



Szkolenie z metody Feldenkraisa – drugi segment - Integracja Świadomości i Ruchu: Pierwsze Umiejętności Praktyczne

Numer usługi 2025/12/16/194088/3216857

6 334,50 PLN brutto
5 150,00 PLN netto
81,21 PLN brutto/h
66,03 PLN netto/h

METODY
HOLISTYCZNE
SENSOVERA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

3 oceny

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 78 h

📅 11.02.2026 do 01.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Identyfikatory projektów

Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Małopolski Pociąg do kariery

Grupa docelowa usługi

Zapraszamy wszystkie osoby, które pracują z klientami lub pacjentami dorosłymi, dziećmi, osobami pełnosprawnymi oraz z niepełnosprawnością, lub chcą poznać metodę Feldenkraisa dla własnych potrzeb. Grupę docelową stanowią m.in. lekarze, fizjoterapeuci, inni specjaliści od ruchu i wellness, opiekunowie osób ze specjalnymi potrzebami, osoby w osobistej podróży: wszyscy ciekawi samopoznania, pragnący poprawić swoją postawę, łatwość ruchu i ogólne samopoczucie dzięki wyrafinowanej i wspierającej metodzie.

Usługa również adresowana dla uczestników projektów: Małopolski Pociąg do Kariery - sezon 1, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Odradzamy udział w szkoleniu, jeśli doświadczasz:

- Nieustabilizowanych problemów zdrowia fizycznego - jakiegokolwiek stanu, który jest przeciwwskazaniem do ruchu lub uniemożliwia komfortowy udział w łagodnych ćwiczeniach na podłodze.
- Poważnych, nieleczonych wyzwań zdrowia psychicznego.
- Aktywnego uzależnienia od substancji.

Minimalna liczba uczestników

20

Maksymalna liczba uczestników

50

Data zakończenia rekrutacji

10-02-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	78

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do obserwacji wzorców ruchu w pracy z drugą osobą w kontekście metody Feldenkraisa, obejmujących analizę lekcji ATM oraz wprowadzenie do praktyki FI.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje rolę i wpływ zmysłów na ruch.	Wymienia 3 teleceptory i ich rolę w organizacji i orientacji naszego ruchu w przestrzeni.	Test teoretyczny
	Wykonuje prosty ruch (np. skręt głowy) i opisuje towarzyszące mu doznania sensoryczne (np. przesunięcie ciężaru na podłodze, wydłużenie/skrócenie w boku/żebkach, prowadzenie ruchu przez oczy, napięcie toniczne w szyi).	Analiza dowodów i deklaracji
Opisuje, w jaki sposób Metoda Feldenkraisa poszerza obraz samego siebie.	Wskazuje 3 filary, które tworzą obraz siebie (dziedziczenie, wychowanie i środowisko, samo uczenie).	Test teoretyczny
	Opisuje, w jaki sposób ATM pomaga w samopoznaniu i modyfikacji obrazu samego siebie i postrzegania granic własnych możliwości.	Analiza dowodów i deklaracji
Charakteryzuje budowę i funkcję przepony oraz opisuje jej podwójną rolę: oddechową i stabilizacyjną.	Opisuje budowę przepony i w jaki sposób przepona jest połączona ze szkieletem.	Test teoretyczny
	Na podstawie przeprowadzonych ATM wymień i opisuje kierunki ruchu podczas oddechu i ich rolę w stabilizacji całego tułowia.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje rolę oddechu w ruchu i organizacji człowieka.	Wyjaśnia jak wzorce oddechowe są powiązane ze stanami emocjonalnymi, wysiłkiem i organizacją ruchu.	Test teoretyczny
	Na podstawie obserwacji innych uczestników (skoncentrowanej na ich wzorcach oddechowych) opisuje bezocenowo ruch towarzyszący oddychaniu, różnicuje objętość ruchu, porównuje strony ciała, lokalizację, timing...	Analiza dowodów i deklaracji
Opisuje ruch jako narzędzie do uczenia się, a nie jako cel sam w sobie.	Opisuje, dlaczego wolny ruch z minimalnym wysiłkiem jest bardziej efektywny w nauce nowej umiejętności niż wielokrotne powtarzanie jej z pełną siłą.	Test teoretyczny
	Wymienia dwa kluczowe elementy pedagogiczne ATM (zredukuj wysiłek, zwolnij, skup się na procesie a nie na celu, obserwuj oddychanie...).	Test teoretyczny
	Opisuje różnice w ruchu pomiędzy dwoma uczestnikami, którzy robili ten sam ruch, a wykonywali go inaczej - na podstawie fragmentu ATM.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Usługa odbędzie się w formie stacjonarnej.

