



MARGO-
HARMONIA-
ŚWIADOMOŚĆ
Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

5 ocen

Trenerka Mentalna - Doula Emocji i Wsparcia Okołoporodowego

Numer usługi 2025/11/12/190730/3142610

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 09.01.2026 do 06.02.2026

3 400,00 PLN brutto

3 400,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 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

08-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

17

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
1 z 9 Tożsamość i rola Douli w okresie okołoporodowym	Małgorzata Duda	09-01-2026	18:00	20:00	02:00
2 z 9 Ciało i emocje w czasie ciąży, porodu i położu	Małgorzata Duda	13-01-2026	18:00	20:00	02:00
3 z 9 Emocje w ciąży, porodzie i położu	Małgorzata Duda	16-01-2026	18:00	20:00	02:00
4 z 9 Komunikacja empatyczna i obecność	Małgorzata Duda	21-01-2026	18:00	20:00	02:00
5 z 9 Wsparcie praktyczne i mentalne	Małgorzata Duda	23-01-2026	18:00	20:00	02:00
6 z 9 Oddech, ciało i regulacja emocji	Małgorzata Duda	28-01-2026	18:00	20:00	02:00
7 z 9 Psychosomatyka oraz wsparcie w sytuacjach szczególnych	Małgorzata Duda	30-01-2026	18:00	20:00	02:00
8 z 9 Samoopieka, etyka oraz granice Douli	Małgorzata Duda	04-02-2026	18:00	20:00	02:00
9 z 9 Walidacja	Małgorzata Duda	06-02-2026	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	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 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 umożliwiającą 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