



Sztuka samoregulacji - praca z emocjami, ciałem, energią, intencją, wdzięcznością – szkolenie stacjonarne

Numer usługi 2025/11/27/10501/3175792

7 380,00 PLN brutto
6 000,00 PLN netto
205,00 PLN brutto/h
166,67 PLN netto/h

1.PRZEDSIĘBIORST
WO
WIELOBRANŻOWE
"LEW" 2.AZIRO
3.EDUKACYJNA
SZANSA - AZIRO
LUIZA Gallus

★★★★★ 4,6 / 5

18 ocen

📍 Jaroty / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 36 h

📅 09.01.2026 do 11.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą:

- **odbudować energię i równowagę** po okresach intensywnej pracy lub stresu,
- **rozwinąć odporność emocjonalną**
- **podnieść jakość swojego życia i pracy** poprzez świadome kształtowanie zdrowych nawyków,
- rozpoznawać sygnały stresu i napięcia w ciele oraz stosować **techniki autoregulacji** (oddech, uważność, automasaż, stretching),
- budować **świadomy nawyk regeneracji** i dbania o zdrowie psychofizyczne jako podstawę skuteczności i dobrostanu

Uczestnicy pracują w **kameralnych grupach maksymalnie 4-osobowych**, co umożliwia indywidualne podejście.

Praca praktyczna odbywa się na modelkach lub na sobie nawzajem.

Zapewnione są **przerwy kawowo-herbaciane z poczęstunkiem**.

usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych (45min)

36 h lekcyjnych (45 minut) czyli 27 h zegarowe

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

02-01-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	36
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest wzmocnienie odporności psychicznej i fizycznej uczestników, poprzez rozwijanie umiejętności samoregulacji, zarządzania stresem, emocjami i energią życiową.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczy się Świadomego zarządza sobą, emocjami i dobrostanem	- rozpoznaje mechanizmy reakcji organizmu na stres, jego skutki oraz sposoby przeciwdziałania przeciążeniu psychicznemu i fizycznemu - rozumie znaczenie dobrostanu psychofizycznego w kontekście efektywności osobistej i zawodowej - stosuje techniki relaksacji, oddechu, automasażu i uważności oraz potrafi je zastosować w codziennym życiu - rozumie zależność między ciałem, emocjami i umysłem oraz wpływ mikronawyków na odporność psychiczną i fizyczną - opisuje zasadę równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance) i potrafi wskazać sposoby jej utrzymania - rozpoznaje symptomy stresu i zmęczenia w ciele oraz dobiera odpowiednie techniki autoregulacji	Wywiad swobodny
Uczy się Świadomego zarządza sobą, emocjami i dobrostanem	- stosuje w praktyce techniki oddechowe, relaksacyjne i mindfulness, by poprawić koncentrację i samopoczucie - wykazuje umiejętność zarządzania emocjami i energią w sytuacjach presji, zmian i trudności - włącza elementy self-care i uważności do swojej codziennej rutyny zawodowej i prywatnej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Aktywnie wspiera przeciwdziałania w zakresie wypalenia zawodowego	- wykazuje postawę proaktywną i odpowiedzialną wobec własnego zdrowia i rozwoju - wspiera innych w budowaniu zdrowych nawyków i kultury dobrostanu w miejscu pracy - wykazuje otwartość na zmianę i gotowość do adaptacji w dynamicznym środowisku - kształtuje postawę dbałości o rozwój i zdrowie psychofizyczne - wykazuje samoświadomość w tworzeniu zdrowego środowiska pracy	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

Bloki tematyczne

DZIEŃ PIERWSZY

1. Joga twarzy i masaże twarzy jako element relaksacji i przeciwdziałania stresowi

- techniki automasażu - regulacja napięć i niwelowanie skutków chronicznego stresu,
- wpływ pracy biurowej i czasu przed ekranem na mięśnie twarzy,
- ćwiczenia relaksacyjne i integracja z elementami mindfulness.

2. Techniki oddechowe i praca z oddechem dla poprawy samopoczucia

- oddech przeponowy, techniki 4-7-8,
- oddech jako narzędzie redukcji lęku i stresu,
- praktyczne ćwiczenia, jak stosować techniki oddechowe

3. Zarządzanie stresem i odporność psychiczna

- rozpoznawanie źródeł stresu – stresory wewnętrzne i zewnętrzne,
- techniki psychologiczne: mindfulness, medytacja, progresywna relaksacja mięśni praktyka
- zarządzanie emocjami, umiejętność „odpuszczania”, radzenie sobie z presją.

DZIEŃ DRUGI

4. Mindfulness w życiu codziennym i zawodowym

- praktykowanie uważności – mikro sesje i przerwy uważności,
- wpływ uważności na koncentrację i odporność emocjonalną.

