



EMPIRIA
AGNIESZKA KŁOS

Brak ocen dla tego dostawcy

**Instruktor technik oddechowych, terapii
ACT i medytacji w redukcji napięć w ciele
oraz treningu odporności na stres
(szkolenie – warsztat, uzyskanie
kwalifikacji nie zarejestrowanej w ZRK)**

Numer usługi 2025/12/19/197046/3222709

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 14.02.2026 do 15.02.2026

5 280,00 PLN brutto

5 280,00 PLN netto

330,00 PLN brutto/h

330,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest w szczególności do osób:

1. **Planujących prowadzenie zajęć z obszaru relaksu, oddechu i medytacji**, w klubach fitness, szkołach jogi, studiach wellbeing oraz innych przestrzeniach rozwoju osobistego.
2. **Pracujących w działach HR, wellbeing lub rozwoju pracowników**, które w ramach swoich obowiązków wspierają budowanie odporności na stres, dobrostan psychofizyczny i równowagę pracowników organizacji.
3. **Chcących organizować i prowadzić warsztaty rozwojowe**, z wykorzystaniem technik oddechowych, metod ACT, medytacji oraz ćwiczeń redukujących napięcia z ciała w placówkach publicznych i komercyjnych.
4. **Osób pracujących z ludźmi** (trenerów, instruktorów, edukatorów, coachów, nauczycieli, animatorów), które chcą poszerzyć swoje kompetencje o narzędzia regulacji stresu i pracy z układem nerwowym.
5. **Osób poszukujących nowej lub uzupełniającej ścieżki zawodowej**, opartej na prowadzeniu warsztatów lub indywidualnych sesji z zakresu oddechu, relaksacji i odporności psychofizycznej.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

13-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Rozwinięcie kompetencji uczestników w zakresie świadomej pracy z oddechem, regulacji stresu oraz budowania odporności psychofizycznej, poprzez naukę praktycznych technik oddechowych, pracy z ciałem, metod samoregulacji układu nerwowego oraz elementów ACT i medytacji. Uczestnik wdraża postawy i działania wspierające równowagę psychofizyczną, uczy się rozpoznawać i redukować napięcia w ciele, świadomie dobiera techniki oddechowe oraz przygotowuje się do samodzielnego prowadzenia zajęć.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie zależności pomiędzy oddechem, układem nerwowym a poziomem stresu	identyfikuje podstawowe funkcje autonomicznego układu nerwowego, rozróżnia stany mobilizacji, immobilizacji i zaangażowania społecznego, opisuje rolę nerwu błędnego w regulacji stresu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje różne typy oddechu i ich wpływ na organizm	rozdzieli oddech brzuszny i piersiowy, wskazuje różnice między oddechem płytkim i głębokim oraz szybkim i wolnym, określa znaczenie liczby oddechów na minutę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje czynniki zaburzające homeostazę i równowagę psychofizyczną	wymienia czynniki stresogenne wpływające na napięcie w ciele, opisuje objawy przeciążenia układu nerwowego, wskazuje znaczenie regeneracji i odpoczynku	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia techniki oddechowe w zależności od celu ich zastosowania	klasyfikuje techniki oddechowe jako uspokajające, równoważące i aktywizujące, opisuje zastosowanie technik oddechowych w różnych sytuacjach (stres, napięcie, zmęczenie)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje metody pracy z napięciem i relaksacją ciała	opisuje założenia treningu Jacobsona i treningu Schultza, wyjaśnia rolę jogi nidry i medytacji w procesie regeneracji, identyfikuje znaczenie świadomości ciała w redukcji stresu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozumie znaczenie postaw, motywacji i wartości w budowaniu odporności na stres	opisuje rolę pozytywnego myślenia i motywacji w procesie zmiany, wyjaśnia znaczenie wizualizacji i afirmacji, identyfikuje cztery zasady postawy osobistej (wg Don Miguel Ruiz)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia zastosowanie elementów ACT i praktyk uważności w pracy ze stresem	opisuje podstawowe założenia ACT, wskazuje rolę akceptacji, wartości i zaangażowania charakteryzuje znaczenie praktyk uważności i kontaktu z naturą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

PROGRAM SZKOLENIA

MODUŁ 1 (Dzień 1)

Podstawy pracy z oddechem i stresem

Czas: 90 minut

Zakres tematyczny:

- Wprowadzenie do pracy z oddechem jako narzędzia samoregulacji
- Oddech a stres – zależności psychofizyczne
- Ocena ogólnego samopoczucia: ciało, emocje, energia
- Wprowadzenie do technik uważności ciała

