



Podstawy Access Consciousness® – narzędzia przeciwdziałania wypaleniu i wspierania dobrostanu w ramach zielonych kompetencji (szkolenie)

Numer usługi 2025/11/21/180211/3163210

7 600,00 PLN brutto
7 600,00 PLN netto
217,14 PLN brutto/h
217,14 PLN netto/h

"NATURAL FLOW"
MAJA ŁAWICKA

★★★★★ 4,8 / 5

47 ocen

📍 Sopot / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 35 h

📅 09.04.2026 do 12.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierowane jest do osób dorosłych pracujących w sektorach wymagających intensywnej pracy z drugim człowiekiem (np. kosmetologia, usługi zdrowotne, opieka społeczna, edukacja, zarządzanie zespołami).

Uczestnicy to osoby, które:

- doświadczają przeciążeń psychofizycznych wynikających z pracy i życia w wielu rolach,
- poszukują metod profilaktyki zdrowia, regeneracji i przeciwdziałania wypaleniu,
- chcą rozwijać umiejętności wspierające równowagę i dobrostan w życiu prywatnym i zawodowym,
- są zainteresowane zdobywaniem kompetencji wspierających zrównoważony rozwój człowieka i środowiska pracy.

Grupa obejmuje zarówno pracowników, jak i przedsiębiorców oraz osoby prowadzące działalność na własny rachunek. Szczególnie dedykowana jest tym, którzy pracują w branżach wysokiego obciążenia emocjonalnego i społecznego, gdzie umiejętność dbania o dobrostan psychofizyczny stanowi klucz do efektywności i długotrwałego rozwoju.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

07-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

35

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego stosowania narzędzi Access Consciousness® wspierających redukcję stresu, profilaktykę wypalenia zawodowego i budowanie dobrostanu psychofizycznego w życiu prywatnym i zawodowym w ramach zielonych kompetencji społecznych i zdrowotnych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
uczestnik definiuje pojęcie dobrostanu psychofizycznego w kontekście zrównoważonego rozwoju	wskazuje prawidłową definicję dobrostanu spośród podanych opcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela elementy wpływające na dobrostan pracownika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
uczestnik rozdziela narzędzia Access Consciousness®, które wspierają redukcję stresu i profilaktykę wypalenia zawodowego	wybiera poprawne narzędzie z listy odpowiedzi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa, które narzędzie można zastosować w danej sytuacji zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
uczestnik akceptuje zasadę dbania o własne zasoby psychofizyczne jako element zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych	zaznacza prawidłowe stwierdzenie opisujące znaczenie regeneracji w pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje korzyści z profilaktyki stresu dla zdrowia i efektywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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. Szkolenie kierowane jest do osób dorosłych pracujących w sektorach wymagających intensywnej pracy z drugim człowiekiem (np. kosmetologia, usługi zdrowotne, opieka społeczna, edukacja, zarządzanie zespołami).

Uczestnicy to osoby, które:

- doświadczają przeciążeń psychofizycznych wynikających z pracy i życia w wielu rolach,
- poszukują metod profilaktyki zdrowia, regeneracji i przeciwdziałania wypaleniu,
- chcą rozwijać umiejętności wspierające równowagę i dobrostan w życiu prywatnym i zawodowym,
- są zainteresowane zdobywaniem kompetencji wspierających zrównoważony rozwój człowieka i środowiska pracy.
- Grupa obejmuje zarówno pracowników, jak i przedsiębiorców oraz osoby prowadzące działalność na własny rachunek. Szczególnie dedykowana jest tym, którzy pracują w branżach wysokiego obciążenia emocjonalnego i społecznego, gdzie umiejętność dbania o dobrostan psychofizyczny stanowi klucz do efektywności i długotrwałego rozwoju.

2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane stacjonarnie, sala szkoleniowa wyposażona w sprzęty niezbędne do realizacji zajęć: łóżka do masażu.

3. Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia szkolenia Access Bars®.

4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min. W trakcie pierwszego dnia zajęć ze względu na jego krótki czas trwania nie przewidziano przerw. W drugim i trzecim dniu szkoleń przewidziano 1h przerwy. W czwartym dniu szkolenia przewidziano 45 min przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.

5. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

Ramowy program usługi:

rozdzieli elementy wpływające na dobrostan pracownika redukcja stresu i wypalenia zawodowego

Dzień 1

- **Moduł 1:** Wprowadzenie do metody, cele i oczekiwania –
- **Moduł 2:** Access Consciousness®
- – podstawowe narzędzia, i pojęcia dobrostanu psychofizycznego.
- **Moduł 3:** Struktury, moralność, przekonania, osądy
- **Moduł 4:** Sesja Energetyczna – Synteza Istnienia

Dzień 2

- **Moduł 1:** Osąd i destruktywne implany
- **Moduł 2:** Manipulacja i gaslighting
- **Moduł 3:** Proces na ciało – praktyka w parach
 - • • • Narzędzia Access Consciousness® w profilaktyce redukcji stresu i wypalenia zawodowego

Dzień 3

- **Moduł 1:** Związki i relacje
- **Moduł 2:** Pieniądze a energia
- **Moduł 3:** Proces na ciało nr 2 – praktyka w parach
 - • Zasada dbania o własne zasoby psychofizyczne.

