

**" ODDECH TERAPEUTYCZNY - KLUCZ DO ZDROWIA I RÓWNOWAGI"**

Numer usługi 2025/12/08/147720/3200049

1 400,00 PLN brutto
1 138,21 PLN netto
175,00 PLN brutto/h
142,28 PLN netto/h

CENTRUM
BIOFEEDBACK
MONIKA MADEJ

★★★★★ 4,9 / 5
11 ocen

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 25.04.2026 do 25.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Dla każdego, a w szczególności:

1. Osoby żyjące w silnym lub przewlekłym stresie
2. Osoby z problemami oddechowymi i zdrowotnymi
3. Profesjonaliści pracujący z ludźmi (Klienci biznesowi i terapeuci)
4. Sportowcy i osoby aktywne fizycznie
5. Osoby zainteresowane rozwojem osobistym i Mindfulness

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

24-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

Cel

Cel edukacyjny

Zdobycie wiedzy na temat

- technik oddechowych,
 - poprawnego oddechu
 - technik samoregulacji emocjonalnej
 - technik przełączających z układu współczulnego na przywspółczulny
- oraz zdobycie umiejętności praktycznych - nauka ćwiczeń .

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zdobycie wiedzy na temat anatomii i fizjologia oddychania	Potrafi zdefiniować oraz opisać jak działają przepona, płuca i drogi oddechowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Nabycie wiedzy o metodach oddechowych oraz ich zastosowaniu	Potrafi wymienić poznane techniki oddechowe oraz ich zastosowania, rozpoznaje również symptomy nieprawidłowego oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poznanie Teorii Metody Butejki	Potrafi zdefiniować Metodę Butejki, jej założenia oraz zastosowanie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poznanie praktycznych ćwiczeń Metody Butejki	Zna ćwiczenia Metody Butejki. Wie jak zastosować je w życiu codziennym i w pracy z innymi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poznanie Teorii Mindfulness	Definiuje czym jest Mindfulness. Potrafi tworzyć scenariusze medytacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje metody oddechowe	Wie w jakich przypadkach jakie zastosować metody oddechowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zdobywa wiedzę na temat dodatkowych narzędzi: Trenażer, pikfłometr i inne	Potrafi zdefiniować przeznaczenie dodatkowych narzędzi oraz wie jak je zastosować	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zdobywa umiejętność regulowania emocji w relacjach społecznych	Uczestnik potrafi wskazać techniki oddechowe wspierające regulację emocji w sytuacjach społecznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zdobywa wiedzę na temat układu współczulnego/przywspółczulnego	Potrafi zdefiniować oraz określić funkcje układów	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

PROGRAM SZKOLENIA ODDECHOWEGO DLA DOROSŁYCH

I. Wprowadzenie

- Zrozumienie roli oddechu w funkcjonowaniu organizmu i jego wpływu na zdrowie.
- Podstawowe informacje o fizjologii oddychania.
- Znaczenie świadomego oddechu w codziennym życiu.
- Krótki test: Jak teraz oddychasz? (autoanaliza oddechu uczestników).

II. Anatomia i fizjologia oddechu

- Poznanie mechanizmów oddychania, roli przepony i wpływu postawy na oddech.
- Praca przepony i różnica między oddychaniem piersiowym a przeponowym.
- Hiperwentylacja – jak wpływa na organizm?
- Oddychanie a poziom tlenu i dwutlenku węgla we krwi.

III. Techniki oddechowe na co dzień

- Nauka różnych technik oddechowych poprawiających zdrowie i koncentrację.
- **Oddech koherentny** – oddychanie w rytmie 5-6 oddechów na minutę.
- **Oddychanie 4-7-8** – technika relaksacyjna.
- **Oddech pudełkowy** – metoda stosowana przez sportowców i żołnierzy.
- **Metoda Butejki** – nauka minimalizacji hiperwentylacji.

