



Politechnika
Opolska

★★★★★ 4,6 / 5

57 ocen

Instruktor odnowy psychosomatycznej

Numer usługi 2025/12/23/21519/3227938

6 500,00 PLN brutto

6 500,00 PLN netto

25,90 PLN brutto/h

25,90 PLN netto/h

- 📍 Opole
- 🏠 Studia podyplomowe
- 📖 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 251:00 h
- 📅 16.10.2026 do 30.06.2027

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Studia podyplomowe adresowane są do: - absolwentów kierunków medycznych, okołomedycznych, przyrodniczych, pedagogicznych, związanych z hotelarstwem oraz psychologicznych, - osób zainteresowanych rozwojem, sumiennych, systematycznych, posiadających zdolności interpersonalne.
Minimalna liczba uczestników	12
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	15-10-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	251
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1571, z późn. zm.)
Zakres uprawnień	Studia podyplomowe

Cel

Cel edukacyjny

Absolwent studiów podyplomowych kompleksowo przygotowany jest do prowadzenia zajęć w zakresie szeroko pojętej regeneracji i odnowy psychosomatycznej w celu poprawy jakości życia i dobrostanu w życiu codziennym. Zdobyta wiedza i umiejętności zwiększają kompetencje, a tym samym możliwości i spektrum działania w zakresie starania się absolwenta o zatrudnienie w instytucjach życia społecznego i stowarzyszeniach zajmujących się szeroko pojętą polityką zdrowotną, profilaktyką schorzeń cywilizacyjnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna i rozumie znaczenie kształtowania nawyków zdrowego stylu życia w tym aktywności fizycznej, czynników psychicznych oraz prawidłowego odżywiania w profilaktyce zdrowotnej i procesie poprawy kondycji psychofizycznej człowieka. Zna i rozumie zależności aspektów psychosoma oraz mechanizmy powstawania zaburzeń psychosomatycznych u człowieka. Zna teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy odnowy psychosomatycznej. Zna i wymienia wskazania i przeciwwskazania do stosowania technik i metod z zakresu odnowy psychosomatycznej.	Sposób weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się aktywne uczestnictwo w zajęciach, zaliczenie przedmiotów zgodnie z programem studiów, obrona pracy końcowej.	Prezentacja
Potrafi zastosować metody i techniki wykorzystywane w regeneracji psychosomatycznej oraz profilaktyce schorzeń cywilizacyjnych. Potrafi dobrać techniki relaksacyjne i obniżające napięcie. Na podstawie stanu psycho-fizycznego jednostki potrafi zaplanować indywidualny program odnowy psychosomatycznej. Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu poznawczych i praktycznych problemów oraz zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z ich samodzielnym rozwiązywaniem. Dbą o nawiązywanie i utrzymanie pełnego szacunku kontaktu z podopiecznym, a także okazuje zrozumienie dla różnic światopoglądowych i kulturowych. Dbą o przestrzeganie praw i zasad etyki zawodowej z podopiecznym.	Sposób weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się aktywne uczestnictwo w zajęciach, zaliczenie przedmiotów zgodnie z programem studiów, obrona pracy końcowej.	Prezentacja

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy dokument jest wydany przez podmiot systemu oświaty lub szkolnictwa wyższego na podstawie odrębnych przepisów?

TAK

ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2024 r. poz. 1571, 1871 i 1897)

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Politechnika Opolska
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Politechnika Opolska

Program

Semestr I:

Lp.	Nazwa przedmiotu	Łączna liczba godzin	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	ECTS
1.	Biomedyczne podstawy zmęczenia i wypoczynku	17	17					3
2.	Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej I	24					24	2
3.	Praktyka samoświadomości i relaksacji	26	6				20	4
4.	Aktywne formy odnowy psychosomatycznej I	13	2				11	2
5.	Medyczne środki odnowy biologicznej	36	6				30	4

Łączna liczba godzin teoretycznych: 31

Łączna liczba godzin praktycznych: 85

ŁĄCZNA LICZBA PUNKT ECTS (SEM I): 15

Semestr II:

Lp.	Nazwa przedmiotu	Łączna liczba godzin	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	ECTS
1.	Tradycyjna chińska medycyna (TCM)	35	8				27	3
2.	Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	40	4				36	4
3.	Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	29	18				11	4
4.	Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej II	31					31	2
5.	Egzamin końcowy	0						2