Metody: mini-wykład, ćwiczenia indywidualne, autorefleksja

MODUŁ 2

Autonomiczny układ nerwowy i nerw błędny

Czas: 90 minut

Zakres tematyczny:

- Autonomiczny układ nerwowy – mobilizacja, immobilizacja, zaangażowanie społeczne
- Rola nerwu błędnego w regulacji stresu
- Czynniki zaburzające homeostazę
- Ćwiczenia aktywujące nerw błędny

Metody: wykład interaktywny, ćwiczenia praktyczne

MODUŁ 3

Analiza i trening oddechu

Czas: 90 minut

Zakres tematyczny:

- Oddech brzuszny i piersiowy – różnice i zastosowanie
- Oddech płytki i głęboki, szybki i wolny
- Liczba oddechów na minutę
- Różnice w oddychaniu kobiet i mężczyzn
- Wprowadzenie do metody Butejko

Metody: demonstracja, praktyka własna, obserwacja

MODUŁ 4

Techniki oddechowe – praktyka

Czas: 90 minut

Zakres tematyczny:

- Techniki uspokajające
- Techniki równoważące
- Techniki aktywizujące
- Dobór techniki do aktualnego stanu organizmu

Metody: ćwiczenia praktyczne, praca w parach

MODUŁ 5 (Dzień 2)

Praca z napięciem w ciele

Czas: 90 minut

Zakres tematyczny:

- Poszukiwanie napięć w ciele
- Kontrola ciała i sygnałów stresu
- Trening Jacobsona (sesja bez muzyki)
- Elementy treningu Schultza

Metody: trening prowadzony, autorefleksja

MODUŁ 6

Głęboka regeneracja i relaksacja

Czas: 90 minut

Zakres tematyczny:

- Joga nidra jako narzędzie regeneracji
- Medytacja wielozmysłowa
- Znaczenie regeneracji w odporności na stres

Metody: sesja prowadzona, doświadczenie własne

MODUŁ 7

Postawy, motywacja i odporność psychiczna

Czas: 90 minut

Zakres tematyczny:

- Moc pozytywnego myślenia
- Postawy i zachowania wzmacniające działanie
- Wizualizacje i afirmacje
- Wprowadzenie do ACT (akceptacja, wartości, zaangażowanie)

Metody: ćwiczenia coachingowe, praca indywidualna

MODUŁ 8

Wartości, praktyki i kontakt z naturą

Czas: 90 minut

Zakres tematyczny:

- Cztery starożytne zasady (Don Miguel Ruiz)
- Znaczenie realizacji wyższych celów
- Lecznicze funkcje lasu
- Praktyki uważności i obecności

Metody: refleksja, medytacja prowadzona

MODUŁ 9 – EGZAMIN I CERTYFIKACJA

Czas: 75 minut

Forma walidacji:

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Rezultat:

Certyfikat ukończenia szkolenia **"Animator metod odporności psychicznej"**- uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Podstawy pracy z oddechem i stresem	Agnieszka Kłós	14-02-2026	10:00	11:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 16 przerwa	Agnieszka Kłos	14-02-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 16 Autonomiczny układ nerwowy i nerw błędny	Agnieszka Kłos	14-02-2026	11:45	13:15	01:30
4 z 16 przerwa obiadowa	Agnieszka Kłos	14-02-2026	13:15	14:00	00:45
5 z 16 Analiza i trening oddechu	Agnieszka Kłos	14-02-2026	14:00	15:30	01:30
6 z 16 przerwa	Agnieszka Kłos	14-02-2026	15:30	15:45	00:15
7 z 16 Techniki oddechowe – praktyka	Agnieszka Kłos	14-02-2026	15:45	17:15	01:30
8 z 16 Praca z napięciem w ciele	Agnieszka Kłos	15-02-2026	10:00	11:30	01:30
9 z 16 przerwa	Agnieszka Kłos	15-02-2026	11:30	11:45	00:15
10 z 16 Głęboka regeneracja i relaksacja	Agnieszka Kłos	15-02-2026	11:45	13:15	01:30
11 z 16 przerwa obiadowa	Agnieszka Kłos	15-02-2026	13:15	14:00	00:45
12 z 16 Postawy, motywacja i odporność psychiczna	Agnieszka Kłos	15-02-2026	14:00	15:30	01:30
13 z 16 przerwa	Agnieszka Kłos	15-02-2026	15:30	15:45	00:15
14 z 16 Wartości, praktyki i kontakt z naturą	Agnieszka Kłos	15-02-2026	15:45	17:15	01:30
15 z 16 przerwa	Agnieszka Kłos	15-02-2026	17:15	17:30	00:15
16 z 16 EGZAMIN I CERTYFIKACJA	-	15-02-2026	17:30	18:45	01:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 280,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 280,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	330,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	330,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Kłos

Certyfikowana coachka i trenerka biznesu, specjalistka w zakresie rozwoju osobistego, komunikacji, przywództwa oraz budowania odporności na stres i odporności psychicznej. Wspiera osoby indywidualne oraz organizacje w odkrywaniu potencjału, wzmacnianiu poczucia sprawczości i skutecznym radzeniu sobie z wyzwaniami zawodowymi i osobistymi.

