



PRZESTRZEŃ
PEŁNA SZCZĘŚCIA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

3-dniowy warsztat rozwoju osobistego

Numer usługi 2025/12/05/200885/3194302

3 500,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

175,00 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Skorzęcin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 20.02.2026 do 22.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Warsztat skierowany jest do kobiet:

- zainteresowanych rozwojem osobistym,
- poszukujących większej wewnętrznej spójności i stabilności,
- chcących lepiej zrozumieć swoje relacje, wybory i doświadczenia życiowe,
- gotowych do pracy procesowej w grupie,

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

18-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

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

Usługa szkoleniowa przygotowuje do zwiększenia samoświadomości dotyczącej własnych wzorców, przekonań i dynamik rodzinnych pozwala odkryć źródła blokad emocjonalnych i osobistych ograniczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje wzorce rodzinne, systemowe i emocjonalne.	Rozpoznaje swoje wzorce rodzinne, systemowe i emocjonalne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik analizuje wpływ dynamik systemowych na swoje decyzje i relacje.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje metody regulowania emocji przez pracę z ciałem.	Uczestnik definiuje metody i kroki pracy z emocjami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik analizuje wpływ negatywnych emocji na decyzje	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

HARMONOGRAM 3-DNIOWEGO WARSZTATU „W drodze do siebie!”

(z ustawieniami systemowymi, pracą własną, pracą w parach i w podgrupach)**

DZIEŃ 1 – 10:00–18:00

10:00–10:30 – Otwarcie warsztatu, wprowadzenie i ugruntowanie

Formy pracy: krąg, praca z ciałem, praca własna (intencja)

W module otwierającym uczestniczki poznają zasady pracy, zasady bezpieczeństwa oraz podstawy metod ustawieniowych. Celem jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której każda osoba może otworzyć się na proces. Rozpoczynamy od lekkiej pracy z oddechem i ugruntowaniem, by przywrócić kontakt z ciałem po podróży i wejść w obecność. Każda uczestniczka wykonuje krótką pracę własną: zapisuje swoje intencje i potrzeby na ten warsztat. W kręgu omawiamy, jak będziemy pracować w ustawieniach i jak wygląda rola obserwatora oraz reprezentanta. To czas budowania fundamentu grupowego pola.

10:30–12:30 – Moduł 1: Moja historia i mój system

Formy pracy: mini-wykład, praca indywidualna, praca w parach, praca z ciałem

Uczestniczki pracują nad odkryciem własnych wzorców rodzinnych oraz dynamik, które wpływają na ich dorosłe życie. Zaczynamy od pracy z ciałem, aby zauważyć reakcje na tematy związane z rodziną pochodzenia. Następnie uczestniczki wykonują pracę własną z kartą „Moje miejsce w rodzinie”, a potem omawiają odkrycia w parach. Dzięki temu mogą zobaczyć swoje doświadczenie z nowych perspektyw. Omawiamy prawa rządzące systemem rodzinnym i najczęstsze zaburzenia, które prowadzą do blokad emocjonalnych. Moduł przygotowuje do pierwszych ustawień popołudniowych.

12:30–13:30 – Obiad

13:30–15:30 – Moduł 2: Ustawienia systemowe – pierwsze procesy

Formy pracy: pełne ustawienia systemowe, praca grupowa, obserwacja

Rozpoczynamy pierwsze pełne sesje ustawień systemowych. Pracujemy nad jednym–dwoma tematami zgłoszonymi przez uczestniczki. Każda osoba, również ta niepracująca w swoim ustawieniu, ma możliwość uczestniczyć jako reprezentant lub obserwator, co często przynosi cenne wglądy. Praca ta pozwala zobaczyć ukryte dynamiki, lojalności rodzinne oraz miejsca braku porządku. Uczestniczki uczą się także zauważać reakcje ciała podczas ustawienia – zarówno jako reprezentant, jak i obserwator. Moduł buduje pierwszą głęboką warstwę transformacji.

15:30–15:45 – Przerwa kawowa

15:45–17:45 – Moduł 3: Emocje i niewspierające przekonania

Formy pracy: praca własna, praca w parach, ćwiczenia grupowe

Moduł poświęcony jest rozpoznaniu emocji, które najczęściej pojawiają się w trudnych relacjach lub zmianach życiowych. Uczestniczki wykonują pracę własną: mapują emocje, które najczęściej odczuwają w sytuacjach stresowych. Następnie w parach omawiają swoje przekonania – zwłaszcza te dotyczące własnej wartości, zasługiwania, bezpieczeństwa i relacji. Wprowadzamy ćwiczenia, które pomagają zauważyć, skąd dane przekonanie pochodzi i czy należy do uczestniczki, czy do jej systemu. Moduł kończymy krótką pracą z ciałem, podczas której uczymy się regulacji emocji i powrotu do ugruntowania.