Łączna liczba godzin teoretycznych: 30

Łączna liczba godzin praktycznych: 105

ŁĄCZNA LICZBA PUNKT ECTS (SEM II): 15

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 110

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 110 Biomedyczne podstawy zmęczenia i wypoczynku	dr hab. Edyta Majorczyk	16-10-2026	16:30	18:00	01:30	Nie
2 z 110 Biomedyczne podstawy zmęczenia i wypoczynku	dr hab. Edyta Majorczyk	16-10-2026	18:15	19:00	00:45	Nie
3 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	dr hab. Mariusz Migąła	16-10-2026	19:10	20:40	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
4 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej I	mgr Katarzyna Pazdan	24-10-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
5 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej I	mgr Katarzyna Pazdan	24-10-2026	10:40	12:10	01:30	Tak
6 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	mgr Ewelina Tuła	24-10-2026	13:10	15:25	02:15	Tak
7 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	mgr Ewelina Tuła	24-10-2026	15:40	17:55	02:15	Tak
8 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej I	mgr Hanna Żelubowska	25-10-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
9 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej I	mgr Katarzyna Pazdan	25-10-2026	10:40	12:10	01:30	Tak
10 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej I	mgr Piotr Sporek	25-10-2026	12:30	14:45	02:15	Tak
11 z 110 Biomedyczne podstawy zmęczenia i wypoczynku	dr hab. Edyta Majorczyk	13-11-2026	16:30	18:00	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
12 z 110 Biomedyczne podstawy zmęczenia i wypoczynku	dr hab. Edyta Majorczyk	13-11-2026	18:15	19:00	00:45	Nie
13 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	dr hab. Mariusz Migala	13-11-2026	19:10	20:40	01:30	Nie
14 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	mgr Ewelina Tuła	21-11-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
15 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	mgr Ewelina Tuła	21-11-2026	10:40	12:10	01:30	Tak
16 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej I	mgr Katarzyna Pazdan	21-11-2026	13:10	14:40	01:30	Tak
17 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej I	mgr Katarzyna Pazdan	21-11-2026	14:50	16:20	01:30	Tak
18 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej I	mgr Piotr Sporek	21-11-2026	16:30	18:00	01:30	Tak
19 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej I	mgr Hanna Żelubowska	22-11-2026	09:00	10:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
20 z 110 Psychologiczne spektry w odnowie psychosomatycznej I	mgr Hanna Żelubowska	22-11-2026	10:40	12:10	01:30	Tak
21 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej I	mgr Piotr Sporek	22-11-2026	12:30	14:45	02:15	Tak
22 z 110 Praktyka samoświadomości i relaksacji	mgr Marta Klapetek	27-11-2026	16:30	18:00	01:30	Nie
23 z 110 Biomedyczne podstawy zmęczenia i wypoczynku	dr hab. Edyta Majorczyk	27-11-2026	18:10	19:40	01:30	Nie
24 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	dr hab. Mariusz Mięgała	27-11-2026	19:50	21:20	01:30	Nie
25 z 110 Praktyka samoświadomości i relaksacji	mgr Marta Klapetek	04-12-2026	16:30	18:00	01:30	Nie
26 z 110 Biomedyczne podstawy zmęczenia i wypoczynku	dr hab. Edyta Majorczyk	04-12-2026	18:10	19:40	01:30	Nie
27 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	mgr Ewelina Tuła	12-12-2026	09:00	10:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
28 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	mgr Ewelina Tuła	12-12-2026	10:40	12:10	01:30	Tak
29 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej I	mgr Hanna Żelubowska	12-12-2026	13:10	14:40	01:30	Tak
30 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej I	mgr Hanna Żelubowska	12-12-2026	14:50	16:20	01:30	Tak
31 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	dr hab. Mariusz Migala	12-12-2026	16:30	18:45	02:15	Tak
32 z 110 Praktyka samoświadomości i relaksacji	mgr Aleksandra Kruczek	13-12-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
33 z 110 Praktyka samoświadomości i relaksacji	mgr Aleksandra Kruczek	13-12-2026	10:40	12:10	01:30	Tak
34 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	mgr Natalia Wyrzykowska	13-12-2026	12:30	14:45	02:15	Tak
35 z 110 Praktyka samoświadomości i relaksacji	mgr Marta Klapetek	18-12-2026	16:30	18:00	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
36 z 110 Biomedyczne podstawy zmęczenia i wypoczynku	dr Alicja Salwach	18-12-2026	18:10	19:40	01:30	Nie
37 z 110 Biomedyczne podstawy zmęczenia i wypoczynku	dr Alicja Salwach	18-12-2026	19:50	20:35	00:45	Nie
38 z 110 Praktyka samoświadomości i relaksacji	mgr Aleksandra Kruczek	09-01-2027	09:00	10:30	01:30	Tak
39 z 110 Praktyka samoświadomości i relaksacji	mgr Aleksandra Kruczek	09-01-2027	10:40	12:10	01:30	Tak
40 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	mgr Ewelina Tuła	09-01-2027	13:10	15:25	02:15	Tak
