



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 879 ocen

Kurs ZOGA Movement Introduction

Numer usługi 2025/11/07/55596/3134930

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 29:00 h

📅 06.11.2026 do 08.11.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

103,45 PLN brutto/h

103,45 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,
- techników masażystów,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe a także do Pracodawców i ich Pracowników. .

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

Do udziału w szkoleniu zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

17

Data zakończenia rekrutacji

05-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

29

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego stosowania technik Zoga, do analizy oraz pracy terapeutycznej a także tworzenia trwałej zmiany wzorca w organizacji systemu mięśniowo – powięziowego w ludzkim ciele. Dodatkowo celem kursu jest nabycie przez uczestnika umiejętności czytania ciała oraz odnajdywania ograniczeń w ślizgu tkankowym. Po kursie uczestnik potrafi używać i kierować ruchem, aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posługuje się wiedzą z zakresu ZOGI	Uczestnik definiuje wzajemny wpływ poszczególnych warstw powięzi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa jak Taśmy Anatomiczne i ich składowe reagują na rozciąganie, napięcie i pociąganie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa jak poszczególne asany wytwarzają rozciąganie elementów taśm anatomicznych i wytwarzają ślizg między określonymi warstwami tkanek	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik używa oceny posturalnej i funkcjonalnej, prowadzących do tworzenia strategii zabiegowych.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik samodzielnie pracuje nad wspieraniem i osiągnięciem celów Integracji Strukturalnej i stworzeniem trwałej zmiany wzorca w organizacji systemu mięśniowo – powięziowego w ludzkim ciele.	Uczestnik samodzielnie używa interwencji manualnych dla wspomaganie przywrócenia prawidłowego ślizgu pomiędzy warstwami taśm anatomicznych	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik samodzielnie używa i kieruje ruchem w celu uzyskania efektywnego i zbalansowanego funkcjonowania w grawitacji aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik umiejętnie wykonuje skuteczne interwencje manualne przywracające swobodny ruch warstw powięziowych względem siebie	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik świadomie przestrzega praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz potrzeby ciągłego kształcenia się	Uczestnik dąży do samodoskonalenia poprzez systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik podwyższa swoje kompetencje poprzez samodoskonalenie oraz systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	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 lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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, do analizy oraz pracy terapeutycznej a także tworzenia trwałej zmiany wzorca w organizacji systemu mięśniowo – powięziowego w ludzkim ciele. Dodatkowo celem kursu jest nabycie przez uczestnika umiejętności czytania ciała oraz odnajdywania ograniczeń w ślizgu tkankowym. Po kursie uczestnik potrafi używać i kierować ruchem, aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.

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: 29 godzin dydaktycznych

DZIEŃ I

1. Powitanie i wprowadzenie
2. Historia koncepcji ZOGA Multidimensional Movement
3. Pomiar postawy – mapa ciała dla ruchu w różnych pozycjach wyjściowych - ocena i dokumentacja
4. Zasady bezpieczeństwa
5. Wprowadzająca sekwencja ruchowa – ćwiczenia oddechowe, skupienie, autokorekcja, palpacja ciała.
6. Taśma powierzchniowa przednia TPP – sekwencja ruchowa.
7. TPP – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
8. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.

DZIEŃ II

1. Pytania i powtórka TPP
2. Taśma powierzchniowa tylna TPP – sekwencja ruchowa.
3. TPT – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
4. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.
5. Taśma boczna TB – sekwencja ruchowa.
6. TB – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
7. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.

DZIEŃ III

1. Pytania i powtórka TPT i TB
2. Taśma spiralna – sekwencja ruchowa.
3. TS – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
4. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.
5. Taśma głęboka TG – sekwencja ruchowa.
6. TG – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
7. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.
8. Pytania i powtórka
9. Walidacja

Opis zastosowania metod walidacji:

1. *Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej*

W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników zastosujemy metodę "analizy dowodów i deklaracji". Organizator szkolenia odpowiada za nagrywanie i przekazywanie materiałów walidatorowi. Materiał nagrywany jest w trakcie trwania szkolenia. Weryfikacja zebranych materiałów odbywa się w sposób zdalny. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażenia stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Procedura walidacji:

1. *Nagranie wykonania zadania - uczestnicy wykonują zadanie praktyczne pod nadzorem organizatora, który rejestruje materiał video.*
2. *Przekazanie nagrania do walidatora - organizator przesyła materiał do oceny.*

3. *Analiza nagrania przez walidatora - walidator dokonuje oceny na podstawie kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. poprawność wykonania procedur, zgodność z zasadami i normami oraz jakość techniczną wykonanych czynności.*

2. *Weryfikacja wiedzy (teoria) Forma: test pisemny wielokrotnego wyboru, składający się z pytań zamkniętych.*

Weryfikacja wiedzy teoretycznej uczestników odbędzie się za pomocą testu ABC, który zostanie przeprowadzony pod koniec szkolenia.

