



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 546 ocen

Kurs ZOGA Movement Therapy Wady Postawy

Numer usługi 2025/10/21/55596/3095627

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 43 h

📅 07.09.2026 do 11.09.2026

3 900,00 PLN brutto

3 900,00 PLN netto

90,70 PLN brutto/h

90,70 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs przeznaczony dla

- fizjoterapeutów,
- terapeutów ruchowych i manualnych,
- trenerów i nauczycieli ruchowych,
- instruktorów jogi,
- instruktorów fitness,
- studentów ww. kierunków,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Minimalna liczba uczestników

12

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

06-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

43

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do: samodzielnego stosowania technik Zoga w prowadzeniu analizy i oceny zaburzeń posturalnych spotykanych w wadach postawy – częstych konsekwencji ruchowych i posturalnych; dostrzegania, analizy i oceny zawłości poszczególnych wzorców posturalnych a także stosowania technik uwalniania Mięśniowo-Powięziowego i ZOGA Movement w pracy terapeutycznej korekcji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie prawidłowo rozróżnia i definiuje szczegółową anatomię oraz struktury anatomiczne danego obszaru	Uczestnik określa relacje pomiędzy poszczególnymi odchyleniami postawy ciała i występującymi kompensacjami oraz korespondujące z nimi połączenia kostne i mięśniowo - powięziowe	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje struktury anatomiczne poszczególnych obszarów	Test teoretyczny
	Uczestnik określa techniki pracy z nieprawidłowymi wadami postawy	Test teoretyczny
	Uczestnik pracuje dla poprawy mechaniki stopy i nogi, dla stabilności miednicy i wydajności kręgosłupa	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik samodzielnie analizuje, ocenia zaburzenia, prawidłowo stosuje techniki terapeutyczne oraz techniki uwalniania mięśniowo-powięziowego oraz ćwiczenia używane dla przywrócenia prawidłowej postawy	Uczestnik samodzielnie pracuje z nieprawidłowymi wadami postawy	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik samodzielnie pracuje z dziećmi z różnymi problemami z wykorzystaniem poznanych technik	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik umiejętnie widzi i czyta zawłości poszczególnych wzorców ruchowych i posturalnych	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik przestrzega praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz realizuje potrzebę ciągłego kształcenia się	Uczestnik podwyższa swoje kompetencje poprzez samodoskonalenie oraz systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Analiza dowodów i deklaracji
	Komunikuje pacjentowi planowany plan pracy oraz zastosowane metody	Analiza dowodów i deklaracji
	Używa specjalistycznego języka komunikując się z zespołem medycznym	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

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do: samodzielnego stosowania technik Zoga w prowadzeniu analizy i oceny zaburzeń posturalnych spotykanych w wadach postawy – częstych konsekwencji ruchowych i posturalnych; dostrzegania, analizy i oceny zawłości poszczególnych wzorców posturalnych a także stosowania technik uwalniania Mięśniowo-Powięziowego i ZOGA Movement w pracy terapeutycznej korekcji.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 43 godziny dydaktyczne:

Program:

1. Ocena prawidłowej postawy i ruchu oraz strategii terapeutyczne. Omówienie interakcji stopy z podłożem i konsekwencjach braku tej równowagi w reszcie ciała. Tworzenie strategii dla poprawy mechaniki stopy i nogi, dla stabilności miednicy i wydajności kręgosłupa.
2. Stopa i kończyna dolna. Techniki skutecznie wpływające na strukturę i ruch w obszarze stopy i kończyn dolnych. Uzupełnienie technik manualnych o techniki kierowania ruchem.
3. Klatka piersiowa i kręgosłup. Nieprawidłowości występujące w obrębie klatki piersiowej i kręgosłupa. Praca nad przywróceniem prawidłowej ruchomości i postawy ciała.
4. Spirala mięśniowo-powięziowa. Omówienie przebiegu oraz analiza funkcjonalna tego w jaki sposób zaburzenia napięcia w obrębie tych struktur będą wpływały na ustawienie stóp, kolan czy również miednicy względem klatki piersiowej.
5. Tkanki głębokie a wady postawy. Tkanki głębokie, połączenia mięśniowo-powięziowe kończyn górnych i funkcjonalne połączenia tkanek w ciele. Omówienie wymienionych przebiegów połączeń mięśniowo- powięziowych i korespondujących z nimi wad postawy. Nauka wybranych technik na tkankach głębokich. Ćwiczenia zalecane pacjentom do domu z zakresu metody Zoga Movement, które wspomagać będą proces terapeutyczny.
6. Walidacja - test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie procesu kształcenia. Walidator nie jest obecny podczas procesu kształcenia.

