

Zjazd 2 (online)

- Anatomia i funkcje mięśni dna miednicy.
- Biofeedback, elektroterapia i profilaktyka MDM.

Zjazd 3–4 (stacjonarne)

- Aktywność fizyczna w ciąży – zalecenia, adaptacje.
- Ćwiczenia w poszczególnych trymestrach, przygotowanie do porodu.

Zjazd 5 (online)

- Przebieg porodu i jego mechanizmy.
- Pozycje wertykalne, techniki pracy z oddechem i ciałem.

Zjazd 6 (stacjonarny)

- Aktywność fizyczna po porodzie.
- Diagnostyka, rehabilitacja rozejścia mięśni prostych brzucha.

Zjazd 7 (stacjonarny)

- Zaburzenia uroginekologiczne (nietrzymanie moczu, endometrioza, menopauza).
- Ćwiczenia przygotowujące do porodu i praca z blizną.

Zjazd 8 (stacjonarny)

- Praca ruchem z kobietami cierpiącymi na endometriozę.
- Techniki hipopresyjne – teoria i praktyka.

Zjazd 9 (stacjonarny)

- Rolowanie i automasaż jako wsparcie terapii.
- Podsumowanie szkolenia, case studies.
- Egzamin końcowy i rozdanie certyfikatów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Wprowadzenie do szkolenia/Oddech a praca z kobietami w okresie okołoporodowym	Snizhana Pazura	14-02-2026	10:00	18:00	08:00
2 z 16 Wprowadzenie do szkolenia/Oddech a praca z kobietami w okresie okołoporodowym	Sandra Osipiuk-Sienkiewicz	15-02-2026	09:00	17:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 16 Wszystko, co musisz wiedzieć o Mięśniach Dna Miednicy (online)	Katarzyna Grodzicka	23-02-2026	09:00	12:00	03:00
4 z 16 Aktywność fizyczna podczas ciąży	Snizhana Pazura	28-02-2026	10:00	18:00	08:00
5 z 16 Aktywność fizyczna podczas ciąży	Snizhana Pazura	01-03-2026	09:00	17:00	08:00
6 z 16 Zaburzenia uroginekologiczne i ich leczenie / Podstawy przygotowania do porodu	Katarzyna Grodzicka	14-03-2026	10:00	18:00	08:00
7 z 16 Zaburzenia uroginekologiczne i ich leczenie / Podstawy przygotowania do porodu	Katarzyna Grodzicka	15-03-2026	09:00	17:00	08:00
8 z 16 Aktywność fizyczna po porodzie	Snizhana Pazura	28-03-2026	10:00	18:00	08:00
9 z 16 Aktywność fizyczna po porodzie	Snizhana Pazura	29-03-2026	09:00	17:00	08:00
10 z 16 Przebieg porodu, jego komponenty i mechanizmy porodu a praca z ciężarnymi (online)	Denis Tonn	30-03-2026	09:00	10:00	01:00
11 z 16 Aktywność fizyczna w ciąży	Katarzyna Grodzicka	18-04-2026	10:00	18:00	08:00
12 z 16 Ćwiczenia dla kobiet w poszczególnych trymestrach ciąży	Elżbieta Furman	19-04-2026	09:00	17:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 16 Praca ruchem z kobietami cierpiącymi na zaburzenia uroginekologiczne	Małgorzata Włodarczyk	16-05-2026	10:00	18:00	08:00
14 z 16 Techniki hipopresji	Małgorzata Włodarczyk	17-05-2026	09:00	17:00	08:00
15 z 16 Rolowanie jako wsparcie terapii ruchowej kobiet	Karolina Dachowska	23-05-2026	10:00	18:00	08:00
16 z 16 Zakończenie szkolenia	Snizhana Pazura	24-05-2026	09:00	17:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	14 034,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	14 034,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,98 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,98 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 7



1 z 7

Małgorzata Włodarczyk

Małgorzata Włodarczyk - Fizjoterapeutka uroginekologiczna, znana również jako Pani Fizjotrenaer. Specjalizuje się w pracy z kobietami zmagającymi się z endometriozą i żylakami miednicy mniejszej. Wprowadzi uczestników w zagadnienia hipopresji i pokaże, jak skutecznie wspierać zdrowie kobiet poprzez odpowiednio dobrane techniki terapeutyczne.



2 z 7

Katarzyna Grodzicka

Katarzyna Grodzicka

Fizjoterapeutka uroginekologiczna, która na co dzień pomaga kobietom w poprawie zdrowia i funkcjonowania mięśni dna miednicy. Podczas szkolenia pokaże zależności między oddechem, postawą a kobiecym zdrowiem, łącząc teorię z praktyką terapeutyczną.



3 z 7

Snizhana Pazura

Snizhana Pazura

Fizjoterapeutka i trenerka medyczna, specjalizująca się w pracy z kobietami w okresie okołoporodowym. Uczestnicy szkolenia nauczą się od niej, jak prowadzić bezpieczne treningi personalne i trening siłowy dostosowany do potrzeb kobiet w ciąży i po porodzie.



4 z 7

Elżbieta Furman

Elżbieta Furman

Fizjoterapeutka uroginekologiczna z doświadczeniem w pracy z kobietami w różnych etapach życia. Specjalizuje się w terapii ruchem w okresie okołoporodowym i menopauzalnym, wspierając pacjentki w powrocie do sprawności i poprawie jakości życia



5 z 7

Denis Tonn

Denis Tonn

Specjalista z zakresu fizjoterapii okołoporodowej i uroginekologii. Dzięki praktycznemu doświadczeniu potrafi skutecznie wspierać pacjentki w okresie ciąży, ucząc je prawidłowych wzorców ruchowych i bezpiecznych zachowań wspomagających proces porodu



6 z 7

Sandra Osipiuk-Sienkiewicz

Sandra Osipiuk-Sienkiewicz

Fizjoterapeutka specjalizująca się w pracy z oddechem. Pokazuje, jak techniki oddechowe wpływają na ciało i umysł, wspierając codzienne funkcjonowanie pacjentek oraz procesy regeneracyjne i terapeutyczne.



7 z 7

Karolina Dachowska

Karolina Dachowska

Trenerka powięzi i coach somatyczny. Specjalizuje się w pracy z ciałem poprzez ruch i świadomość somatyczną. Uczestnicy szkolenia poznają pod jej okiem techniki pracy z powięzią, automasażu i rolowania jako skutecznych narzędzi terapii ruchem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników

- Skrypt teoretyczno-praktyczny (oddech, MDM, aktywność fizyczna w ciąży i po porodzie).
- Case studies z realnych przypadków pacjentek.
- Opisy i ilustracje ćwiczeń (cięża, połów, endometrioza, hipopresja).
- Instrukcje do pracy własnej i pracy domowej pacjentek.
- Certyfikat ukończenia szkolenia.

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/therapy-urogino>

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.

Warunki techniczne

Platforma:

- Materiały dydaktyczne w formie online są dostępne na serwisie vimeo.pl.
- Do skorzystania z nich wymagane jest założenie tam konta.
- Minimalne wymagania sprzętowe

- urządzenie (komputer, telefon, tablet lub telewizor) obsługujące przeglądarkę internetową:

-Chrome (w wersji 60+) -Firefox (w wersji 60+) -Microsoft Edge (w wersji 79+) -Safari (w wersji 11+) Minimalne wymagania parametrów łącza internetowego:

-Rodzielczość Wymagana prędkość 240p 500 kbps 360p 1 Mbps 720p 3 Mbps 1080p 7 Mbps 2K 12 Mbps

Okres ważności linku z materiałami online: Do końca terminu szkolenia.

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