



BodyConnection

Agata Olszewska-Sarapata

★★★★★ 4,9 / 5

698 ocen

Indywidualne szkolenie z zakresu projektowania i wdrażania technik relaksacyjnych i wizualizacji w procesach rozwojowych indywidualnych i grupowych.

Numer usługi 2025/12/05/34566/3194314

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 27.02.2026 do 01.03.2026

2 520,00 PLN brutto

2 520,00 PLN netto

140,00 PLN brutto/h

140,00 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Osoby zainteresowane rozwojem umiejętności prowadzenia zajęć z zakresu rozwoju osobistego (trenerów, coachów, psychologów, nauczycieli, w tym jogi i innych zajęć ruchowych, masażystów, osób planujących realizację warsztatów rozwojowych).

Szkolenie jest dedykowane uczestnikom Szkoły Coachingu BodyConnection.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

2

Data zakończenia rekrutacji

25-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

18

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa prowadzi do rozwoju kompetencji samodzielnego projektowania narzędzi relaksacyjnych i wizualizacyjnych oraz wdrażania ich do procesów rozwojowych grupowych i indywidualnych. Osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się

pozwole na skuteczne wspieranie siebie i klientów w zwiększaniu poziomu zrelaksowania i osiąganiu celów, co prowadzi do poprawy jakości życia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje cele stosowania technik relaksacyjnych i wizualizacji w procesach rozwojowych. Projektuje i przeprowadza proces rozwojowy odpowiadający na potrzeby klienta/klientów oparty na technikach relaksacji oraz wizualizacjach.	Definiuje możliwości wykorzystania i rezultaty stosowania technik relaksacyjnych oraz wizualizacji. Identyfikuje etapy procesu rozwojowego. Dostosowuje proces oraz sposób prowadzenia sesji do potrzeb klienta/kleintów. Stosuje adekwatne techniki i narzędzia relaksacyjne i wizualizacyjne.	Test teoretyczny
		Prezentacja
		Test teoretyczny
Definiuje i wdraża kluczowe etapy procesu rozwojowego indywidualnego i dla grupy.	Rozróżnia etapy procesu opartego na relaksacji i wizualizacji. Płynnie przechodzi do kolejnych etapów sesji. Pracuje z klientem/klientaminad integracją nowych wglądów i wniosków. Domyka proces.	Prezentacja
		Test teoretyczny
Używa głosu z korzyścią dla przebiegu sesji.	Identyfikuje tony głosu i dostosowuje głos do etapu procesu.	Prezentacja
		Test teoretyczny

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. Wprowadzenie do szkolenia. Cele i rezultaty wdrażania technik relaksacyjnych i wizualizacji do procesów rozwojowych.
2. Praktyka uważności.
3. Praca z intencją. Cele na proces rozwojowy.
4. Praktyka oddechowa regulująca autonomiczny system nerwowy. Wykorzystanie oddechu w pogłębianiu samoświadomości - medytacje prowadzone.
5. Praktyka świadomego ruchu.
6. Projektowanie procesu relaksacyjnego.
7. Tworzenie wizualizacji.
8. Struktura sesji grupowej i indywidualnej wykorzystująca techniki relaksacji i wizualizacji.
9. Praca głosem - tony głosu na kolejnych etapach procesu.
10. Domknięcie sesji - jak poprowadzić integrację doświadczenia i omówienie wniosków.

Narzędzia i metody pracy:

- ćwiczenia indywidualne i grupowe
- dyskusja
- zalecenia i wskazówki dotyczące rozwoju umiejętności
- sesje pytań i odpowiedzi

Część szkoleniowa obejmuje 735 min, w tym 180 min teorii i 555 min praktyki.

Walidacja obejmuje łącznie 75 min.

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu głównego:

- zaliczenie testu wiedzy na poziomie 75 %
- zaliczenie zadania praktycznego na poziomie 75 %