Test teoretyczny: Trener rozdaje testy w formie papierowej uczestnikom, którzy wypełniają go równocześnie. Po ich wypełnieniu, trener zbiera testy, a następnie w całości przekazuje drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w proces wypełniania testu oraz uzyskanie wyniku przez uczestnika, koncentruje się jedynie na rozdaniu i zebraniu testów. Test składa się z pytań zamkniętych. Próg zaliczenia - min. 70% poprawnych odpowiedzi.

Analiza dowodów i deklaracji: Trener pod koniec procesu kształcenia dokonuje utrwalenia wykonywanych czynności przez uczestników dla części praktycznej, zgodnie z kryteriami weryfikacji. Trener wydaje uczestnikom polecenia do wykonania zgodnie z oczekiwaniami walidatora, które zostały przekazane mu przed procesem kształcenia. Wykonywane czynności są nagrywane w formie krótkich filmików, a następnie przekazywane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w poprawność wykonywanych poleceń przez uczestników, co mogłoby wpływać na wynik, jaki uczestnik uzyska z walidacji (pozytywny lub negatywny). Próg zaliczenia - min. 70% poprawnie wykonanych czynności przez uczestnika, adekwatnie do przyjętych kryteriów weryfikacji.

Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w realizację walidacji w części praktycznej, czy teoretycznej. Zachowana została rozdzielność funkcji. Po przeprowadzeniu walidacji, walidator przekazuje Organizatorowi oraz trenerowi wyniki z walidacji każdego z uczestników.

Liczba godzin kursu: 43 h dyd., co stanowi 32 h 15 min zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 6 h 30 min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Przerwy w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna = 45 min

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 12 dydaktycznych

zajęcia praktyczne - 31 godz. dydaktycznych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 35

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt 1, teoria 90 min	Beata Anderko	07-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 35 Przerwa	Beata Anderko	07-09-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 1	Beata Anderko	07-09-2026	10:45	12:30	01:45
4 z 35 Przerwa	Beata Anderko	07-09-2026	12:30	13:30	01:00
5 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 1, teoria 60min	Beata Anderko	07-09-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 35 Przerwa	Beata Anderko	07-09-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 1	Beata Anderko	07-09-2026	15:15	17:00	01:45
8 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt 2, teoria 90min	Beata Anderko	08-09-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 35 Przerwa	Beata Anderko	08-09-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 2	Beata Anderko	08-09-2026	10:45	12:30	01:45
11 z 35 Przerwa	Beata Anderko	08-09-2026	12:30	13:30	01:00
12 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkty cd 2, teoria 30 min	Beata Anderko	08-09-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 35 Przerwa	Beata Anderko	08-09-2026	15:00	15:15	00:15
14 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 2	Beata Anderko	08-09-2026	15:15	17:00	01:45
15 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt 3, teoria 90min	Beata Anderko	09-09-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 35 Przerwa	Beata Anderko	09-09-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 3	Beata Anderko	09-09-2026	10:45	12:30	01:45
18 z 35 Przerwa	Beata Anderko	09-09-2026	12:30	13:30	01:00
19 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 3	Beata Anderko	09-09-2026	13:30	15:00	01:30
20 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 3	Beata Anderko	09-09-2026	15:00	15:15	00:15
21 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 3	Beata Anderko	09-09-2026	15:15	17:00	01:45
22 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt 4, teoria 90min	Beata Anderko	10-09-2026	09:00	10:30	01:30
23 z 35 Przerwa	Beata Anderko	10-09-2026	10:30	10:45	00:15
24 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 4	Beata Anderko	10-09-2026	10:45	12:30	01:45
25 z 35 Przerwa	Beata Anderko	10-09-2026	12:30	13:30	01:00
26 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 4	Beata Anderko	10-09-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 4	Beata Anderko	10-09-2026	15:00	15:15	00:15
28 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 4	Beata Anderko	10-09-2026	15:15	17:00	01:45
29 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt 5, teoria 90 min	Beata Anderko	11-09-2026	09:00	10:30	01:30
30 z 35 Przerwa	Beata Anderko	11-09-2026	10:30	10:45	00:15
31 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 5	Beata Anderko	11-09-2026	10:45	12:45	02:00
32 z 35 Przerwa	Beata Anderko	11-09-2026	12:45	13:00	00:15
33 z 35 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - punkt cd 5	Beata Anderko	11-09-2026	13:00	14:45	01:45
34 z 35 6. Walidacja- przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	-	11-09-2026	14:45	15:00	00:15
35 z 35 6. Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji	-	11-09-2026	15:00	15:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,70 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Piotr Radosz

