



"NATURAL FLOW"
MAJA ŁAWICKA

★★★★★ 4,8 / 5

46 ocen

3-Dniowa Klasa na Ciało – szkolenie z regeneracji, dobrostanu, zielonych kompetencji

Numer usługi 2025/12/01/180211/3184514

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 29 h

📅 15.05.2026 do 17.05.2026

6 100,00 PLN brutto

6 100,00 PLN netto

210,34 PLN brutto/h

210,34 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierowane jest do osób, które ukończyły Klasę Podstaw Access Consciousness® lub klasę zaawansowaną (np. CFP), zainteresowanych pracą z ciałem jako narzędziem regeneracji i transformacji.

W szczególności zapraszamy:

- osoby pracujące w zawodach wysokiego obciążenia emocjonalnego (terapeuci, masażyści, fizjoterapeuci, kosmetolodzy),
- pracowników sektora usług, edukacji i opieki, którzy chcą przeciwdziałać wypaleniu i stresowi,
- wszystkich zainteresowanych holistycznym podejściem do dobrostanu,
- osoby planujące pracę z klientami w obszarze profilaktyki zdrowia i well-being.

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, oraz Małopolski Pociąg do Kariery

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

13-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

29

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia procesów Access Body Process® Uczestnicy rozwijają zielone kompetencje zdrowotne i społeczne poprzez świadomą pracę z ciałem, umiejętność redukcji stresu, profilaktykę wypalenia zawodowego oraz budowanie prozdrowotnych i prospołecznych nawyków w środowisku pracy i codziennym życiu. Dodatkowo uczestnicy poznają podstawy projektowania zrównoważonego modelu biznesowego dla gabinetów Access Consciousness®

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
uczestnik definiuje czym są procesy Access Body Process®	wskazuje zastosowanie procesów na ciało,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa sposób aktywowania energii w procesach,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje przykłady energetycznych blokad i ich wpływ na stres oraz zdrowie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
uczestnik stosuje procesy Access Body Process® w pracy z ciałem w sposób wspierający redukcję stresu, regenerację i profilaktykę wypalenia zawodowego	wskazuje procesy wspierające redukcję stresu i napięcia,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa zastosowanie procesów w regeneracji zasobów psychofizycznych,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zastosowanie procesów w profilaktyce wypalenia zawodowego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wybiera techniki relaksacyjne adekwatne do środowiska pracy i życia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje rolę świadomego kontaktu z ciałem jako źródła informacji i równowagi,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje rolę ciała jako źródła informacji i równowagi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa znaczenie codziennych praktyk regeneracyjnych dla zdrowia i efektywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie rolę świadomego kontaktu z ciałem jako zielonych kompetencji zdrowotnych	wskazuje sposoby wdrażania postaw prozdrowotnych i prospołecznych w środowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie podstawy zrównoważonego funkcjonowania gabinetu terapeutycznego	wskazuje elementy zrównoważonego modelu pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi zbudować podstawowy zrównoważony model biznesowy gabinetu Access Consciousness®	określa i właściwie uzupełnia kluczowe pola Business Model Canvas	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

- Szkolenie kierowane jest do osób, które ukończyły Klasę Podstaw Access Consciousness® lub klasę zaawansowaną (np. CFP), zainteresowanych pracą z ciałem jako narzędziem regeneracji i transformacji. W szczególności zapraszamy:
 - osoby pracujące w zawodach wysokiego obciążenia emocjonalnego (terapeuci, masażyści, fizjoterapeuci, kosmetolodzy),
 - pracowników sektora usług, edukacji i opieki, którzy chcą przeciwdziałać wypaleniu i stresowi,
 - wszystkich zainteresowanych holistycznym podejściem do dobrostanu,
 - osoby planujące pracę z klientami w obszarze profilaktyki zdrowia i well-being.
- Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane stacjonarnie, sala szkoleniowa wyposażona w sprzęty niezbędne do realizacji zajęć: łóżka do masażu.
- Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia w ciągu ostatnich 12 miesięcy Klasy Podstaw Access Consciousness® lub ukończenia jej kiedykolwiek lub ukończenia zaawansowanej klasy z Gary Douglas lub Dr Dain Heer trwającej trzy lub więcej dni w ciągu ostatnich 12 miesięcy lub ukończenia Klasy Wybór dla Możliwości (CFP)
- Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min. W trakcie szkolenia przewidziano 1 godzinę przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas szkolenia.
 - 15.05 - przerwa 14:00-15:00
 - 16.05 - przerwa 14:00-15:00
 - 17.05 - przerwa 14:00-15:00
- Podział godzin: przewidziano 8h dydaktycznych teorii i 20 h dydaktycznych praktyki

6. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.
7. **Szkolenie rozwija zielone kompetencje zdrowotne i społeczne**, wspierając profilaktykę zdrowia psychofizycznego, regenerację i przeciwdziałanie wypaleni zawodowemu. Uczestnicy uczą się świadomej pracy z ciałem jako narzędziem równowagi i zrównoważonego rozwoju w środowisku pracy i życia. 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. Program został rozszerzony o moduł dotyczący **budowy zrównoważonego modelu biznesowego w oparciu o Business Model Canvas**, dedykowany osobom prowadzącym lub planującym prowadzenie gabinetów Access Consciousness®. Uczestnicy uczą się analizować kluczowe zasoby, wartości i relacje z klientami oraz projektować usługi w sposób wspierający dobrostan zarówno klientów, jak i praktyków. Efektem udziału w szkoleniu jest również wzrost efektywności i dobrostanu pracowników dzięki redukcji stresu, regeneracji oraz stosowaniu świadomych technik relaksacyjnych.
8. Ramowy program usługi:

Dzień 1

- Wprowadzenie do szkolenia - 1h dydaktyczna teoria
- Access Body Process® – podstawowe procesy i aktywacja energii - 3h dydaktyczne praktyka
- Świadomy kontakt z ciałem – teoria i praktyka - 2h dydaktyczne - 1h teoria i 1h praktyka
- Procesy regeneracyjne na ciało – praktyka w parach - 4h dydaktyczne praktyka

Dzień 2

- Procesy na ciało wspierające redukcję stresu - 2h dydaktyczne praktyka
- Energetyczne blokady i ich wpływ na zdrowie - 3h dydaktyczne teoria
- Praca z ciałem w profilaktyce wypalenia zawodowego – praktyka - 3h dydaktyczne praktyka
- Zrównoważone podejście do relacji ciało–umysł–przestrzeń - 1h dydaktyczna teoria

Dzień 3

- Świadome techniki relaksacyjne – praktyka - 3h dydaktyczne praktyka
- Procesy na ciało wspierające well-being i regenerację - 3h dydaktyczne praktyka
- Budowa zrównoważonego modelu biznesowego BMC dla gabinetów Access Consciousness® - 2h dydaktyczne - 1h teoria, 1h praktyka
- Podsumowanie + Test walidacyjny on-line i udostępnienie wyników - 1h dydaktyczna teoria

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie do szkolenia	Maja Ławicka	15-05-2026	09:30	10:15	00:45
2 z 15 Access Body Process® – podstawowe procesy i aktywacja energii	Maja Ławicka	15-05-2026	10:15	12:30	02:15
3 z 15 Świadomy kontakt z ciałem – teoria i praktyka	Maja Ławicka	15-05-2026	12:30	14:00	01:30
4 z 15 PRZERWA	Maja Ławicka	15-05-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 15 Procesy regeneracyjne na ciało – praktyka w parach	Maja Ławicka	15-05-2026	15:00	18:00	03:00
6 z 15 Procesy na ciało wspierające redukcję stresu	Maja Ławicka	16-05-2026	09:30	11:45	02:15
7 z 15 Energetyczne blokady i ich wpływ na zdrowie	Maja Ławicka	16-05-2026	11:45	14:00	02:15
8 z 15 PRZERWA	Maja Ławicka	16-05-2026	14:00	15:00	01:00
9 z 15 Praca z ciałem w profilaktyce wypalenia zawodowego – praktyka	Maja Ławicka	16-05-2026	15:00	17:15	02:15
10 z 15 Zrównoważone podejście do relacji ciało–umysł–przestrzeń	Maja Ławicka	16-05-2026	17:15	18:00	00:45
11 z 15 Świadome techniki relaksacyjne – praktyka	Maja Ławicka	17-05-2026	09:30	11:45	02:15
12 z 15 Procesy na ciało wspierające well-being i regenerację	Maja Ławicka	17-05-2026	11:45	14:00	02:15
13 z 15 PRZERWA	Maja Ławicka	17-05-2026	14:00	15:00	01:00
14 z 15 Budowa zrównoważonego modelu biznesowego BMC dla gabinetów Access Consciousness®	Maja Ławicka	17-05-2026	15:00	16:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 15 Podsumowanie, pytania i odpowiedzi + Test walidacyjny on-line i udostępnienie wyników	Maja Ławicka	17-05-2026	16:30	17:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	210,34 PLN
Koszt osobogodziny netto	210,34 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® Facylitator BPF
 - Certyfikowany Facylitator Access Consciousness® CF (jedna z pięciu w Polsce),
 - Certyfikowany Body CF (jedyna w Polsce).

Doświadczenie managerskie w zakresie zrównoważonego rozwoju organizacji i zespołu zdobyła w firmie Toyota, oraz prowadząc ciągle od 2019 swoją własną praktykę zgodną z zasadami zielonej gospodarki, zrównoważonego modelu biznesowego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- podręcznik z aktualnym zestawem procesów na ciało Access Consciousness®,
- nagrania audio z facylitacji werbalnych (mp3),
- zestaw pytań i wskazówek do praktyki własnej.
- szablon BMC

Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia w ciągu ostatnich 12 miesięcy Klasy Podstaw Access Consciousness® lub ukończenia jej kiedykolwiek lub ukończenia zaawansowanej klasy z Gary Douglas lub Dr Dain Heer trwającej trzy lub więcej dni w ciągu ostatnich 12 miesięcy lub ukończenia Klasy Wybór dla Możliwości (CFP)

 **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 kończy się uzyskaniem międzynarodowego certyfikatu Access Consciousness® oraz zaświadczenia ukończenia kursu. Certyfikat pozwala na prowadzenie odpłatnie praktyki ponad 60 procesów na ciało Access Consciousness®

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"

oraz umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie na realizację elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Małopolski Pociąg do kariery.

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

Adres

ul. Żwirki i Wigury 16/4
40-063 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

SARA JAGIEŁŁO

E-mail sara@postawnarozwoj.com

Telefon (+48) 884 882 842