Liczba godzin dydaktycznych (45 min) na osobę to 73 + 5 godziny dydaktyczne (45 min) na walidację (napisanie testu i zadań opisowych, weryfikację i tłumaczenie tekstu - walidator porozumiewa się w jęz. angielskim).

Na 73 godzin zajęć składają się 25 godzin praktyki i 47 godzin teorii. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Ramowy program usługi:

1. Rola zmysłów – jak zmysły organizują ruch - lepsza integracja zmysłów dla optymalnej organizacji ruchu
2. Poszerzenie obrazu własnego
3. Anatomia i funkcja przepony – budowa, kierunki ruchu oraz jej rola w oddychaniu i stabilizacji posturalnej
4. Wpływ oddechu na działanie człowieka
5. Wykorzystanie ruchu w ATM do nauki poprzez doświadczanie

Test walidacyjny oraz zadania opisowe odbędzie się ostatniego dnia i zostaną ocenione przez walidatora w ciągu 7 dni. Test walidacyjny zostanie fizycznie przeprowadzony przez Agnieszkę Henke - koordynatora grupy. Wyniki testu i zadań opisowych będą przetłumaczone na język angielski, przekazane osobie walidującej, zweryfikowane przez nią w jej miejscu pracy a następnie jej komentarze będą przetłumaczone z powrotem na język polski i przesłane do koordynatora grupy.

Opis warunków organizacyjnych szkolenia:

- sala szkoleniowa będzie wyposażona w rzutnik i sprzęt do nagrywania audio oraz video
- trener porozumiewa się w języku angielskim, ale na sali przez cały czas trwania usługi będzie obecny tłumacz i przełoży treści na język polski.
- na sali będą obecni asystenci, w przypadku gdy liczba uczestników przekroczy 32.

Do obowiązków asystenta/asystentki należą:

- prowadzenie codziennie do 2 godzin FI przez 8 dni segmentu
- sprawdzanie obecności studentów
- sporządzanie protokołów i przekazywanie ich administracji oraz kolejnemu trenerowi w celu zapewnienia ciągłości
- prowadzenie do 8 godzin ATM na segment
- wspieranie studentów w procesie nauki FI, prowadzenie superwizji i ewentualnie prowadzenie rozmów grupowych
- pełnienie funkcji łącznika i pośrednika w wymianie informacji między trenerami oraz wspieranie trenerów
- Prowadzenie rozmów ze studentami i wspieranie ich
- Bycie do dyspozycji praktyków w razie pytań
- Uczestnictwo w regularnych spotkaniach zespołu

Na salę każdy z uczestników przyniesie swoją matę i dwa koce, poduszkę oraz ręcznik. Zajęcia praktyczne i teoretyczne odbywają się na podłodze. Podczas zajęć teoretycznych uczestnicy mogą leżeć na swojej macie lub siedzieć (dlatego lepiej mieć poduszkę).

Metody dydaktyczne – Eksploracja ruchu w pewnych określonych ramach i parametrach bez naśladowania i bez dawania przykładów. Praca grupach na bazie zadanego tematu, która prowadzi do zrozumienia konceptu przez własne doświadczanie. Wyobrażanie sobie własnego ruchu w relacji do wyobrazonego obiektu. Minimalizacja prawa grawitacji. Eksplorowanie prawa grawitacji. Zamiast zapamiętania sekwencji ruchu – eksploracja różnych punktów inicjacji ruchu i eksperymentacja kolejności.