IV. Oddech a stres i emocje

- Zrozumienie wpływu oddechu na system nerwowy i regulację emocji
- Jak oddech wpływa na układ nerwowy?
- Oddychanie w sytuacjach stresowych.
- Oddech jako narzędzie do zarządzania emocjami.

V. Metoda Butejki

- **Teoria metody Butejki:**
- Kim był Konstantin Butejko, na jakich podstawach oparta jest jego metoda
- Zasada "kontrolowanego oddychania" – jak redukcja hiperwentylacji poprawia zdrowie.
- **Techniki Butejki:**
- Test kontrolny pauzy oddechowej (CP - Control Pause)

- Ćwiczenia oddechowe mające na celu uspokojenie oddechu i zrównoważenie poziomu CO2
- **Praktyczne zastosowanie**
- **Ćwiczenia Metody Butejki**

VI. Praktyka uważnego oddychania

- Integracja technik oddechowych z uważnością i relaksem.
 - Połączenie oddechu z ruchem.
 - Uważne oddychanie podczas codziennych czynności.
 - Medytacja oddechowa.

VII. Ćwiczenia praktyczne

- • Uważność
- Oddychanie z ruchem
- Oddychanie w spokoju, medytacje
- Ćwiczenia somatyczne aktywujące układ przywspółczulny

VIII. Wykorzystanie dodatkowych narzędzi

- Trenażery
- Pikflometr
- Metoda Gopex
- Podumowanie
- Test

Usługa liczona jest w godzinach zegarowych,

Przerwy wliczone są w czas usługi,

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Wprowadzenie	Monika Madej	25-04-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 12 Anatomia i fizjologia oddechu	Monika Madej	25-04-2026	09:45	10:45	01:00
3 z 12 Przerwa	Monika Madej	25-04-2026	10:45	10:55	00:10
4 z 12 Techniki oddechowe na co dzień	Monika Madej	25-04-2026	10:55	11:45	00:50
5 z 12 Oddech a stres i emocje	Monika Madej	25-04-2026	11:45	12:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 12 Przerwa obiadowa	Monika Madej	25-04-2026	12:30	13:15	00:45
7 z 12 Metoda Butejki	Monika Madej	25-04-2026	13:15	14:00	00:45
8 z 12 Praktyka uważnego oddychania	Monika Madej	25-04-2026	14:00	14:45	00:45
9 z 12 Przerwa	Monika Madej	25-04-2026	14:45	14:50	00:05
10 z 12 Ćwiczenia praktyczne	Monika Madej	25-04-2026	14:50	15:40	00:50
11 z 12 Wykorzystanie dodatkowych narzędzi	Monika Madej	25-04-2026	15:40	16:30	00:50
12 z 12 Podsumowanie i test	Monika Madej	25-04-2026	16:30	17:00	00:30

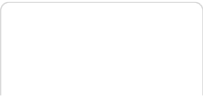
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 138,21 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	142,28 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Monika Madej



Coach, Trener Biofeedback EEG II stopnia, Trener Biofeedback Verim, Trener Oddechu Metody Butejki, Praktyk Mindfulness, podążająca w nurcie Psychologii Pozytywnej. Autorka programu „STOP STRES”, realizowanego w prywatnych firmach, Instytucjach Publicznych. Prowadząca warsztaty z zakresu Treningu Biofeedback i Świadomego Oddychania.

Posiada doświadczenie zawodowe zgodne z zakresem szkolenia, zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Materiały szkoleniowe w postaci plików oraz papierowe w postaci podręcznika.
2. Trenażer kulkowy

Warunki uczestnictwa

Obowiązek uczestnictwa w min. 80% zajęć.

Informacje dodatkowe

Obecność uczestników weryfikowana jest na podstawie listy obecności.

Adres

ul. Skarbowców 23a

53-025 Wrocław

woj. dolnośląskie

Budynek B3, sala 010

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Madej

E-mail mm@endlessmind.pl

Telefon (+48) 603 386 068