



AWOKADO DANUTA
GOLEC

★★★★★ 4,9 / 5

26 ocen

Szkolenie: Świadomy masaż – techniki pracy z ciałem i energią w duchu zrównoważonego rozwoju

Numer usługi 2025/10/09/166563/3068773

📍 Brenna / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 13.12.2025 do 14.12.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Sprzedaż

Grupa docelowa usługi

- Osoby dorosłe planujące działalność w usługach prozdrowotnych
- Rozwijanie kompetencji świadomej, zrównoważonej i nowoczesnej pracy z klientem, łączącej ciało, emocje oraz wpływ środowiska na zdrowie.
- Wdrażanie ekologicznych rozwiązań w gabinecie: efektywne zarządzanie energią, wodą i odpadami, dobór niskoemisyjnych produktów, odpowiedzialne projektowanie przestrzeni.
- Świadome wspieranie klientów w radzeniu sobie ze stresem środowiskowym dzięki psychosomatyce, uważnemu dotykowi i pracy z emocjami.
- Rozwój działalności zgodny z ideą zielonej gospodarki, odpowiadający potrzebom nowoczesnych, ekologicznie wrażliwych klientów; szkolenie dla początkujących i praktyków pragnących dostosować usługi do aktualnych wymogów środowiskowych, społecznych.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

04-12-2025

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do prowadzenia usług masażu i świadomej pracy z ciałem w sposób zintegrowany z zasadami zrównoważonego rozwoju oraz rosnących potrzeb społecznych w obszarze zdrowia, regeneracji i przeciwdziałania skutkom stresu środowiskowego

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie znaczenie zielonych kompetencji i wpływ środowiska na zdrowie; zna rolę terapeuty w kontekście zmian klimatycznych.	Poprawnie wskazuje zależności między zmianami środowiskowymi a zdrowiem człowieka.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wdraża ekologiczne praktyki w gabinecie i projektuje zrównoważoną sesję masażu.	Projektuje sesję masażu zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, stosując konkretne ekologiczne rozwiązania	Obserwacja w warunkach symulowanych
rozumie zależności psychosomatyczne i potrafi stosować techniki wspierające autoregulację w kontekście przeciążeń środowiskowych.	stosuje techniki pracy z ciałem w odpowiedzi na stres środowiskowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	potrafi zidentyfikować efekty psychosomatyczne u siebie i partnera.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
potrafi zastosować techniki uważnego dotyku i pracy z napięciem, w praktyce i analizować ich wpływ.	poprawnie wykonuje techniki pracy z dotykiem i potrafi omówić ich wpływ na układ nerwowy w kontekście przeciążenia środowiskowego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
potrafi analizować przypadki terapeutyczne z uwzględnieniem aspektów środowiskowych i psychosomatycznych.	wskazuje przypadki w kontekście środowiskowym, psychosomatycznym i relacyjnym, wskazuje trafne wnioski i rozwiązania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
potrafi świadomie zadbać o własny dobrostan psychofizyczny	wskazuje min. 2 sytuacje stresowe i dobrane techniki regulacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje atmosferę zaufania i współpracy w grupie szkoleniowej, stosując aktywne słuchanie, empatię i inkluzywną komunikację.	potrafi zadać ≥ 2 pytania pogłębiające i parafrazuje wypowiedź partnera;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	formułuje wspólne zasady współpracy, używając języka „my”.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Współtworzy z zespołem ekologiczne rozwiązania zmniejszające ślad węglowy usług, jasno argumentując ich znaczenie.	w symulacji planowania „zielonej sesji” przedstawia ≥ 2 konkretne działania pro-środowiskowe;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	potrafi wskazać korzystne działania zdrowotne i środowiskowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Szkolenie trwa 16 godzin lekcyjnych w podziale:

teoria 4 godziny lekcyjne

praktyka 11 godzin lekcyjnych

egzamin wewnętrzny 1 godzina lekcyjna

Jedna godzina zajęć to jedna godzina lekcyjna rozumiana jako 45 min.

W czas trwania szkolenia nie są wliczane przerwy.

Dodatkowo w każdym dniu szkolenia przewidziane są przerwy: 1* 15 min oraz 1*60 min.