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Jako terapeuta prowadzi prywatne centrum fizjoterapii i osteopatii. Specjalizuje się w leczeniu dysfunkcji narządu ruchu i wad postawy. W pracy łączy różne koncepty terapii manualnej z dziedziny osteopatii, integracji strukturalnej i terapii Zoga Movement. W podejściu terapeutycznym traktuje organizm jako całość – nie skupia się wyłącznie na dysfunkcji, ale na zależnościach, które prowadzą do jej powstania.

Ukończone kursy i szkolenia:

Współczesne metody diagnozy i leczenia tkanek miękkich (Techniki energizacji mięśni cz1, cz2, Mięśniowo-powięziowe rozluźnianie, Techniki aktywnego rozluźniania, Dysbalans mięśniowopowięziowy) dr J. Ciechomski – 2007

Szkolenie osteopatyczne Sutherland College of Osteopathic Medicine – uzyskany certyfikat terapii manualnej na kierunku osteopatia – 2010

Funkcjonalna terapia kranio – sakralna 2010

Dysfunkcje Czaszkowo-Żuchwowe – od diagnozy do leczenia. Punkt widzenia stomatologa i osteopaty – 2012

Scarwork 2019

Integracja Strukturalna ATSI – certyfikacja – 2019

Integracja strukturalna czaszki 2021

Zoga Movement Therapy – certyfikacja – 2022. Trener zrealizował co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.



2 z 2

Beata Anderko

Fizjoterapeutka, ale również certyfikowana specjalistka w dziedzinie hipoterapii (od 2007 roku), PNF (od 2015 roku) oraz ZOGA Movement Therapy (od 2022 roku). Nieustannie rozwija swoje umiejętności poprzez udział w szkoleniach prowadzonych przez autorytety w dziedzinie fizjoterapii,

takie jak Wojtek Cackowski, Sharon Wheeler, Jannie Cnossen i wielu innych.

Jako właścicielka gabinetu rehabilitacji od wielu lat, wspólnie z doświadczonym zespołem terapeutów, pomaga pacjentom w powrocie do zdrowia i pełnej sprawności. Kładzie szczególny nacisk na terapię manualną połączoną z ruchem, skupiając się również na pracy nad czaszką i kośćmi. Doskonała umiejętność czytania ciała pozwala jej precyzyjnie dobierać specjalistyczne techniki terapeutyczne, mające na celu osiągnięcie zamierzonego efektu zarówno strukturalnego, jak i funkcjonalnego.

Prowadząca aktywnie wspiera lokalne inicjatywy sportowe i kulturalne poprzez swoją pracę. Dodatkowo, prowadzi zajęcia ruchowe z zakresu ZOGA Movement, co podkreśla jej pasję do zdrowego stylu życia. Jako pasjonatka, nieustannie doskonali swoje umiejętności, poszerza wiedzę z zakresu anatomii sekcyjnej. Jej zaangażowanie i profesjonalizm sprawiają, że jest ekspertką w dziedzinie fizjoterapii. Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Adres

ul. Chodakowska 19/31

03-815 Warszawa

woj. mazowieckie

Uniwersytet SWPS. Sala nr S115, I piętro, skrzydło S.

Walidacja: ul. Grudziądzka 3, 85-130 Bydgoszcz

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457