



MARGO-  
HARMONIA-  
ŚWIADOMOŚĆ  
Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

5 ocen

## Trenerka Mentalna - Doula Emocji i Wsparcia Okołoporodowego

Numer usługi 2025/11/10/190730/3138828

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 19.12.2025 do 22.01.2026

3 400,00 PLN brutto

3 400,00 PLN netto

170,00 PLN brutto/h

170,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

**trenerki mentalne i coache**, które chcą poszerzyć swoje umiejętności o pracę z emocjami kobiet w ciąży, podczas porodu i w połogu,

**położne** oraz **asystentki medyczne**, które chcą pogłębić wiedzę o aspektach emocjonalnych i komunikacyjnych wsparcia kobiet,

**psycholożki, pedagożki, terapeutki** oraz osoby z obszaru pomocy społecznej, które pracują z kobietami w okresie zmian życiowych,

**pracowniczki organizacji pozarządowych i fundacji wspierających rodziny**,

**edukatorki porodowe, instruktorki szkoły rodzenia** oraz osoby planujące rozpoczęcie działalności w roli douli emocji i wsparcia. Usługa skierowana jest do osób, które chcą rozwijać swoje kompetencje w zakresie emocjonalnego i mentalnego wsparcia kobiet w okresie okołoporodowym oraz do osób planujących rozpoczęcie działalności zawodowej w roli **douli emocji i wsparcia**.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

6

### Data zakończenia rekrutacji

18-12-2025

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

20

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestniczek do pełnienia roli douli emocji i wsparcia poprzez rozwinięcie wiedzy o emocjach, komunikacji empatycznej i dobrostanie psychicznym. Uczestniczki nauczą się rozpoznawać potrzeby kobiet w okresie okołoporodowym, stosować techniki oddechowe i relaksacyjne oraz udzielać świadomego, etycznego wsparcia emocjonalnego.

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

| Efekty uczenia się                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                                                                 | Metoda walidacji                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Zna rolę, zadania i zakres odpowiedzialności Douli emocji w okresie okołoporodowym        | Uczestniczka poprawnie opisuje funkcje Douli podczas rozmowy.                                                                        | Wywiad swobodny                     |
| Zna podstawy emocji w czasie ciąży, porodu i położu w kontekście wsparcia emocjonalnego   | Poprawnie wymienia etapy porodu i potrzeby emocjonalne kobiety w każdym z nich.                                                      | Wywiad swobodny                     |
| Rozumie znaczenie emocji w ciąży, porodzie i położu oraz ich wpływ na dobrostan kobiety.  | Potrafi wskazać zależności między emocjami a reakcjami ciała.                                                                        | Wywiad swobodny                     |
| Zna zasady komunikacji empatycznej, obecności i etyki w pracy Douli.                      | Rozpoznaje elementy aktywnego słuchania i komunikacji.                                                                               | Wywiad swobodny                     |
| Zna techniki oddechowe, relaksacyjne i podstawy regulacji emocji.                         | Potrafi omówić, nazwać i poprowadzić praktyczne ćwiczenia z zakresu technik oddechowych wspierających relaksację i regulację emocji. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| . Zna podstawy psychosomatyki i sposoby wsparcia w sytuacjach szczególnych.               | Wskazuje i rozumie odpowiednie sposoby reagowania i granice kompetencji Douli.                                                       | Wywiad swobodny                     |
| Zna techniki mentalne i wspierające, w okresie po porodzie.                               | Przeprowadza rozmowę z wykorzystaniem technik aktywnego słuchania i empatii.                                                         | Wywiad swobodny                     |
| Umie rozpoznać potrzeby emocjonalne i mentalne kobiety w różnych etapach okołoporodowych. | Analizuje studium przypadku i formułuje adekwatne strategie wsparcia.                                                                | Wywiad swobodny                     |
| Stosuje w praktyce techniki oddechowe i relaksacyjne w celu łagodzenia napięcia i stresu. | Wykonuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne podczas zajęć praktycznych.                                                              | Wywiad swobodny                     |

| Efekty uczenia się                                                                             | Kryteria weryfikacji                                                                                   | Metoda walidacji                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Umie reagować w sytuacjach szczególnych, zachowując empatię i świadomość granic roli Douli.    | Poprawnie opisuje działania i ograniczenia w scenariuszach trudnych sytuacji.                          | Wywiad swobodny                     |
| Pracuje w duchu empatii, uważności i poszanowania granic drugiej osoby.                        | Potrafi prowadzić proces rozwojowy w sposób uważny i empatyczny, z poszanowaniem granic drugiej osoby. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Wykazuje świadomość etyczną i odpowiedzialność za emocjonalne bezpieczeństwo osób wspieranych. | Uczestniczka potrafi nazwać zasady etyczne zawodu Douli i ich zastosowanie.                            | Wywiad swobodny                     |
| Dbą o własny dobrostan emocjonalny i stosuje zasady samoopieki.                                | Opracowuje indywidualny plan samoopieki w pracy Douli.                                                 | Wywiad swobodny                     |

