



Kurs Ekoterapii

Numer usługi 2025/12/19/181837/3223904

3 520,00 PLN brutto

3 520,00 PLN netto

220,00 PLN brutto/h

220,00 PLN netto/h

Penelope Akademia
Wizerunku Mirosław
Rzeszut

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 28.04.2026 do 29.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Artystyczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie adresowane jest do:

- psychologów, pedagogów i terapeutów,
- trenerów rozwoju osobistego,
- nauczycieli i wychowawców,
- osób pracujących z grupami (dzieci, młodzież, dorośli),
- osób zainteresowanych prowadzeniem zajęć rozwojowych i terapeutycznych w przestrzeni naturalnej.

Warunki udziału:

- ukończone 18 lat,
- gotowość do pracy w terenie (zajęcia odbywają się częściowo w przestrzeni naturalnej),
- brak przeciwwskazań zdrowotnych do umiarkowanej aktywności w plenerze.
 - Nie jest wymagane wykształcenie kierunkowe, jednak mile widziane jest doświadczenie w pracy z ludźmi.

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu
"Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"

Termin kursu ustalamy indywidualnie

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

21-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć z zakresu ekoterapii w przestrzeni naturalnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawy teoretyczne ekoterapii. Uczestnik zna zasady organizacji i bezpieczeństwa pracy w terenie. Uczestnik zna metody i narzędzia pracy ekoterapeutycznej.	definiuje pojęcie ekoterapii i wskazuje jej obszary zastosowania, omawia naukowe podstawy wpływu natury na psychikę i funkcjonowanie człowieka, wyjaśnia mechanizmy regulacji układu nerwowego w kontakcie z przyrodą, opisuje znaczenie uważności, poczucia zakorzenienia i bezpieczeństwa w pracy terapeutycznej w naturze.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	omawia zasady planowania zajęć w przestrzeni otwartej, wskazuje zasady pracy z grupą w terenie, określa odpowiedzialność prowadzącego za bezpieczeństwo uczestników, opisuje strukturę zajęć (otwarcie, część główna, podsumowanie).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wymienia techniki ekoterapeutyczne (spacer terapeutyczny, ćwiczenia sensoryczne, praca z materiałem naturalnym), opisuje zasady pracy z różnymi grupami (dzieci, dorośli, osoby w stresie), omawia możliwości łączenia ekoterapii z arteterapią, pracą z ciałem i dźwiękiem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik prowadzi podstawowe ćwiczenia ekoterapeutyczne. Uczestnik planuje i buduje strukturę zajęć ekoterapeutycznych. Uczestnik tworzy autorski scenariusz zajęć.	przeprowadza ćwiczenia sensoryczne (wzrok, dotyk, słuch), stosuje techniki pracy z oddechem i ugruntowaniem, prowadzi spacer terapeutyczny zgodnie z założonym celem, moderuje proces obserwacji i refleksji uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	określa cel terapeutyczny zajęć, dostosowuje intensywność i formę pracy do grupy odbiorców, opracowuje scenariusz zajęć zawierający część wprowadzającą, główną i podsumowującą, dobiera odpowiednie narzędzia i techniki do założonego celu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	opracowuje pisemny scenariusz zajęć ekoterapeutycznych, prezentuje opracowany projekt, uzasadnia dobór metod i technik, uwzględnia zasady bezpieczeństwa i organizacji pracy w terenie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy w terenie, respektuje zasady ochrony przyrody, dba o komfort psychiczny uczestników zajęć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik działa odpowiedzialnie w przestrzeni naturalnej. Uczestnik wykazuje uważność i refleksyjność w pracy z grupą.	tworzy atmosferę bezpieczeństwa i akceptacji, reaguje adekwatnie na potrzeby uczestników, przyjmuje informację zwrotną i wprowadza korekty do własnej pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Część teoretyczna – 6 godzin

- Wprowadzenie do ekoterapii – definicja i obszary zastosowania
- Naukowe podstawy wpływu natury na psychikę
- Regulacja układu nerwowego w kontakcie z przyrodą
- Psychologia kontaktu z naturą
- Zasady bezpieczeństwa i organizacja pracy w terenie
- Budowanie struktury zajęć (cel, otwarcie, część główna, podsumowanie)
- Ekoterapia w pracy z różnymi grupami
- Łączenie ekoterapii z innymi metodami (arteterapia, praca z ciałem, dźwięk)

Część praktyczna – 10 godzin

- Ćwiczenia sensoryczne (wzrok, dotyk, słuch)
- Praca z oddechem i ugruntowaniem
- Spacer terapeutyczny
- Praca z naturalnymi materiałami
- Tworzenie mandali i kompozycji z elementów przyrody
- Moderowanie refleksji i integracja doświadczeń
- Opracowanie autorskiego scenariusza zajęć
- Prezentacja i omówienie przygotowanych projektów

Walidacja

- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
- Obserwacja w warunkach symulowanych
- Liczba uczestników: **minimum 1 osoba – maksimum 4 osoby**.
- Szkolenie realizowane jest w formie warsztatowej (część salowa + część terenowa).

Warunki części teoretycznej:

- sala szkoleniowa wyposażona w:
 - stół/biurko i miejsce siedzące dla każdego uczestnika,
 - sprzęt multimedialny (monitor/ekran),
 - materiały szkoleniowe (skrypt/notatnik),
 - flipchart lub tablica.