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze. Organizator szkolenia odpowiada za przekazywanie testów wiedzy walidatorowi.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Zoga Movement Intro jest szkoleniem praktycznym, na którym doświadczysz i nauczysz się:

- Umiejętności czytania ciała oraz odnajdywania ograniczeń w ślizgu tkankowym.
- Używania i kierowania ruchem w celu uzyskania efektywnego i zbalansowanego funkcjonowania w grawitacji aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.
- Umiejętności wykonywania skutecznych interwencji manualnych przywracających swobodny ruch warstw powięziowych względem siebie.

Zoga Movement Intro jest szkoleniem, na którym w ciągu 3 dni kursu wprowadzającego dowiesz się:

- Jak poszczególne warstwy powięzi wpływają wzajemnie na siebie.
- Jak przebiegają taśmy powięziowe wg. koncepcji Anatomy Trains.
- Jak Taśmy Anatomiczne i ich składowe reagują na rozciąganie, napięcie i pociąganie.
- Jak poszczególne asany wytwarzają rozciąganie elementów taśm anatomicznych i wytwarzają ślizg między określonymi warstwami tkanek.
- Jak używać oceny posturalnej i funkcjonalnej, które prowadzą do tworzenia strategii zabiegowych.
- Jak pomóc klientom i pacjentom odnajdywać ruch w obszarach gdzie przestał się on odbywać.
- Jak używać interwencji manualnych dla wspomaganie przywrócenia prawidłowego ślizgu pomiędzy warstwami taśm anatomicznych.

Liczba godzin kursu: 29 h dyd., co stanowi 21 h 45 min zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 3h. 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

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 9 dydaktycznych

zajęcia praktyczne - 20 godz. dydaktycznych

Weryfikacja obecności odbywa się na podstawie listy obecności podpisanej podczas szkolenia. Wymagana obecność minimum 80%.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień I, punkty 1-4, teoria 90 min	lek. Maja Ludwikowska	06-11-2026	09:00	12:30	03:30
2 z 11 Przerwa	lek. Maja Ludwikowska	06-11-2026	12:30	13:30	01:00
3 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień I, punkty 5-8, teoria 90 min	lek. Maja Ludwikowska	06-11-2026	13:30	17:00	03:30
4 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień II, punkty 1-4, teoria 90 min	lek. Maja Ludwikowska	07-11-2026	09:00	12:30	03:30
5 z 11 Przerwa	lek. Maja Ludwikowska	07-11-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień II, punkty cd 4-7, teoria 60 min	lek. Maja Ludwikowska	07-11-2026	13:30	17:00	03:30
7 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień III, punkty 1-4, teoria 45 min	lek. Maja Ludwikowska	08-11-2026	09:00	12:30	03:30
8 z 11 Przerwa	lek. Maja Ludwikowska	08-11-2026	12:30	13:30	01:00
9 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień III, punkty 5-8, teoria 30 min	lek. Maja Ludwikowska	08-11-2026	13:30	16:45	03:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 11 Przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	lek. Maja Ludwikowska	08-11-2026	16:45	17:00	00:15
11 z 11 Walidacja	-	08-11-2026	17:00	17:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	103,45 PLN
Koszt osobogodziny netto	103,45 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

lek. Maja Ludwikowska

Lekarz specjalista rehabilitacji medycznej z wieloletnim doświadczeniem w pracy zarówno w szpitalu, jak i w prywatnej praktyce. Specjalizuję się w terapii manualnej oraz metodzie ruchowej Zoga Movement®, którą łączę z technikami Sharon Wheeler, takimi jak integracja strukturalna czaszki i kości oraz praca z blizną. W swojej praktyce czerpię inspirację z jogi, której również nauczam, oraz metody Physiosynthesis, łącząc wiedzę medyczną z wielowymiarowym podejściem do ciała.

Pasja do ruchu pozwala mi skutecznie pomagać pacjentom w redukcji bólu, poprawie postawy i odzyskiwaniu pełnej sprawności.

Ukończone kursy i szkolenia:

Zoga Movement® – terapia manualna i ruchowa

Kurs instruktorski jogi – specjalizacja: joga powięziowa

Kinezygerontoprofilaktyka

Praca na bliznach

Integracja kości z siecią powięziową

Integracja czaszki z siecią powięziową wg Sharon Wheeler

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. Opolska 22
40-084 Katowice
woj. śląskie

Kompleks OPOLSKA -główne wejście do kompleksu

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