Posiada 22 lata doświadczenia w środowisku biznesowym, w tym 14 lat na stanowiskach kierowniczych w branży sprzedażowej. Pracuje z liderami, zespołami oraz osobami w procesie zmiany zawodowej, wspierając ich w rozwoju kompetencji niezbędnych do funkcjonowania w warunkach presji, odpowiedzialności i dynamicznych zmian.

Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu odporności na stres, rezyliencji, komunikacji, feedbacku oraz świadomego przywództwa. W swojej pracy łączy podejście coachingowe z praktyką uważności, pracą z ciałem i oddechem, wykorzystując elementy metody Butejko oraz założenia ACT (Terapii Akceptacji i Zaangażowania) w ujęciu rozwojowym i edukacyjnym.

Specjalizuje się w pracy z regulacją układu nerwowego, redukcją napięć psychofizycznych oraz budowaniem długofalowej odporności na stres. Jej misją jest wspieranie ludzi w budowaniu życia i

pracy w większym spokoju, uważności i zgodzie z własnymi wartościami, poprzez świadomą pracę z oddechem, stresem i wewnętrznymi zasobami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje **komplet materiałów dydaktycznych i organizacyjnych**, wspierających proces uczenia się, samoregulacji stresu oraz przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć i warsztatów z zakresu technik oddechowych i regulacji stresu. Materiały szkoleniowe przekazywane są **w formie elektronicznej**, co ułatwia ich dalsze wykorzystanie i archiwizację.

Materiały dostępne dla uczestników podczas szkolenia:

- **maty do ćwiczeń,**
- **poduszki do medytacji,**
- **koce**

Materiały szkoleniowe dla uczestników na koniec szkolenia:

1. **Podręcznik uczestnika (forma elektroniczna)** – kompendium wiedzy z zakresu technik oddechowych (w tym elementów metody Butejko), regulacji stresu, pracy z układem nerwowym, redukcji napięć w ciele, podstaw ACT, medytacji oraz praktyk relaksacyjnych.
2. **Karty ćwiczeń i arkusze refleksji** – zestaw narzędzi wspierających proces uczenia się i autorefleksji (m.in. monitorowanie samopoczucia, obserwacja napięć w ciele, analiza reakcji stresowych, plan praktyki własnej).
3. **Opisy technik oddechowych i protokoły praktyk** – zestaw instrukcji dotyczących technik uspokajających, równoważących i aktywizujących, ćwiczeń wspierających regulację układu nerwowego oraz praktyk aktywizujących nerw błędny.
4. **Materiały do pracy z relaksacją i regeneracją** – konspekty sesji jogi nidry, treningu Jacobsona, treningu Schultza oraz medytacji wielozmysłowej, możliwe do wykorzystania w pracy indywidualnej i grupowej.
5. **Prezentacja multimedialna i konspekt szkoleniowy** – materiały dydaktyczne wspierające samodzielne prowadzenie zajęć, warsztatów i spotkań edukacyjnych w klubach fitness, szkołach jogi, instytucjach publicznych i organizacjach komercyjnych.

Uczestnik szkolenia przystępuje do testu egzaminacyjnego na własnym - smartfonie, tablecie lub laptopie.

Zakres tematyczny przedmiotowej usługi rozwojowej prowadzi do nabycia kwalifikacji - "Animacja metod odporności psychicznej"- uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK.

Informacje dodatkowe

- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.
- Jedna moduł szkoleniowy obejmuje 90 minut zajęć.
- Łącznie 8 modułów szkoleniowych.
- Dodatkowy, 9 moduł egzaminacyjny obejmuje 75 minut, w czasie którego przewidziany jest test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie. Walidacja oraz certyfikacja efektów uczenia się.
- Przerwy wliczają się do czasu trwania szkolenia.
- Łączny czas przerw wynosi 165 minut.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2025 r. poz. 832).

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.

Adres

ul. Francuska 184/6
40-507 Katowice
woj. śląskie

EMS KATOWICE. Sala wyposażona w maty do ćwiczeń.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Klimatyzacja
- Sala warsztatowa znajduje się na parterze. Bezpłatny parking.

Kontakt



Agnieszka Kłos

E-mail empiria@agnieszkaklos.pl

Telefon (+48) 506 603 452