17:45–18:00 – Podsumowanie dnia, praca własna na wieczór

DZIEŃ 2 – 10:00–18:00

10:00–10:30 – Poranna praca z ciałem i uważnością

Formy pracy: ruch, oddech, ugruntowanie

Krótki blok wprowadzający w dzień, którego celem jest odnowienie kontaktu z ciałem i przygotowanie układu nerwowego do głębokiej pracy ustawieniowej.

10:30–13:00 – Moduł 4: Ustawienia systemowe – praca pogłębiona

Formy pracy: pełne ustawienia, praca grupowa, praca z reprezentantami

To najintensywniejsza część dnia, przeznaczona na dwa pełne procesy ustawieniowe. Pracujemy z tematami, które pojawiły się w poprzednim dniu lub które domagają się pogłębienia. Uczestniczki mają możliwość wejścia w role reprezentantów, co pomaga im zobaczyć emocjonalne i systemowe mechanizmy na poziomie głębszym niż analiza. Każde ustawienie kończy się krótką integracją i omówieniem pracy. Proces ten odśladania wzorce rodzinne, schematy radzenia sobie, a także miejsca, w których uczestniczka oddaliła się od własnej mocy.

13:00–14:00 – Obiad

14:00–15:30 – Moduł 5: Praca w podgrupach – Co mnie zatrzymuje?

Formy pracy: praca w podgrupach, mini-ustawienia, ćwiczenia procesowe

Uczestniczki dzielą się na 3–4-osobowe podgrupy. Każda osoba pracuje nad jednym konkretnym tematem związanym z blokadą: „nie zasługuję”, „boję się być widoczna”, „muszę być silna”, „biorę za dużo odpowiedzialności”. W podgrupach wykonujemy krótkie ustawienia symboliczne lub pracę na reprezentantach, aby zobaczyć, co stoi pod daną blokadą. To moduł praktyczny, który pozwala każdej osobie otrzymać fragment własnej indywidualnej pracy.

15:30–15:45 – Przerwa kawowa

15:45–17:45 – Moduł 6: Wejście w swoją siłę – praca zasobowa

Formy pracy: ustawienia zasobowe, praca w parach, praca własna

Moduł skupia się na odzyskiwaniu dostępu do własnych zasobów, stabilności i wewnętrznej mocy. Uczestniczki wykonują ćwiczenia pracy własnej, w których identyfikują swoje najbardziej wspierające doświadczenia i osoby, które symbolicznie je wspierały. Następnie w parach odwzorowujemy te zasoby w przestrzeni poprzez proste ustawienia zasobowe. Wspólnie uczymy się, jak wracać do „dorosłej części siebie”, która ma zdolność podejmowania decyzji i radzenia sobie z życiem. Ten moduł kończy się krótkim kręgiem wdzięczności za odkryte zasoby.

17:45–18:00 – Podsumowanie dnia + zadanie na wieczór

Praca własna: zapisanie nowych zasobów + obserwacja ciała.

DZIEŃ 3 – 9:00–17:00

09:00–09:30 – Poranna praca z ciałem i zakotwiczenie

Formy pracy: ruch, oddech, uważność

Pomaga wrócić do siebie po intensywnych procesach poprzednich dni.

09:30–11:30 – Moduł 7: Ustawienia końcowe i integracyjne

Formy pracy: krótsze ustawienia, mini-procesy, praca grupowa

To moduł domykający proces ustawieniowy. Pracujemy z tematami, które pojawiły się w trakcie warsztatu i wymagają domknięcia lub integracji. Mogą to być ustawienia symboliczne, praca z relacjami lub powrotem do własnego miejsca w systemie. Uczestniczki stosują to, czego nauczyły się w poprzednich dniach — świadome obserwowanie ciała, emocji i reakcji. To ważna część procesu, która wzmacnia nowe ustawienia wewnętrzne.

11:30–12:00 – Przerwa kawowa

12:00–14:00 – Moduł 8: Moja droga dalej – plan transformacji

Formy pracy: praca własna, praca w parach, ćwiczenia integracyjne

Uczestniczki tworzą swój indywidualny plan pracy po warsztacie, oparty na wglądach, zasobach i zmianach, które zauważyły w sobie. Praca w parach pozwala lepiej zobaczyć, co jest najważniejsze do utrzymania w codziennym życiu. Omawiamy również, jak dbać o siebie po procesie ustawieniowym, jak integrować zmiany oraz czego unikać w pierwszych dniach po warsztacie. Moduł uczy również, jak wracać do emocji i ciała w bezpieczny sposób, kiedy pojawiają się trudne momenty.

