



Redukcja stresu i autoregulacja metodami jogi, TMC i pracy z nerwem błędnym - szkolenie

Numer usługi 2025/12/01/177993/3185070

600,00 PLN brutto
600,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

ŁÓDZKI DOM
BIZNESU SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ SPÓŁKA
KOMANDYTOWA

★★★★★ 4,9 / 5

39 ocen

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 6 h

📅 07.02.2026 do 07.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, które dążą do poprawy umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem. Grupę docelową stanowią w szczególności osoby przeciążone zawodowo, pracownicy zawodów pomocowych (terapeuci, nauczyciele, personel medyczny), rodzice oraz osoby doświadczające skutków przewlekłego stresu. Udział w usłudze nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w jodze ani znajomości Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

06-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

6

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego stosowania zintegrowanych technik redukcji stresu i autoregulacji układu nerwowego. Po zakończeniu usługi uczestnik jest przygotowany do świadomego rozpoznawania sygnałów stresu oraz doboru i aplikacji odpowiednich metod opartych na jodze, pracy z nerwem błędnym i Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, celem przywrócenia równowagi fizjologicznej i emocjonalnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje neurofizjologiczne podstawy reakcji stresowej.	Porządkuje chronologicznie fazy reakcji stresowej (walka, ucieczka, zamrożenie).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia funkcje układu współczulnego i przywspółczulnego w kontekście pobudzenia i relaksacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przyporządkowuje funkcje regulacyjne do odpowiedniej części nerwu błędnego (brzuszej lub grzbietowej).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje somatyczne i emocjonalne sygnały stresu.	Klasyfikuje podane objawy stresu na somatyczne (z ciała) i emocjonalne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje typowe obszary ciała kumulujące napięcie w reakcji na stres (na podstawie opisu lub schematu).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera techniki oddechowe i ruchowe do regulacji układu nerwowego.	Wskazuje poprawną sekwencję czynności w wybranej technice oddechowej (np. kolejność faz oddechu przeponowego).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera odpowiednią technikę ruchową (asany/ćwiczenia) do konkretnego objawu napięciowego (np. napięcie przepony, sztywność karku).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje metody Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) i pracy z dźwiękiem wspierające autoregulację.	Dobiera zestaw co najmniej trzech komplementarnych technik (oddech, ruch, TMC) do opisanego przypadku osoby w silnym stresie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Porządkuje etapy przykładowej rutyny autoregulacyjnej w logiczną całość (np. od technik interwencyjnych do podtrzymujących).	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

Warunki organizacyjne:

- **Czas trwania usługi:** 6 godzin zegarowych (60 min).
- **Przerwy:** Wliczane są w czas usługi rozwojowej (2 przerwy, 20 minutowe).
- **Wielkość grupy:** Maksymalnie 10 Uczestników. Dla każdego uczestnika zostanie przygotowane jedno stanowisko pracy podczas szkolenia
- **Warunki lokalowe:** Komfortowa sala warsztatowa, zapewnione maty do jogi, poduszki (bolstery), koce, instrumenty do dźwiękoterapii.

Moduł 1: Wprowadzenie i diagnoza stresu [T/P]

- Stres i jego mechanizmy z poziomu układu nerwowego (wykład) [T].
- Rola nerwu błędnego w regulacji emocji (wykład) [T].
- Ćwiczenie: „Mapa mojego stresu” – indywidualna praca z kartą (warsztat) [P].

Moduł 2: Praktyka jogi i oddechu dla układu nerwowego [P]

- Łagodna sekwencja ruchowa (rozluźnienie przepony, szyi i bioder) (ćwiczenia) [P].
- Ćwiczenia oddechowe: oddech przeponowy, westchnienie, wydłużony wydech (ćwiczenia) [P].
- Obserwacja zmian w napięciu ciała i rytmie oddechu (praktyka) [P].

Moduł 3: Autoregulacja poprzez medytację, ciało i dźwięk [P]

- Mikro-ruch i praca z dotykiem (szyja, żuchwa, przepona) (ćwiczenia) [P].
- Dźwięk jako narzędzie regulacji (mruczenie, wibracje głosu) (ćwiczenia) [P].
- Ćwiczenia integrujące ciało i emocje (praktyka) [P].