5. Self-care i regeneracja fizyczna i psychiczna

- rytuały regeneracyjne, higiena psychofizyczna, uziemienie
- sen, relaks, ruch i oddech jako podstawa równowagi,
- automasaże
- stretching twarzy i ciała.

6. Autonomiczny układ nerwowy

- teoria polwagalna wg Stephena Porges
- Regulacja AUN – techniki manualne
- Koherencja serca
- Autoterapia – samoregulacja

DZIEŃ TRZECI

7. Praca z intencją i wdzięcznością

- Czym jest intencja? Jak ją świadomie formułować?
- Intencja a układ nerwowy
- Moc wdzięczności
- Praktyka i dziennik wdzięczności
- Rytuały wspierające intencję i wdzięczność
- Tworzenie Mapy Intencji/Karty Wdzięczności

8. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym

- granice
- asertywność
- zarządzanie czasem
- zarządzanie regeneracją,

9. Emocjonalna samoświadomość. Budowanie odporności na zmiany i odporności psychicznej.

- Rozpoznawanie i nazywanie emocji
- Mapa emocji: jak i gdzie czujemy emocje w ciele? Style radzenia sobie z emocjami – analiza własnych tendencji
- Uwalnianie emocji - praktyka
- budowanie motywacji wewnętrznej i sensu działania.
- Podsumowanie kursu
- Walidacja

Walidacja usługi: wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych

Usługa jest realizowana w godzinach warsztatowych tj. 1 godzina = 45min

Kurs trwa łącznie 36 godzin lekcyjnych (czyli 27 zegarowych) (łącznie z walidacją), które są ujęte w harmonogramie.

Przerwy nie są wliczone do czasu kursu.

Przerwy nie są wliczone do czasu kursu. Przerwy ujęte w harmonogramie (niewliczone do czasu kursu) nie zostały ujęte oddzielnie ze względu na praktyczny charakter kursu. Osoba prowadząca szkolenie robi je w momencie zakończenia danego etapu zabiegu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, więc nie ma możliwości podania precyzyjnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – blok tematyczny 1	ANNA PODLEWSKA	09-01-2026	08:00	11:00	03:00
2 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – blok tematyczny 2	ANNA PODLEWSKA	09-01-2026	11:10	14:10	03:00
3 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – blok tematyczny 3	ANNA PODLEWSKA	09-01-2026	14:30	17:30	03:00
4 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – blok tematyczny 4	ANNA PODLEWSKA	10-01-2026	08:00	11:00	03:00
5 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – blok tematyczny 5	ANNA PODLEWSKA	10-01-2026	11:10	14:10	03:00
6 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – blok tematyczny 6	ANNA PODLEWSKA	10-01-2026	14:30	17:30	03:00
7 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – blok tematyczny 7	ANNA PODLEWSKA	11-01-2026	08:00	11:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – blok tematyczny 8	ANNA PODLEWSKA	11-01-2026	11:10	14:10	03:00
9 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – blok tematyczny 9	ANNA PODLEWSKA	11-01-2026	14:30	17:00	02:30
10 z 10 Walidacja	-	11-01-2026	17:00	17:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 380,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	205,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANNA PODLEWSKA

Anna Podlewska – terapeutka, trenerka i założycielka Naturalness Anna Podlewska

Od kilku lat specjalizuję się w pracy z ciałem, wykorzystując masaż Kobido i Facemodeling z elementami osteoplastyki twarzy. Jako certyfikowana naturoterapeutka, bioenergoterapeutka i refleksolożka wspieram procesy zdrowienia i regeneracji w sposób naturalny, łagodny i skuteczny.

W swojej praktyce łączę podejście manualne z technikami pracy z umysłem. Ukończyłam Polską Akademię NLP oraz Szkołę Coachingu, co pozwala mi holistycznie wspierać klientki zarówno na

poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym oraz mentalnym.

We wrześniu 2024 roku uzyskałam międzynarodowy certyfikat hipnoterapeuty OMNI Hypnosis Training Center® – jednej z najbardziej renomowanych szkół hipnozy na świecie.

Od ponad dwóch lat szkolę innych w zakresie naturalnych metod wspierania zdrowia, m.in. z refleksologii, masażu Kobido oraz technik manualnych twarzy. Moje warsztaty i szkolenia łączą wiedzę, doświadczenie i pasję do pracy z ciałem oraz energią.

W firmie Naturalness Anna Podlewska tworzę przestrzeń, w której ciało, umysł i dusza spotykają się w harmonii. Każdą osobę traktuję indywidualnie, z uważnością i szacunkiem, wspierając ją w powrocie do wewnętrznej równowagi i naturalnego dobrostanu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt

Adres

ul. Lazurowa 21/4
10-687 Jaroty
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Luiza Gallus

E-mail edukacyjnaszansa@op.pl

Telefon (+48) 501 617 032