Dzień 1

Blok 1 Temat: *Ekologia i zdrowie w usługach prozdrowotnych*

Opis:

- Otwarcie szkolenia: omówienie celów, zasad współpracy i ćwiczenie wprowadzające budujące atmosferę zaufania i gotowości do pracy grupowej.
- Wprowadzenie do zielonych kompetencji i zrównoważonego rozwoju
- Zależność między zmianami klimatycznymi, środowiskiem a zdrowiem psychofizycznym człowieka
- Rola masażysty/terapeuty w kontekście transformacji ekologicznej

Blok 2 Temat: *Zielony gabinet – praktyka i środowisko*

Opis:

- Praktyczne rozwiązania środowiskowe w pracy masażysty: oszczędność energii, wody, minimalizacja odpadów
- Praca z materiałami ekologicznymi, techniki masażu bezolejowego
- Projektowanie „zielonej sesji” w parach – ćwiczenia praktyczne z refleksją

Blok 3 Temat: *Praca z ciałem jako narzędzie regulacji w kontekście przeciążeń środowiskowych*

Opis:

- Wprowadzenie do psychosomatyki i neuroregulacji w odpowiedzi na stres środowiskowy i przebodźcowanie sensoryczne
- Rola świadomego dotyku i pracy z ciałem w przywracaniu równowagi psychosomatycznej
- 2-godzinna praktyka technik pracy z ciałem w parach: ćwiczenia wspierające rozluźnienie, ugruntowanie i autoregulację
- Refleksja, omówienie doświadczeń i analiza procesu z perspektywy efektów psychosomatycznych

Dzień 2

Blok 4 Temat: *Techniki świadomego kontaktu dotykowego – praca z napięciem w układzie nerwowym*

- Praca z oddechem, napięciem mięśniowym i emocjonalnym w kontekście stresu środowiskowego
- Techniki regulacyjne i uważnego dotyku wspierające przywracanie równowagi psychofizycznej
- praca w parach z omówieniem zastosowanych podejść
- Superwizowana analiza technik i postawy uczestnika w relacji z odbiorcą

Blok 5 Analiza przypadków

Blok 6 egzamin wewnętrzny

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia

Liczba uczestników: od 2 do 12 osób, bez podziału na podgrupy.

Wypożyczenie sali:

ekran i tablica suchościeralna, materace/maty do ćwiczeń, jeden na dwie osoby

Tryb zajęć: warsztaty z ćwiczeniami indywidualnymi i grupowymi.

Materiały: prezentacja, ćwiczenia praktyczne w formie elektronicznej.

Sposób organizowania walidacji:

1. Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

- **Test przygotowany z wykorzystaniem narzędzia Google Forms.**
- Sposób przeprowadzenia testu:
 - Rozpoczęcie walidacji - Uczestnik otrzymuje link do testu na adres mailowy podany w bazie BUR.
 - Wypełnia test i po zakończeniu naciska przycisk wyślij.
 - Odpowiedzi są sprawdzane automatycznie na podstawie wzorca ustawionego w formularzu testu i zapisywane do pliku.
 - Aby zaliczyć test uczestnik musi udzielić 70% prawidłowych odpowiedzi.
 - Wyniki monitorowane są na bieżąco.
 - Po zakończeniu testu walidator informuje uczestników o wynikach i sporządza stosowny protokół.

2. Obserwacja w warunkach symulowanych

Walidacja w formie **obserwacji w warunkach symulowanych**, podczas której uczestnik wykonuje praktyczne zadania w środowisku przygotowanym przez trenera.

W trakcie wykonywania zadania walidator obserwuje sposób pracy, kolejność działań oraz rezultat końcowy

Walidator korzysta z przygotowanego dla każdego uczestnika arkusza obserwacji symulowanej i zaznacza stopień osiągnięcia kryteriów dla zadania.

W trakcie trwania walidacji może zadawać pytania doprecyzowujące, ale nie podpowiada uczestnikowi rozwiązania.

Po zakończeniu zadania uczestnik otrzymuje wynik walidacji (zaliczył/nie zaliczył) z ewentualnymi uwagami walidatora.