Dzień 4

- **Moduł 1:** Byty i istnienia

- Moduł 2: Ciało a uzdrawianie
- codzienna praca z ciałem, redukcja stresu i wypalenia zawodowego
- Moduł 3: Podsumowanie i test walidacyjny

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Rozpoczęcie szkolenia	Maja Ławicka	09-04-2026	16:30	16:45	00:15
2 z 15 Wprowadzenie do metody	Maja Ławicka	09-04-2026	16:45	17:30	00:45
3 z 15 Struktury, moralność, przekonania	Maja Ławicka	09-04-2026	17:30	19:00	01:30
4 z 15 Sesja Energetyczna – Synteza Istnienia	Maja Ławicka	09-04-2026	19:00	19:45	00:45
5 z 15 Osąd i destryktywne implany	Maja Ławicka	10-04-2026	09:30	11:15	01:45
6 z 15 Manipulacja i gaslighting	Maja Ławicka	10-04-2026	11:15	13:30	02:15
7 z 15 Proces na ciało (praktyka w parach)	Maja Ławicka	10-04-2026	14:30	18:00	03:30
8 z 15 Związki i relacje	Maja Ławicka	11-04-2026	09:30	11:15	01:45
9 z 15 Pieniądze	Maja Ławicka	11-04-2026	11:15	13:30	02:15
10 z 15 Proces na ciało nr 2 (praktyka w parach)	Maja Ławicka	11-04-2026	14:30	18:30	04:00
11 z 15 Byty i istnienia	Maja Ławicka	12-04-2026	09:30	11:15	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 Ciało a uzdrawianie	Maja Ławicka	12-04-2026	11:15	12:45	01:30
13 z 15 Ciało a uzdrawianie cd.	Maja Ławicka	12-04-2026	13:15	14:00	00:45
14 z 15 Podsumowanie	Maja Ławicka	12-04-2026	14:00	16:45	02:45
15 z 15 Test walidacyjny online i udostępnienie wyników	-	12-04-2026	16:45	17:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	217,14 PLN
Koszt osobogodziny netto	217,14 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maja Ławicka

Międzynarodowy Certyfikowany Facylitator Access Consciousness®, Body CF (jako jedyna w Polsce zdobyła certyfikację Facylitatora Ciała, ma uprawnienia do prowadzenia 3 Dniowej Klasy na Ciało na całym świecie), Terapeutka Czaszkowo-Krzyżowa, praktyk i szkoleniowiec. Świadomość ciała pociągnęła ją do zmiany życia w wieku 46 lat. Od ponad 5 lat inspiruje ludzi do zmiany jakości życia m.in. ucząc procesów manualnych na ciało. Ukończyła m.in. takie szkolenia jak: • Dwuletnia Szkoła Shiatsu, • Kurs Terapii Czaszkowo-Krzyżowej i wielokrotne asystowanie na kursach, • Masaż Kobido, • Access Bars® Facylitator BF, • Access Energetic Facelift® Facylitator AFF, • Access Body Process®

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- podręcznik (60 stron),
- materiały audio w formacie mp3,
- zestaw pytań do autodiagnozy i praktyki codziennej.

Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia szkolenia Access Bars®.

Cena szkolenia jest wyższa od standardowych usług dostępnych w BUR ze względu na jego międzynarodowy charakter, wymogi licencyjne oraz unikalną wartość praktyczną. Jest to kurs standaryzowany i nadzorowany globalnie przez organizację Access Consciousness®, a jego cena odzwierciedla jakość, wartość merytoryczną oraz zakres uzyskiwanych uprawnień zawodowych.

Informacje dodatkowe

Szkolenie rozwija zielone kompetencje zdrowotne i społeczne, wspierając profilaktykę zdrowia psychofizycznego, regenerację i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Uczestnicy uczą się świadomej pracy z ciałem jako narzędziem równowagi i zrównoważonego rozwoju w środowisku pracy i życia.

Dodatkowym efektem szkolenia jest wzrost efektywności i dobrostanu pracowników poprzez redukcję stresu, regenerację oraz świadome techniki relaksacyjne. Umiejętności zdobyte w trakcie zajęć mogą być stosowane zarówno w pracy zawodowej (terapeuci, masażyści, fizjoterapeuci, kosmetolodzy, osoby pracujące w sektorach wysokiego obciążenia emocjonalnego), jak i w codziennym życiu.

Szkolenie kończy się uzyskaniem międzynarodowego certyfikatu Access Consciousness® oraz zaświadczenia ukończenia kursu. Metoda walidacji: test teoretyczny online (pytania jednokrotnego wyboru, samosprawdzanie).

Usługa szkoleniowa może być zwolniona z VAT, w zależności od warunków operatora i dofinansowania.

Adres

ul. Grunwaldzka 76
81-771 Sopot
woj. pomorskie

Kontakt



SARA JAGIEŁŁO

E-mail sara@postawnarozwoj.com

Telefon (+48) 884 882 842