



## Kraków - Certyfikowany Warsztat Access Bars® Szkolenie z zakresie redukcji stresu dobrostanu i zielonych kompetencji

Numer usługi 2025/10/28/184984/3111435

1 275,00 PLN brutto  
1 275,00 PLN netto  
115,91 PLN brutto/h  
115,91 PLN netto/h

AKADEMIA  
ŚWIADOMEGO  
ROZWOJU SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

14 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 10.01.2026 do 10.01.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Wsparcie dedykowane dla:

- osób, które chcą wprowadzić praktykę Access Consciousness® do swojej pracy lub wsparcia w życiu osobistym.
- praktyków Access Bars®, którzy chcą poszerzyć zakres swoich narzędzi.
- pracowników gabinetów fizjoterapii, psychoterapii, terapii manualnych, masaży czy wszelkich gabinetów wsparcia ciała.
- osób, w tym rodziców dzieci, którzy zmagają się ze stresem, uzależnieniami, ADD, ADHD, zespołem Aspergera, autyzmem.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

09-01-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

11

### 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

Warsztat przygotowuje do samodzielnej praktyki z wykorzystaniem metod Access Bars®, - trzonu metody Access Consciousness® służących do uwolnienia napięcia i stresu, relaksacji, poprawy samopoczucia psychicznego i fizycznego.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                                                    | Metoda walidacji                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik przeprowadza sesję Access Bars®                                                                                                            | Poprawnie wskazuje 32 punkty na głowie procesu bars                                                                     | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                      | określa jak pracować z technikami Access Consciousness w codziennym życiu                                               | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik potrafi udzielić jasnej informacji czym jest każdy proces, jak działa, na czym polega i jaki ma wpływ na dobrostan klienta.                | wskazuje badania naukowe i doświadczenia, które pozwalają zrozumieć sedno działania metod.                              | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                      | Omawia działania technik i jak właściwie dobrać i przeprowadzić klienta przez proces na bazie przeprowadzonego wywiadu. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik akceptuje świadome i zrównoważone podejście do relacji ciało–umysł przestrzeń jako element zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych | określa znaczenie codziennych praktyk regeneracyjnych dla zdrowia i efektywności,                                       | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                      | wskazuje sposoby wdrażania postaw prozdrowotnych i prospołecznych w środowisku pracy.                                   | 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

1. Wsparcie dedykowane dla:

- osób, które chcą wprowadzić praktykę Access Consciousness® do swojej pracy lub wsparcia w życiu osobistym.
- pracowników gabinetów fizjoterapii, psychoterapii, terapii manualnych, masaży czy wszelkich gabinetów wsparcia ciała.
- osób, w tym rodziców dzieci, którzy zmagają się ze stresem, uzależnieniami, ADD, ADHD, zespołem Aspergera, autyzmem.

1. Warunki realizacji szkolenia: warsztaty stacjonarne; sala warsztatowa przystosowana do zajęć manualnych, wyposażone w łóżka do masażu
2. Udział w szkoleniu nie wymaga żadnych dodatkowych warunków.
3. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną szkoleniową - 45 min. Przerwy wyjęte z harmonogramu.
4. Walidacja wiedzy i umiejętności: obserwacja w warunkach symulowanych
5. Przewidziano: 3h teoretyczne, 7h praktycznych, 1h walidacji.

Ramowy plan usługi:

Przywitanie uczestników

- poznanie trenerów
- poznanie grupy
- oczekiwania w stosunku do szkolenia
- Wprowadzenie do Access Consciousness w ramach zielonych kompetencji

Access Bars - opis i działanie metody

1. czym jest, a czym nie jest Access Bars
2. badania naukowe potwierdzające wpływ metody na fale mózgowe i złagodzenie objawów lękowych. depresyjnych, wypalenia zawodowego itp.
3. narzędzia werbalne/coachingowe

Film instruktażowy Access Bars z twórcami metody. Pokaz pełnej sesji wykonanej przez Facylitatora. Film instruktażowy Access Bars z twórcami metody. Pokaz pełnej sesji wykonanej przez Facylitatora

Access Bars. Praktyka w parach - pierwsza sesja. Omówienie znaczenia poszczególnych punktów na głowie - Access Bars.