Dokumentowanie:

- walidator odnotowuje wyniki w arkuszu obserwacji (Arkusze obserwacji z zaznaczeniem osiągniętych efektów uczenia się
- uczestnik otrzymuje informację zwrotną,

Dokumentowanie:

walidator korzysta z karty oceny/arkusza walidacyjnego, w którym dokonuje opisów spełnienia kryteriów- notatka walidatora,

Podstawą do wydania dokumentu potwierdzającego nabycie kompetencji są trzy składowe: test teoretyczny, obserwacja w warunkach symulowanych oraz wywiad swobodny.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Ekologia i zdrowie w usługach prozdrowotnych	Andrzej Mikulski	13-12-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 11 Przerwa	Andrzej Mikulski	13-12-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 11 Zielony gabinet – praktyka i środowisko	Andrzej Mikulski	13-12-2025	10:45	13:00	02:15
4 z 11 Przerwa	Andrzej Mikulski	13-12-2025	13:00	14:00	01:00
5 z 11 Praca z ciałem jako narzędzie regulacji w kontekście przeciążeń środowiskowych	Andrzej Mikulski	13-12-2025	14:00	16:15	02:15
6 z 11 Techniki świadomego kontaktu dotykowego – praca z napięciem w układzie nerwowym cz. 1	Andrzej Mikulski	14-12-2025	09:00	11:15	02:15
7 z 11 Przerwa	Andrzej Mikulski	14-12-2025	11:15	11:30	00:15
8 z 11 Techniki świadomego kontaktu dotykowego – praca z napięciem w układzie nerwowym cz. 2	Andrzej Mikulski	14-12-2025	11:30	13:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 11 Przerwa	Andrzej Mikulski	14-12-2025	13:00	14:00	01:00
10 z 11 Analiza Przypadków	Andrzej Mikulski	14-12-2025	14:00	15:00	01:00
11 z 11 Egzamin wewnętrzny	-	14-12-2025	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Andrzej Mikulski

posiada wykształcenie wyższe i ukończone studia podyplomowe z psychologii pozytywnej. Od 1997 roku do dnia dzisiejszego prowadzi własną działalność w obszarze świadomej pracy z ciałem, masażu i rozwoju osobistego. Ekspert w dziedzinie masażu tantrycznego oraz budowania relacji z klientem. Twórca marki MyTantra, prowadzi warsztaty i sesje terapeutyczne w gabinetach w Częstochowie i Warszawie. Ukończył m.in. szkołę pracy z energią LAN, Roczny Kurs Masażu Tantrycznego oraz Dwuletnią Szkołę Ustawień Systemowych. Specjalizuje się w integracji technik masażu z pracą z oddechem, emocjami i energią. Posiada doświadczenie w rozwijaniu zielonych kompetencji – wdraża zasady zrównoważonego rozwoju. Korzysta z narzędzi AI do tworzenia treści dla klientów, planowania pracy i autorefleksji. Łączy nowoczesne technologie z ekologicznym podejściem i uważnością, wspierając rozwój kompetencji przyszłości.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują w formie elektronicznej autorskie materiały szkoleniowe, opracowane specjalnie na potrzeby kursu. Zawierają one treści teoretyczne, opisy ćwiczeń praktycznych, narzędzia wdrożeniowe oraz wskazówki z zakresu zielonych kompetencji i wykorzystania nowoczesnych technologii (w tym sztucznej inteligencji) w pracy gabinetowej.

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą wziąć udział osoby:

Deklarują gotowość do aktywnego udziału w zajęciach praktycznych, pracy warsztatowej oraz elementach ewaluacyjnych (walidacja efektów uczenia się w toku szkolenia).

Deklarują gotowość do pracy z ciałem i emocjami, przy zachowaniu świadomości własnych granic i odpowiedzialności za swój dobrostan psychiczny w trakcie szkolenia

Informacje dodatkowe

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

Podstawy prawne zwolnienia z vat : 1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego , finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Adres

ul. Wyzwolenia 40

43-438 Brenna

woj. śląskie

Hotel Kotara

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Wioletta Cimir

E-mail wioletta.cimir@awokado.com.pl

Telefon (+48) 501 481 084