## 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 „Doula emocji i wsparcia - profesjonalne przygotowanie do roli towarzyszki kobiet w okresie okołoporodowym” jest kompleksowym programem przygotowującym uczestniczki do pełnienia roli Douli emocji i wsparcia w okresie ciąży, porodu i połogu. Program łączy wiedzę teoretyczną z intensywnymi zajęciami praktycznymi, ćwiczeniami warsztatowymi, symulacjami sytuacji okołoporodowych, technikami oddechowymi, relaksacyjnymi i mentalnymi oraz refleksją indywidualną, co umożliwia zdobycie pełnego zestawu kompetencji niezbędnych w pracy z kobietą w okresie okołoporodowym.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

| Przedmiot / temat zajęć                                                 | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 9</div> Tożsamość i rola Douli w okresie okołoporodowym        | Małgorzata Duda | 19-12-2025            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| <div>2 z 9</div> Ciało i emocje w czasie ciąży, porodu i położu         | Małgorzata Duda | 23-12-2025            | 08:00               | 11:00               | 03:00         |
| <div>3 z 9</div> Emocje w ciąży, porodzie i położu                      | Małgorzata Duda | 30-12-2025            | 08:00               | 11:00               | 03:00         |
| <div>4 z 9</div> Komunikacja empatyczna i obecność                      | Małgorzata Duda | 06-01-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| <div>5 z 9</div> Wsparcie praktyczne i mentalne                         | Małgorzata Duda | 08-01-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| <div>6 z 9</div> Oddech, ciało i regulacja emocji                       | Małgorzata Duda | 13-01-2026            | 08:00               | 11:00               | 03:00         |
| <div>7 z 9</div> Psychosomatyka oraz wsparcie w sytuacjach szczególnych | Małgorzata Duda | 15-01-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| <div>8 z 9</div> Samoopieka, etyka oraz granice Douli                   | Małgorzata Duda | 20-01-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| <div>9 z 9</div> Walidacja                                              | Małgorzata Duda | 22-01-2026            | 18:00               | 19:00               | 01:00         |

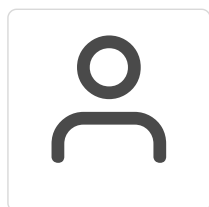
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 400,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 400,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 170,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 170,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Małgorzata Duda

Małgorzata Duda Trener mentalny | Mentor rozwoju osobistego | Prezes fundacji rozwojowej. Od ponad 30 lat wspieram ludzi w odkrywaniu ich potencjału, budowaniu odporności psychicznej i osiąganiu osobistych oraz zawodowych celów. Przez 26 lat mieszkałam w Belgii, gdzie prowadziłam charytatywne szkolenia mentorskie - z potrzeby serca, z pasji do pracy z człowiekiem, i z chęci niesienia realnego wsparcia. Po powrocie do Polski kontynuowałam tę misję, rozwijając swoje kompetencje oraz wspierając osoby w kryzysie i potrzebie - społecznie, z oddaniem, w duchu autentycznego mentoringu. W 2024 roku postanowiłam sformalizować moją drogę zawodową, zakładając działalność szkoleniowo-mentorską. Od tego czasu regularnie prowadzę treningi mentalne, sesje indywidualne oraz warsztaty rozwojowe. Od roku pełnię funkcję prezesa fundacji, której misją jest wszechstronny rozwój człowieka - psychiczny, fizyczny i społeczny. Pracuję z osobami indywidualnymi, młodzieżą, osobami bezrobotnymi i w kryzysie, a także z organizacjami i instytucjami, które stawiają na rozwój, zaangażowanie i odpowiedzialność społeczną. W pracy łączę holistyczne podejście z praktycznymi narzędziami treningu mentalnego - tak, aby nie tylko inspirować, ale realnie wzmacniać i pomagać ludziom odnaleźć ich własną drogę do wewnętrznej równowagi i sprawczości. 📌 Specjalizuję się w: • treningach mentalnych dla osób indywidualnych i grup • mentoringu rozwojowym i wspierającym • pracy z osobami w kryzysie

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestniczki szkolenia otrzymują komplet materiałów dydaktycznych, które wspierają proces uczenia się i umożliwiają samodzielne pogłębianie wiedzy po zakończeniu zajęć, kodeks etyczny Douli oraz ebook Materiały są przygotowane w formie elektronicznej i dostępne dla każdej uczestniczki w czasie trwania szkolenia oraz po jego zakończeniu.

### Informacje dodatkowe

Trenerka Mentalna w roli DOULI - wspiera kobiety w rozwoju emocjonalnym, budowaniu odporności psychicznej i zaufania do siebie. Łączy wiedzę z zakresu pracy z emocjami, uważności i psychosomatyki. W swojej pracy kładzie nacisk na empatię, szacunek oraz świadomy kontakt z ciałem i emocjami.

# Warunki techniczne

Szkolenie jest realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym, wymagania od uczestniczek\ komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu o stabilnym łączu,

kamera i mikrofon umożliwiające aktywny udział w zajęciach,

słuchawki lub głośniki zapewniające komfort słuchania,

przestrzeń umożliwiająca bezpieczne wykonywanie ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych i pracy z ciałem, instalacja aplikacji, TEAMS

## Kontakt



**Małgorzata Duda**

**E-mail** margoernest26@interia.eu

**Telefon** (+48) 724 695 824