Praktyka w parach - druga sesja.  
Codzienne praktyki regeneracyjne dla zdrowia i efektywności,

Trzecia sesja Access Bars w nowych parach Access Bars.

Inne energetyczne procesy na ciało

- ćwiczenie grasicy
- exit stage left
- trójkładkowy system sekwencyjny

Czwarta sesja Access Bars -

Podsumowanie i Walidacja umiejętności

1. pytania i odpowiedzi
2. obserwacja i podsumowanie wyników
3. wręczenie certyfikatów i dodanie do bazy

Czwarta sesja Access Bars - wymiana

sposoby wdrażania prozdrowotnych i prospołecznych w środowisku

Podsumowanie i Walidacja umiejętności

- pytania i odpowiedzi
- obserwacja i podsumowanie wyników
- wręczenie certyfikatów i dodanie do bazy

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

| Przedmiot / temat zajęć                              | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 7</b><br>Wprowadzenie do szkolenia            | Anna Jagiełło | 10-01-2026            | 09:00               | 09:15               | 00:15         |
| <b>2 z 7</b><br>Wprowadzenie do Access Consciousness | Anna Jagiełło | 10-01-2026            | 09:15               | 10:00               | 00:45         |
| <b>3 z 7</b> Access Bars - opis i działanie metody   | Anna Jagiełło | 10-01-2026            | 10:00               | 10:45               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>4 z 7</div> Access Bars. Praktyka w parach - pierwsza sesja. Omówienie znaczenia poszczególnych punktów na głowie | Anna Jagiełło | 10-01-2026            | 11:00               | 14:30               | 03:30         |
| <div>5 z 7</div> Trzecia i czwarta sesja Access Bars w nowych parach                                                   | Anna Jagiełło | 10-01-2026            | 15:00               | 17:00               | 02:00         |
| <div>6 z 7</div> Podsumowanie                                                                                          | Anna Jagiełło | 10-01-2026            | 17:15               | 17:45               | 00:30         |
| <div>7 z 7</div> Walidacja umiejętności - zdalnie w czasie rzeczywistym                                                | -             | 10-01-2026            | 17:45               | 18:15               | 00:30         |

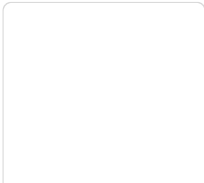
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 275,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 275,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 115,91 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 115,91 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Jagiełło

Certyfikowany Facylitatore Access Consciousness® Access Bars®, Access Facelift®, Access BodyProcess®; ale także dyplomowany Energy Coach z ENERGY INSTITUT Naturheil Praxis Karl Pernull w cyklu kształcenia autoryzowanym Barbary Ann Brennan oraz Instruktor Chirurgii Fantomowej / Kwantowej.

Z wykształcenia socjolog, z doświadczenia wieloletni manager zarządzający zespołami projektowymi, krajowymi imprezami dla sektora biznesu i organizacji publicznych.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 1000 godzin szkoleniowych. Od 2019 roku spełnia coroczny warunek odnawiania licencji wymagany przez Access Consciousness.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik dostanie:

1. Manual z opisem procesów i metody Access Bars
2. Headchart z ustawieniami dłoni
3. Headchart z punktami na głowie
4. Nagranie w formie MP3

### Informacje dodatkowe

1. Uczestnik otrzyma Międzynarodowy Certyfikat ukończenia kursu, który pozwala na odpłatne prowadzenie sesji z innymi osobami i uzyskanie wpisu do oficjalnej bazy praktyków metody.
2. To praktyczny warsztat, skupiony na zdobyciu umiejętności przeprowadzania sesji. 80% praktyka, 20% teoria.

## Adres

ul. Stanisława Przybyszewskiego 13  
30-128 Kraków  
woj. małopolskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- W pełni wyposażone dla warsztatu. Stoły do masażu, wraz z kocami i poduszkami + część rekreacyjna

## Kontakt



**SARA JAGIEŁŁO**

**E-mail** sara@postawnarozwoj.com

**Telefon** (+48) 884 882 842