Ogólny temat szkolenia: rozwinięcie umiejętności obserwacji ruchu oraz podstawowych kompetencji w pracy z drugą osobą w kontekście metody Feldenkraisa, obejmujących analizę lekcji ATM oraz wprowadzenie do praktyki FI.

Dzień 1

Powitanie, sprawy organizacyjne, przedstawienie się uczestników.

Powrót do Metody Feldenkraisa . do wewnętrznej samoobserwacji, kontynuacja podróży samopoznania.

- ATM: Toczenie głowy między dłońmi.

Przypomnienie poprzedniego segmentu poprzez ruch, dyskusja nad pracą domową.

· ATM: Praca z ręką dominującą.

Dzień 2

Obserwacja siebie i swoich zmysłów.

· ATM: Toczenie głowy z jednoczesnym przyciąganiem kolana, w tym obserwacje uczestników nawzajem w małych grupach.

· Wykład: Teleceptory

· Praca grupowa: Dyskusja w małych grupach na temat wykładu i dzielenie się spostrzeżeniami z wszystkimi na forum.

· ATM: Lekcja oddechu („spawanie przez oddech”).

Dzień 3

Nauka o integracji sensorycznej: jak użycie oczu wpływa na ruch i tonus ciała.

· ATM: Demonstracja tonicznych odruchów szyjnych: skręty głowy, eksploracja ruchów gałek ocznych.

Wykład: Anatomia oddychania.

· ATM: Lekcja ruchów oddechowych „żołądek i klatka piersiowa pierwsze”. · Wykład: Anatomia przepony, jej funkcja w odniesieniu do oddychania i szkieletu. · Grupy: Obserwacja ruchów oddechowych w parach, wyczuwanie poprzez dotyk.

Dzień 4

Rozmowa: Zasady pedagogiki nauczania lekcji ruchu.

· Praca domowa: Zastanów się, jak chodzenie po lodzie zmienia Twój nawykowy wzorzec. Co dzieje się z sekwencją ruchu, organizacją, uwagą, ruchami gałek ocznych?

· ATM: „Ruch robaczkowy” („gąsienica”) w pozycji leżącej na plecach i na brzuchu. ·

· Praca grupowa: Uczcie się nawzajem fragmentów ATM z Segmentu 1.

· Wykład: Sporządzenie listy zasad, których używamy w nauczaniu ATM.

Dzień 5

Uważność w działaniu: umiejętność kierowania uwagą i dekonstruowania sekwencji ruchowych.

· ATM: Ruchy oczu z toczeniem.

· Praca grupowa: Zapiszcie kroki konkretnej lekcji ATM, jak prowadzicie uwagę.

· Praca grupowa: Uczcie się nawzajem fragmentów ATM.

· ATM: „Cztery Punkty”.

· Praca grupowa: Dyskusja nad pracą domową „Chodzenie po lodzie”.

Dzień 6

Indywidualność w wykonywaniu ruchu - różnorodność wariacji w ruchu: docenianie funkcjonalnych różnic między ludźmi i w obrębie jednej osoby pomiędzy dwoma stronami (asymetrii indywidualnej).

· ATM: Leżenie na brzuchu, ruchy stóp.

· Praca grupowa: Obserwujcie nawzajem swoje ruchy, różnice między ludźmi, różnice u jednej osoby pomiędzy dwiema stronami ciała.

· ATM: „Chanukia” (świecznik).

· Rozmowa: Efekty ATM są różne dla każdej osoby.

Dzień 7

Wprowadzenie do Integracji Funkcjonalnej (FI).

- ATM: „Głowa i odbył do tyłu”.
- Zajęcia praktyczne - wprowadzenie do Funkcjonalnej Integracji FI: Unoszenie nogi, połączenie nogi i miednicy.
- Rozmowa: zbieranie wrażeń i obserwacji z zajęć praktycznych, samoorganizacja w FI.
- Wideo: „The Man Who Lost His Body” (Człowiek, który stracił swoje ciało), dyskusja o organizacji ciała do działania.

