

**SZKOLENIE Z JĘZYKA RUCHU.
ZANURZENIE W PRAKTYKĘ I TEORIĘ.**

Numer usługi 2025/11/18/134150/3155996

3 321,00 PLN brutto
2 700,00 PLN netto
123,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

EDU-FARM

Magdalena

Szczygieł, Michał

Mazur Spółka jawna

★★★★★ 4,9 / 5

2 358 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 27 h

📅 24.01.2026 do 15.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

- trenerzy,
- nauczyciele,
- psychologowie
- pedagodzy,
- pracownicy socjalni,
- terapeuci,
- arteterapeuci,
- coachowie,
- instruktorzy technik ruchu, tańca,

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

23-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

27

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

Uczestnik pozna kompleksowe podejście Rudolfa Labana, zdobędzie wiedzę o głębokim połączeniu ciała z psychiką, pozna świadome doświadczenia pierwszego i naturalnego języka ruchu i jego związku zarówno z emocjami jak i myśleniem, rozwinie umiejętność ucieleśnienia i pełniejszego zrozumienia siebie oraz drugiego człowieka/grupy, pozyska wiedzę o języku ruchu, rozwinie umiejętności praktyczne, pozna zaawansowany sposób rozumienia, twórczej pracy i przejścia różnych procesów w ruchu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
rozdziela poznanie i doświadczenie kategorii ruchu (przestrzeń, kształt, jakości ruchu, organizacja ciała), które zaobserwował R. Laban w ruchu wszystkich ludzi.	rozdziela główne kategorie z języka ruchu w LBM System	Obserwacja w warunkach symulowanych
praktykuje empatyczną obserwację ruchu drugiej osoby.	rozdziela główne kategorie z języka ruchu w LBM System	Obserwacja w warunkach symulowanych
rozwija umiejętności rozumienia drugiej osoby poprzez ucieleśnienie jej wybranych zachowań.	wykonuje ćwiczenie praktyczne	Obserwacja w warunkach symulowanych
wykonuje ćwiczenia umiejętności poruszania się i nazywania różnych aspektów ruchu.	wykonuje ćwiczenie praktyczne	Obserwacja w warunkach symulowanych
wykonuje ćwiczenia, w których kategorie języka ruchu wiążą się z różnymi tematami ważnymi w życiu i komunikacji interpersonalnej – np. stabilnością, bezpieczeństwem, mobilizacją, odpoczynkiem, granicami.	wykonuje ćwiczenie praktyczne	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?

Program

Dzień 1 i 2

Szkolenie z języka ruchu. Zanurzenie w praktykę i teorię. Część 1

zajęcia praktyczne

- 1) Relacja pomiędzy ruchem, doświadczeniem ja cielesnego, ja czującego emocje i ja myślącego.
- 2) Pogłębione doświadczenie kluczowych kategorii ruchu: Ciało, Przestrzeń, Kształt, Jakości Ruchu i ich związku z życiowymi tematami.
- 3) Poznanie ruchowych wzorców rozwojowych za I. Bartenieff wzmacniających poczucie bycia we własnym ciele.
- 4) Praktykowanie jednoczesnego czucia i myślenia w ruchu. Połączenie BodyMind – MindBody.
- 5) Obserwacja ruchu w podgrupach na bazie krótkich filmów prezentowanych przez prowadzącą.
- 5) Przygotowanie się do własnej praktyki, obserwacji i wniknięcia w język ruchu w wybranej przez siebie sytuacji.

Dzień 3 i 4

Szkolenie z języka ruchu. Zanurzenie w praktykę i teorię. Część 2

zajęcia praktyczne

- 1) Poszerzenie świadomości własnych preferencji ruchowych.
- 2) Poznanie podstawnych akcji ruchu w ciele, budowania fraz wraz z dodawaniem do nich jakości ruchowych i pogłębienie rozumienia jak ważne jest nie tylko co robimy, ale w jaki sposób. Odczytywanie klimatu emocjonalnego osoby poruszającej się.
- 3) Stałość i zmienność w relacji ze sobą i innymi – poznanie praktyczne kategorii Kształtu i wybranych jego aspektów.
- 4) Ćwiczenie umiejętności widzenia i rozumienia drugiej osoby zarówno poprzez słuchanie jej słów jak i języka ruchu.
- 5) Logika ciała na przykładzie frazy rozwojowej – tzw cyklu satysfakcji (element z techniki I. Bartenieff).
- 6) Podsumowanie szkolenia. Zbudowanie dla siebie sekwencji ruchowej wspierającej cel/intencję czegoś istotnego i wybranego indywidualnie dla siebie.

Walidacja:

Obserwacja w warunkach symulowanych, aktywny udział w szkoleniu, umiejętność stawiania celów do pracy z grupą, przygotowanie ćwiczeń, obserwacja, zadawanie pytań, współprowadzenie wybranych ćwiczeń dla grupy.

Adresaci usługi:

- trenerzy,
- nauczyciele,
- psychologowie
- pedagodzy,
- pracownicy socjalni,
- terapeuci,
- arteterapeuci,
- coachowie,
- instruktorzy technik ruchu, tańca,