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Początkowe sprawdzenie wiedzy i umiejętności.	-	27-02-2026	17:00	17:30	00:30
2 z 17 Wprowadzenie w zakres szkolenia. Potrzeby i cele uczestnika. Cele i rezultaty wdrażania technik relaksacyjnych i wizualizacji do procesów rozwojowych.	Agata Olszewska-Sarapata	27-02-2026	17:30	18:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 17 Praktyka uważności z omówieniem. Tworzenie i prowadzenie praktyk uważności.	Agata Olszewska-Sarapata	28-02-2026	09:00	10:30	01:30
4 z 17 Przerwa kawowa	Agata Olszewska-Sarapata	28-02-2026	10:30	10:45	00:15
5 z 17 Praktyka uważności z omówieniem. Tworzenie i prowadzenie praktyk uważności.	Agata Olszewska-Sarapata	28-02-2026	10:45	12:15	01:30
6 z 17 Praca z intencją. Cele na proces rozwojowy	Agata Olszewska-Sarapata	28-02-2026	12:15	13:00	00:45
7 z 17 Przerwa obiadowa	Agata Olszewska-Sarapata	28-02-2026	13:00	13:45	00:45
8 z 17 Praktyka oddechowa regulująca autonomiczny system nerwowy z omówieniem.	Agata Olszewska-Sarapata	28-02-2026	13:45	15:15	01:30
9 z 17 Wykorzystanie oddechu w pogłębianiu samoświadomości - medytacje prowadzone.	Agata Olszewska-Sarapata	28-02-2026	15:15	16:00	00:45
10 z 17 Praktyka świadomego ruchu z omówieniem. Kluczowe zasady pracy z uważnym ruchem w procesach rozwojowych.	Agata Olszewska-Sarapata	01-03-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 17 Przerwa kawowa	Agata Olszewska-Sarapata	01-03-2026	10:30	10:45	00:15
12 z 17 Projektowanie procesu relaksacyjnego - podsumowanie.	Agata Olszewska-Sarapata	01-03-2026	10:45	11:30	00:45
13 z 17 Tworzenie wizualizacji.	Agata Olszewska-Sarapata	01-03-2026	11:30	13:00	01:30
14 z 17 Przerwa obiadowa	Agata Olszewska-Sarapata	01-03-2026	13:00	13:45	00:45
15 z 17 Struktura sesji grupowej i indywidualnej wykorzystująca techniki relaksacji i wizualizacji.	Agata Olszewska-Sarapata	01-03-2026	13:00	14:30	01:30
16 z 17 Domknięcie sesji - jak poprowadzić integrację doświadczenia i omówienie wniosków. Podsumowanie wniosków.	Agata Olszewska-Sarapata	01-03-2026	14:30	15:15	00:45
17 z 17 Walidacja końcowa.	-	01-03-2026	15:15	16:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 520,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 520,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

140,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

140,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agata Olszewska-Sarapata

Psycholog, ICF Master Certified Coach, Trener, Twórca Body Connection Coaching™ – metody łączącej rozmowy coachingowe z głęboką pracą z ciałem. Terapeuta czaszkowo-krzyżowy oraz nauczyciel i terapeuta metody Life Impressions Bodywork, instruktor tanga argentyńskiego, kształci się w nurcie Recall Healing oraz Cichych Ustawieniach Systemowych Berta Hellingera. Ma 15-letnie doświadczenie w realizacji usług szkoleniowo-coachingowych. Wykaz szkoleń i doradztwa: 1. ponad 200 h doradztwa w ramach analizy strategicznej przedsiębiorstwa. 2. ponad 3500 h coachingu oraz doradztwa indywidualnego (kadra kierownicza, pracownicy przedsiębiorstw, osoby zakładające własne firmy, w tym od 2022 ok 500h coachingu z zakresu realizacji celów, podejmowania decyzji, rozwiązywania sytuacji trudnych, skutecznego zarządzania firmą, zespołem, zmianą również w zespołach wirtualnych w obliczu transformacji cyfrowej. 3. ponad 1500 h szkoleń dla kadry kierowniczej oraz pracowników przedsiębiorstw m.in. z zakresu: komunikacja i współpraca, umiejętności coachingowe, asertywność i rozwiązywanie konfliktów, budowanie zespołu, zarządzanie zespołem, przywództwo, zarządzanie zmianą, delegowanie zadań i uprawnień, motywowanie, radzenie sobie ze stresem i emocjami, zarządzanie czasem, negocjacje. W ostatnich dwóch latach (2022-2024) przeprowadziła min 120 godzin szkoleń z zakresu umiejętności miękkich w ramach których projektowała i wdrażała narzędzia relaksacji i wizualizacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe projektowanie i wdrażanie technik relaksacyjnych i wizualizacji w procesach rozwojowych indywidualnych i grupowych.

Warunki uczestnictwa

1. Zapis z nadanym ID wsparcia. W przypadku braku dofinansowania lub przy dofinansowaniu poniżej 70% do ceny usługi zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.
2. Warunki niezbędne do osiągnięcia celu głównego są jednocześnie warunkami do otrzymania przez Uczestnika zaświadczenia o ukończeniu udziału w usłudze rozwojowej. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej **80%** zajęć usługi rozwojowej oraz przystąpienie do walidacji. Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej i spełnieniu założonych wymogów (szkoleniu), uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu oraz zobowiązuje się do wypełnienia ankiety oceny szkolenia w BUR.
3. Fakt uczestnictwa w szkoleniu oraz walidacji zostanie potwierdzony listą obecności.
4. Przed zapisem na usługę prosimy o kontakt z Realizatorem usługi.

Informacje dodatkowe

1. Godzina usługi szkoleniowej = 45 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.
2. Usługodawca nie jest podmiotem pełniącym funkcję Beneficjenta lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FER.

3. Podstawa zwolnienia z podatku VAT (w związku ze stawką VAT zw.): § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013r.)

Adres

ul. Morelowa 4a/3
30-222 Kraków
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Agata Olszewska-Sarapata

E-mail coaching.agata.olszewska@gmail.com

Telefon (+48) 668 820 300