



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

Numer usługi 2025/10/28/184984/3111487

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

📅 07.02.2026 do 07.02.2026

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

06-02-2026

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 sesji Bars	Obserwacja w warunkach symulowanych
	omawia 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 i 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
1 z 7 Wprowadzenie do szkolenia	Anna Jagiełło	07-02-2026	09:00	09:15	00:15
2 z 7 Wprowadzenie do Access Consciousness	Anna Jagiełło	07-02-2026	09:15	10:00	00:45
3 z 7 Access Bars - opis i działanie metody	Anna Jagiełło	07-02-2026	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 7 Access Bars. Praktyka w parach - pierwsza sesja. Omówienie znaczenia poszczególnych punktów na głowie	Anna Jagiełło	07-02-2026	11:00	14:30	03:30
5 z 7 Trzecia i czwarta sesja Access Bars w nowych parach	Anna Jagiełło	07-02-2026	15:00	17:00	02:00
6 z 7 Podsumowanie	Anna Jagiełło	07-02-2026	17:15	17:45	00:30
7 z 7 Walidacja umiejętności - zdalnie w czasie rzeczywistym	-	07-02-2026	17:45	18:15	00:30

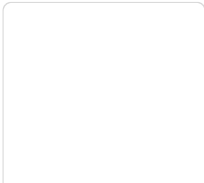
Cennik

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