Warunki części praktycznej (terenowej):

- zajęcia realizowane w przestrzeni naturalnej (park, las, teren zielony),
- grupa pracuje wspólnie (brak podziału na podgrupy ze względu na kameralny charakter),
- każdy uczestnik otrzymuje materiały pomocnicze (karta ćwiczeń, notatnik),
- wykorzystywane są naturalne elementy środowiska (liście, kamienie, drewno),
- instruktor zapewnia stały nadzór nad grupą w terenie,
- szkolenie realizowane jest z zachowaniem zasad bezpieczeństwa pracy w przestrzeni otwartej.

Nie są wymagane stanowiska komputerowe ani modelki – zajęcia mają charakter warsztatowy i grupowy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Otwarcie szkolenia przedstawienie programu i zasad pracy definicja ekoterapii i obszary zastosowania	ANITA KOBIERSKA	28-04-2026	10:00	10:45	00:45
2 z 17 Naukowe podstawy wpływu natury na psychikę regulacja układu nerwowego psychologia kontaktu z naturą	ANITA KOBIERSKA	28-04-2026	10:45	11:30	00:45
3 z 17 Bezpieczeństwo i organizacja pracy w terenie odpowiedzialność prowadzącego zasady pracy z grupą	ANITA KOBIERSKA	28-04-2026	11:30	12:15	00:45
4 z 17 Wprowadzenie do uważności w naturze poczucie zakorzenienia i bezpieczeństwa	ANITA KOBIERSKA	28-04-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 17 Przerwa	ANITA KOBIERSKA	28-04-2026	13:00	13:15	00:15
6 z 17 Ćwiczenia sensoryczne (wzrok, słuch)	ANITA KOBIERSKA	28-04-2026	13:15	14:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 17 Ćwiczenia sensoryczne (dotyk) praca z naturalnymi materiałami	ANITA KOBIERSKA	28-04-2026	14:00	14:45	00:45
8 z 17 Spacer terapeutyczny – struktura i prowadzenie	ANITA KOBIERSKA	28-04-2026	14:45	15:30	00:45
9 z 17 Omówienie doświadczeń integracja i refleksja podsumowanie dnia	ANITA KOBIERSKA	28-04-2026	15:30	16:00	00:30
10 z 17 Ekoterapia w pracy z różnymi grupami dzieci, dorośli, osoby w stresie	ANITA KOBIERSKA	29-04-2026	10:00	10:45	00:45
11 z 17 Budowanie struktury zajęć określanie celu terapeutycznego dostosowanie intensywności	ANITA KOBIERSKA	29-04-2026	10:45	11:30	00:45
12 z 17 Tworzenie mandali i kompozycji z elementów natury	ANITA KOBIERSKA	29-04-2026	11:30	13:00	01:30
13 z 17 Przerwa	ANITA KOBIERSKA	29-04-2026	13:00	13:15	00:15
14 z 17 Łączenie ekoterapii z arteterapią i pracą z ciałem	ANITA KOBIERSKA	29-04-2026	13:15	14:00	00:45
15 z 17 Elementy pracy z oddechem i dźwiękiem w przestrzeni naturalnej	ANITA KOBIERSKA	29-04-2026	14:00	14:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 17 Opracowanie autorskiego scenariusza zajęć (praca indywidualna)	ANITA KOBIERSKA	29-04-2026	14:45	15:30	00:45
17 z 17 Walidacja Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych	-	29-04-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 520,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 520,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	220,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	220,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANITA KOBIERSKA

Anita Kobierska jest doświadczoną instruktorką prowadzącą kursy artystyczne, która od lat z pasją dzieli się swoją wiedzą i umiejętnościami twórczymi.

Z wykształcenia artystka plastyk o bogatym doświadczeniu artystycznym obejmującym zarówno własną praktykę twórczą, jak i wieloletnią pracę dydaktyczną z osobami na różnych poziomach zaawansowania.

W swojej pracy łączy solidne podstawy warsztatowe z otwartością na indywidualny styl uczestników, wspierając ich w rozwijaniu kreatywności i świadomości artystycznej.

Z zaangażowaniem wprowadza kursantów w świat sztuki, dbając o przyjazną atmosferę, inspirację oraz wysoki poziom merytoryczny zajęć.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Podręcznik Uczestnika

- Kompendium wiedzy na temat ekoterapii, zawierające teoretyczne podstawy, techniki, oraz przykłady zastosowania.

2. Zestaw Materiałów Plastycznych

- Narzędzia i materiały do realizacji kreatywnych projektów w połączeniu z naturą (np. farby, papier, materiały do ogrodnictwa).

3. Arkusze Pracy

- Szablony do projektowania sesji terapeutycznych oraz analizy doświadczeń uczestników w naturze.

4. Przewodnik po Technologiach Ekoterapeutycznych

- Szczegółowe opisy technik, takich jak terapia ogrodowa, spaceroterapia, kąpiel leśna, oraz ich zastosowanie.

5. Dodatkowe Źródła Online

- Dostęp do platformy z dodatkowymi materiałami edukacyjnymi, artykułami i filmami instruktażowymi.

6. Przykłady Praktycznych Zastosowań

- Studium przypadków i przykłady rzeczywistych sesji ekoterapeutycznych, które pomogą w nauce.

7. Certyfikat Ukończenia Kursu

- Oficjalny dokument potwierdzający ukończenie kursu, który może być przydatny w dalszym rozwoju zawodowym.

Podsumowanie

Materiały te mają na celu wsparcie uczestników w nauce oraz umożliwienie im skutecznego wykorzystania zdobytej wiedzy w praktyce ekoterapeutycznej.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z: Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

Termin kursu ustalamy indywidualnie

Adres

ul. Pocztowa 10/2/U
70-360 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Grażyna Kobierska

E-mail info@penelope.edu.pl

Telefon (+48) 505 089 671