Dzień 8

- ATM: „Cztery Punkty” – wersja osobista.
- Zajęcia praktyczne FI: Pokaz z osobą i szkieletem; praktyka kontaktu szkieletowego, rotacja nogi w stawie biodrowym na brzuchu i na plecach; użycie rolek i podparcia pod głowę.
- ATM: Oddech.
- Rozmowa: Używanie ruchu jako pytań; wstępnie nie mieszamy Metody Feldenkraisa z własną profesją.

Dzień 9

Utrwalanie i integrowanie nauki poprzez praktykę, informację zwrotną i powtarzaną obserwację.

- ATM: Przenoszenie nóg w leżeniu na brzuchu.
- ATM: Głowa i jama ustna.
- Praca grupowa: Jak poszła lekcja, co wyczuliście i odkryliście.
- Zajęcia praktyczne FI: Na brzuchu, toczenie nogi, wyjaśnianie połączenia z miednicą.
- ATM w małych grupach: Toczenie głowy między dłońmi, obserwacja wzajemna.

Dzień 10

Synteza i kontynuacja: przegląd tematów segmentu i organizacja grup studyjnych do dalszej nauki.

- ATM: Toczenie głowy i wstawanie.
- Praca grupowa: Dyskutujcie o swoim indywidualnym postępie, jaki był temat tego segmentu.
- Rozmowa: Podzielcie się informacjami zwrotnymi na temat tego segmentu.
- ATM: Toczenie się na łokciach i kolanach.
- Praca domowa: Dyskutujcie w grupach studyjnych o rozdziałach z książki, spiszcie i nauczcie się nawzajem lekcji z tego segmentu.

Ankieta i test walidacyjny oraz zadania opisowe.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 28

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Powitanie, sprawy organizacyjne, przedstawienie się uczestników. Powrót do Metody Feldenkrasia . do wewnętrznej samoobserwacji, kontynuacja podróży samopoznania.	Monika Praxmarer	11-02-2026	09:00	12:30	03:30
2 z 28 Przypomnienie poprzedniego segmentu poprzez ruch, dyskusja nad pracą domową.	Monika Praxmarer	11-02-2026	13:30	16:00	02:30
3 z 28 Obserwacja siebie i swoich zmysłów.	Monika Praxmarer	12-02-2026	09:00	12:30	03:30
4 z 28 Teleceptory. Dyskusja w grupach.	Monika Praxmarer	12-02-2026	14:00	16:00	02:00
5 z 28 Nauka o integracji sensorycznej: jak użycie oczu wpływa na ruch i tonus ciała.	Monika Praxmarer	13-02-2026	09:00	12:30	03:30
6 z 28 Anatomia oddychania.	Monika Praxmarer	13-02-2026	14:00	16:00	02:00
7 z 28 Zasady pedagogiki nauczania lekcji ruchu.	Monika Praxmarer	14-02-2026	09:00	12:30	03:30
8 z 28 Sporządzenie listy zasad, których używamy w nauczaniu ATM.	Monika Praxmarer	14-02-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 28 Uwaga w działaniu: umiejętność kierowania uwagą i dekonstruowania sekwencji ruchowych.	Monika Praxmarer	15-02-2026	09:00	12:30	03:30
10 z 28 Dyskusja nad pracą domową „Chodzenie po lodzie”.	Monika Praxmarer	15-02-2026	14:00	16:00	02:00
11 z 28 Indywidualność w wykonywaniu ruchu - różnorodność wariacji w ruchu: docenianie funkcjonalnych różnic między ludźmi i w obrębie jednej osoby pomiędzy dwoma stronami (asymetrii indywidualnej).	Monika Praxmarer	18-02-2026	09:00	12:30	03:30
12 z 28 Efekty ATM są różne dla każdej osoby.	Monika Praxmarer	18-02-2026	13:30	16:00	02:30
13 z 28 Wprowadzenie do Integracji Funkcjonalnej (FI).	Monika Praxmarer	19-02-2026	09:00	12:30	03:30
14 z 28 Wrażenia i obserwacje z zajęć praktycznych, samoorganizacja w FI.	Monika Praxmarer	19-02-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 28 Zajęcia praktyczne FI: Pokaz z osobą i szkieletem; praktyka kontaktu szkieletowego, rotacja nogi w stawie biodrowym na brzuchu i na plecach; użycie rolek i podparcia pod głowę.	Monika Praxmarer	20-02-2026	09:00	12:30	03:30
16 z 28 Używanie ruchu jako pytań.	Monika Praxmarer	20-02-2026	14:00	16:00	02:00
17 z 28 Utrwalanie i integrowanie nauki poprzez praktykę, informację zwrotną i powtarzaną obserwację.	Monika Praxmarer	21-02-2026	09:00	12:30	03:30
18 z 28 Zajęcia praktyczne FI: Na brzuchu, toczenie nogi, wyjaśnianie połączenia z miednicą.	Monika Praxmarer	21-02-2026	14:00	16:00	02:00
19 z 28 Synteza i kontynuacja: przegląd tematów segmentu i organizacja grup studyjnych do dalszej nauki.	Monika Praxmarer	22-02-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 28 ATM: Toczenie się na łokciach i kolanach. Praca domowa: Dyskusja w grupach studyjnych o rozdziałach z książki, spiszcie i nauczcie się nawzajem lekcji z tego segmentu.	Monika Praxmarer	22-02-2026	13:00	14:15	01:15
21 z 28 Ankieta, zadania opisowe i test walidacyjny	Monika Praxmarer	22-02-2026	14:15	15:45	01:30
22 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie	-	23-02-2026	09:00	15:45	06:45
23 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie	-	24-02-2026	09:00	15:45	06:45
24 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie	-	25-02-2026	09:00	15:45	06:45
25 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie	-	26-02-2026	09:00	15:45	06:45
26 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie	-	27-02-2026	09:00	15:45	06:45
27 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie	-	28-02-2026	09:00	15:45	06:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie	-	01-03-2026	09:00	15:45	06:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 334,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 150,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	81,21 PLN
Koszt osobogodziny netto	66,03 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Praxmarer