14:00–15:00 – Obiad

15:00–17:00 – Moduł 9: Krąg zamknięcia i rytuał przejścia

Formy pracy: krąg, praca własna, symboliczny rytuał

W ostatnim module uczestniczki mają przestrzeń, by podzielić się refleksjami, poruszeniem i wdzięcznością. Wprowadzamy symboliczny rytuał przejścia, który pomaga ugruntować doświadczenia i przenieść je z sali warsztatowej do codziennego życia. To moment, w którym każda osoba może powiedzieć „tak” nowemu etapowi i „żegnać” temu, co już jej nie służy. Zamykamy pole warsztatu z szacunkiem dla pracy wykonanej w tych trzech dniach.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Dzień 1	BEATA BIEGAŁA	20-02-2026	10:00	18:00	08:00
2 z 3 Dzień 2	BEATA BIEGAŁA	21-02-2026	10:00	18:00	08:00
3 z 3 Dzień 3	BEATA BIEGAŁA	22-02-2026	09:00	17:00	08:00

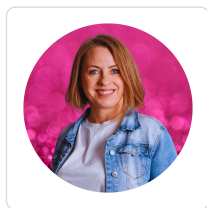
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

BEATA BIEGAŁA

Trenerka i facylitatorka rozwoju osobistego specjalizująca się w pracy z ustawieniami systemowymi oraz procesami grupowymi. Posiada doświadczenie w prowadzeniu warsztatów rozwojowych, pracy z ciałem, oddechem i świadomością emocjonalną. Pracuje w podejściu systemowym, wzmacniając uczestników w odnajdywaniu swojego miejsca, zasobów i wewnętrznej mocy.



2 z 2

Marcin Biegała

Marcin Biegała

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dodatkowe informacje:

1. Wymagany poziom obecności na zajęciach min. 80 % czasu szkoleniowego.
2. Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983).
3. Istnieje możliwość przygotowania szkolenia indywidualnie pod potrzeby uczestnika jesteśmy elastyczni w zakresie doboru tematyki oraz dogodnego terminu.

Informacje dodatkowe

Materiały szkoleniowe:

Każdy uczestnik otrzymuje po szkoleniu następujące materiały / pomoce szkoleniowe:

- a) opracowane materiały edukacyjne -skrypt szkoleniowy w wersji papierowej,
- b) prezentacja która była wyświetlana podczas szkolenia
- c) pomoce dydaktyczne takie jak: literatura branżowa, raporty branżowe,

Adres

Skorzęcin 53/L

62-215 Skorzęcin

woj. wielkopolskie

Ośrodek „Pachnie Miętą”, Skorzęcin

Warsztat realizowany jest w kameralnym i komfortowym ośrodku Pachnie Miętą w Skorzęcinie – miejscu sprzyjającym

wyciszeniu, pracy rozwojowej i regeneracji. Uczestnicy zakwaterowani są w nowoczesnych, przestronnych apartamentach, urządzonych w sposób łączący wygodę, funkcjonalność i estetykę.

Zakwaterowanie

Do dyspozycji uczestników pozostaje 10 apartamentów, każdy przeznaczony dla 4 osób. Noclegi organizowane są w pokojach 3-osobowych w ramach wynajętych apartamentów.

Każdy apartament składa się z:

Salonu z aneksem kuchennym (18 m²) wyposażonego w:

wygodny narożnik z funkcją spania (dla 2 osób),

szafkę RTV + TV,

jadalnię ze stołem i 4 krzesłami,

aneks kuchenny z lodówką, płytą indukcyjną, czajnikiem elektrycznym, zastawą stołową oraz garnkami umożliwiającymi samodzielne przygotowanie posiłków.

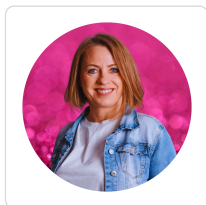
Sypialni (7 m²) z 2 pojedynczymi łózkami, które można połączyć w łóżko małżeńskie (na życzenie) lub w łóżko podwójne.

Łazienki (ok. 3 m²) wyposażonej

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wyżywienie (śniadania, obiady i kolację + przerwa kawowa) i nocleg w cenie warsztatu

Kontakt



BEATA BIEGAŁA

E-mail kontakt@beatabiegala.pl

Telefon (+48) 604 930 075