Moduł 4: Regulacja według medycyny chińskiej [M]

- Rola qi, yin-yang i meridianów w zarządzaniu stresem (wykład) [T].
- Automasaż i punkty akupresury na napięcie i niepokój (ćwiczenia) [P].
- Ziołolecznictwo i dieta wg 5 przemian na redukcję stresu (wykład) [T].

Moduł 5: Relaksacja, integracja i planowanie [P]

- Sesja jogi nidry z elementami wdzięczności (praktyka) [P].
- Dźwiękoterapia – koncert na misach terapeutycznych i gongach (praktyka) [P].
- Refleksja i plan osobistej praktyki autoregulacji (praca warsztatowa) [P].

Moduł 6: Podsumowanie [M]

- Omówienie doświadczeń i sesja pytań (dyskusja) [M].
- Wskazówki do dalszej praktyki [T].

Moduł 7: Walidacja [W]

- Przeprowadzenie walidacji efektów uczenia się metodą wskazaną powyżej

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł 1: Wprowadzenie i diagnoza stresu	Magdalena Siek	07-02-2026	14:00	15:00	01:00
2 z 9 Moduł 2: Praktyka jogi i oddechu	Magdalena Siek	07-02-2026	15:00	16:00	01:00
3 z 9 przerwa	Magdalena Siek	07-02-2026	16:00	16:20	00:20
4 z 9 Moduł 3: Autoregulacja (medytacja, ciało, dźwięk)	Magdalena Siek	07-02-2026	16:20	17:20	01:00
5 z 9 Moduł 4: Regulacja według medycyny chińskiej	Magdalena Siek	07-02-2026	17:20	18:00	00:40
6 z 9 przerwa	Magdalena Siek	07-02-2026	18:00	18:20	00:20
7 z 9 Moduł 5: Relaksacja, integracja i planowanie	Magdalena Siek	07-02-2026	18:20	19:00	00:40
8 z 9 Moduł 6: Podsumowanie i Q&A	Magdalena Siek	07-02-2026	19:00	19:45	00:45
9 z 9 Walidacja	-	07-02-2026	19:45	20:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magdalena Siek

nauczycielka jogi, terapeutka dźwiękiem, masażystka i trenerka pracy z ciałem, praktyk Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Specjalizuje się w pracy z układem nerwowym, stresem i regulacją emocji. Łączy podejście jogiczne, elementy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i współczesną wiedzę o neurofizjologii stresu. Założycielka i prezeska Fundacji Stan Pełni, prowadząca Szkołę Jogi w Pełni w Łodzi. Posiadane przez nią doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zostały nabyte w ciągu ostatnich pięciu lat, co spełnia wymogi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje pakiet materiałów dydaktycznych umożliwiających samodzielne kontynuowanie praktyki po zakończeniu kursu, w tym:

- Autorskie karty pracy z ćwiczeniami i opisem technik autoregulacji.
- Skrypt "Mini zestaw punktów akupresury wspierających układ nerwowy".
- Recepturę ziołową (wg TMC) do stosowania w domu.

Warunki uczestnictwa

- Uczestnik powinien posiadać wygodne ubranie, umożliwiające swobodny ruch (ćwiczenia na matach).
- Gotowość do aktywnej pracy warsztatowej.
- Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji przeprowadzonej przez podmiot walidujący.
- Warsztat

nie jest odpowiedni dla osób w zaostrzeniu depresji, choroby afektywnej dwubiegunowej, psychozy, nerwicy, schizofrenii i innych zaawansowanych chorób psychiatrycznych.

- Jeśli masz wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia psychicznego - zalecamy konsultację z lekarzem psychiatrii.

Adres

ul. Romualda Mielczarskiego 33/1U

90-001 Łódź

woj. łódzkie

Kontakt



MATEUSZ ŚWIĄDER

E-mail swiadermateusz@gmail.com

Telefon (+48) 733 058 666