Monika Praxmarer jest praktykiem Feldenkraisa od 2004 roku i od wielu lat pracuje zarówno we własnej praktyce, jak i w instytucjach. Ma doświadczenie w tańcu, sztukach performatywnych i teatrze jako aktorka i nauczycielka dramatu.

Monika ukończyła również pierwszy program szkoleniowy JKA w 2013 roku. Od tego czasu praca z dziećmi ze specjalnymi potrzebami jest dla niej bardzo ważna.

Monika została asystentką trenera w 2014 roku, a trenerem w 2023 roku. Pracowała w programach szkoleniowych w Niemczech, Austrii, Hiszpanii, Szwajcarii, Wielkiej Brytanii, Rosji, Czechach i Chinach. W ciągu ostatnich 5 lat zrealizowała ponad 1200 godzin szkoleń z zakresu metody Feldenkraisa (jako asystentka i trenerka).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

brak materiałów

Informacje dodatkowe

Od 32 osób w grupie organizator zapewni dodatkowego asystenta.

Usługa może być zwolniona z VAT, jeśli zaistnieją następujące okoliczności:

1) Art. 113 ust. 1 ustawy o VAT:

„Zwalnia się od podatku sprzedaż dokonywaną przez podatników, u których wartość sprzedaży nie przekroczyła łącznie w poprzednim roku podatkowym kwoty **200 000 zł**. Do wartości sprzedaży nie wlicza się kwoty podatku.”

lub

2) na podstawie rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień Rozdział 2 par. 3 ust. 1 pkt 14 w przypadku otrzymania przez przedsiębiorcę dofinansowania na niniejszą usługę dla konkretnego uczestnika w wysokości co najmniej 70%.

„Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych

bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.

Adres

os. Zwycięstwa 125

61-652 Poznań

woj. wielkopolskie

Wiktoria - Osiedlowy Dom Kultury

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Na salę każdy z uczestników przyniesie swoją matę i dwa koce, poduszkę oraz ręcznik.

Kontakt



AGNIESZKA HENKE

E-mail feldenkrais.ah@gmail.com

Telefon (+48) 506 872 403