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

- Usługa trwa 27 godzin dydaktycznych.
- Liczba godzin dydaktycznych zajęć teoretycznych: 0
- Liczba godzin dydaktycznych zajęć praktycznych: 26
- Podział na grupy podczas zajęć praktycznych
- Liczba godzin procesu walidacji: 1.
- Sposób prowadzenia ćwiczeń praktycznych: ćwiczenia praktyczne, obserwacja w warunkach symulowanych
- Usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych (45min).
- Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Fundamenty - przepływ,odczucie ciężeru,podstawoweAkcje w Ciele iJakości ruchu - doświadczane iomawiane.Analiza i synteza.	Agnieszka Sokołowska	24-01-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 14 Łączeniejakości ruchowych ztematem: uwagi,organizacji energii życiowej,podejmowanieiadczyji, pewnośćsiebie i wpływu.	Agnieszka Sokołowska	24-01-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 14 Ruchowe wzorce rozwojowe - połączenie rozwoju cielesnego, emocjonalnego i poznawczego	Agnieszka Sokołowska	24-01-2026	14:00	16:00	02:00
4 z 14 Układanie fraz ruchowych na wybrane tematy lub wyłanianie tematu z kreatywnej improwizacji	Agnieszka Sokołowska	24-01-2026	16:45	18:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 14 Przestrzeń osobista, generalna i wewnętrzna - ucieleśnienie granic, kontaktu z drugim człowiekiem -łączenie relacji ze sobą i innymi	Agnieszka Sokołowska	25-01-2026	10:00	12:00	02:00
6 z 14 Obserwacja i analiza ruchu w podgrupach na podstawie różnych filmików - dyskusja i prezentacja wniosków na forum	Agnieszka Sokołowska	25-01-2026	12:30	13:30	01:00
7 z 14 podsumowanie weekendu i omówienie praktyki własnej przed kolejnym spotkaniem	Agnieszka Sokołowska	25-01-2026	13:30	14:30	01:00
8 z 14 Praca ze wsparciem oddechu jako wprowadzenie do tematu relacji i kategorii Kształtu w języku ruchu. Doświadczenia budowania kontaktu niewerbalnego i rozmowy poza słowami w doświadczeniach ruchowych.	Agnieszka Sokołowska	14-03-2026	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 14 Znaczenie fraz na przykładzie frazy zwanej cyklem satysfakcji (4 bazowe elementy) - doświadczenie w medytacji, powolnym, a potem dynamicznym ruchu.	Agnieszka Sokołowska	14-03-2026	13:00	14:00	01:00
10 z 14 organizacja energii życiowej - jak temat zaczynania, kontynuacji i kończenia można wesprzeć ucieleśnionym doświadczeniem	Agnieszka Sokołowska	14-03-2026	14:00	16:00	02:00
11 z 14 Sekwencja vs taniec intuicyjny - empatia kinestetyczna, umiejętność bycia z drugą osobą w ruchu poprzez dostrojenie i odzwierciedlenie	Agnieszka Sokołowska	14-03-2026	16:30	18:00	01:30
12 z 14 Relacje ze sobą, wychodzenie do innych, bycie w świecie - stałość i zmienność- jak ruch może pomóc nie utknąć?	Agnieszka Sokołowska	15-03-2026	10:15	12:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 14 przyjrzenie się i wybór własnego tematu życiowego i zbudowanie praktyki ruchowej-sekwencji wspierającej wybrany temat. Podzielenie się z drugą osobą, praktyka łączenia języka ruchu ze słowem.	Agnieszka Sokołowska	15-03-2026	12:15	13:45	01:30
14 z 14 Walidacja	-	15-03-2026	13:45	14:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 321,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Sokołowska

- Obszar specjalizacji:
 - Język ruchu w podejściu Laban Bartenieff Movement System
 - Terapia tańcem w zakresie prowadzenia szkoleń, terapii i superwizji
 - 20 lat doświadczenia zawodowego w prowadzeniu terapii, 15 lat w prowadzeniu szkoleń, warsztatów, treningów oraz superwizji w powyżej opisanym zakresie.
- Doświadczenie w prowadzeniu tego typu usług:

- kilkanaście tysięcy przeprowadzonych godzin szkoleniowych, w tym m.in.
- Uczenie Arteterapeutów i nauczycieli szkolnych w różnych programach, studentów w Polskim Instytucie Psychoterapii Tańcem i Ruchem przez ponad 10 lat ,
- prowadzenie 11 edycji treningów Świadomości: ciała, emocji, myśli, relacji /każdy po 75 godzin/, - prowadzenie 5 edycji rocznego Kursu Świadome ciało, język ruchu /każdy po 160 godzin/
- Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat od 28.05.2024:
- Zrealizowanych ponad 120 godzin szkoleniowych z zakresu Laban Bartenieff Movement System

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Przed zajęciami wysyłane będą autorskie materiały przygotowane przez Agnieszkę Sokołowską

Warunki uczestnictwa

- wcześniejsze doświadczenie w szkoleniach z pracy porzez ciało (min15 godzin), mile widziane doświadczenie udziału w szkoleniu z zakresu terapii tańcem i ruchem,
- rozmowa kwalifikacyjna

Informacje dodatkowe

Forma stacjonarna.

Cena nie zawiera kosztu: transportu, wyżywienia, noclegu uczestników. Możliwość wykupienia noclegu oraz wyżywienia w ośrodku.

Podstawa prawna zwolnienia od podatku: „§3 ust 1 pkt 14 rozporządzenia MF w sprawie zwolnień od warunków stosowania tych zwolnień”

Rozliczeniu podlega 27 godzin dydaktycznych usługi.

Liczba godzin usługi: 27 godzin dydaktycznych usługi.

Godzina szkoleniowa = 45 minut.

Walidacja:

Obserwacja w warunkach symulowanych, aktywny udział w szkoleniu, umiejętność stawiania celów do pracy z grupą, przygotowanie ćwiczeń, obserwacja, zadawanie pytań, współprowadzenie wybranych ćwiczeń dla grupy.

<https://agasokolowska.com/>

Adres

ul. Zygmunta Krasińskiego 35A

01-784 Warszawa

woj. mazowieckie

Krasińskiego 35 A, AnyaJoga, Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Magdalena Szczygieł

E-mail bur@edu-farm.pl

Telefon (+48) 731 999 117