41 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	mgr Natalia Wyrzykowska	09-01-2027	15:40	17:55	02:15	Tak
42 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	mgr Ewelina Tuła	10-01-2027	09:00	10:30	01:30	Tak
43 z 110 Medyczne środki odnowy biologicznej	mgr Ewelina Tuła	10-01-2027	10:40	12:10	01:30	Tak
44 z 110 Praktyka samoświadomości i relaksacji	mgr Łukasz Zalewski	10-01-2027	12:30	14:45	02:15	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
45 z 110 Biomedyczne podstawy zmęczenia i wypoczynku	dr Alicja Salwach	15-01-2027	16:30	18:00	01:30	Nie
46 z 110 Biomedyczne podstawy zmęczenia i wypoczynku	dr Alicja Salwach	15-01-2027	18:10	19:40	01:30	Nie
47 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomat ycznej I	dr hab. Izabela Spielvogel	15-01-2027	19:50	21:20	01:30	Nie
48 z 110 Praktyka samoświadomości i relaksacji	mgr Aleksandra Kruczek	23-01-2027	09:00	10:30	01:30	Tak
49 z 110 Praktyka samoświadomości i relaksacji	mgr Aleksandra Kruczek	23-01-2027	10:40	12:10	01:30	Tak
50 z 110 Praktyka samoświadomości i relaksacji	mgr Łukasz Zalewski	23-01-2027	13:10	14:40	01:30	Tak
51 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomat ycznej I	mgr Piotr Sporek	23-01-2027	15:00	17:15	02:15	Tak
52 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomat ycznej I	mgr Hanna Żelubowska	24-01-2027	09:00	10:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
53 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej I	mgr Hanna Żelubowska	24-01-2027	10:40	12:10	01:30	Tak
54 z 110 Praktyka samoświadomości i relaksacji	mgr Łukasz Zalewski	24-01-2027	12:30	14:45	02:15	Tak
55 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	-	26-02-2027	16:30	18:00	01:30	Nie
56 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	-	26-02-2027	18:15	19:00	00:45	Nie
57 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	mgr Antoni Żoczek	26-02-2027	19:10	20:40	01:30	Nie
58 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	mgr Marta Klapetek	06-03-2027	10:00	11:30	01:30	Tak
59 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	mgr Marta Klapetek	06-03-2027	11:45	14:00	02:15	Tak
60 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	mgr Ewelina Tuła	06-03-2027	14:30	16:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
61 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	mgr Ewelina Tuła	06-03-2027	16:15	18:30	02:15	Tak
62 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	mgr Michał Śliczny	07-03-2027	09:00	11:15	02:15	Tak
63 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej II	mgr Hanna Żelubowska	07-03-2027	11:30	13:45	02:15	Tak
64 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	dr Żaneta Grzywacz	12-03-2027	16:30	18:00	01:30	Nie
65 z 110 Dieta proregeneracyjne modele żywienia	-	12-03-2027	18:10	19:40	01:30	Nie
66 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	-	12-03-2027	19:55	20:40	00:45	Nie
67 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	dr Żaneta Grzywacz	02-04-2027	16:00	17:30	01:30	Nie
68 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	mgr Piotr Sporek	02-04-2027	17:40	19:10	01:30	Nie
69 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	mgr Piotr Sporek	02-04-2027	19:20	20:50	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
70 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	mgr Marta Klapetek	10-04-2027	10:00	11:30	01:30	Tak
71 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	mgr Marta Klapetek	10-04-2027	11:45	14:00	02:15	Tak
72 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	Michalina Pławiak	10-04-2027	14:30	16:00	01:30	Tak
73 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	Michalina Pławiak	10-04-2027	16:15	18:30	02:15	Tak
74 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	mgr Michał Śliczny	11-04-2027	09:00	11:15	02:15	Tak
75 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej II	mgr Hanna Żelubowska	11-04-2027	11:30	13:00	01:30	Tak
76 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	Michalina Pławiak	11-04-2027	13:10	13:55	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
77 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	dr Marek Kalmus	16-04-2027	16:30	18:00	01:30	Nie
78 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	dr Marek Kalmus	16-04-2027	18:15	19:45	01:30	Nie
79 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej	mgr Bogusława Maciejewska	24-04-2027	09:00	10:30	01:30	Tak
80 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej	mgr Bogusława Maciejewska	24-04-2027	10:40	12:10	01:30	Tak
81 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	mgr Ewelina Tuła	24-04-2027	13:10	14:40	01:30	Tak
82 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	mgr Ewelina Tuła	24-04-2027	14:55	17:10	02:15	Tak
83 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej II	mgr Bogusława Maciejewska	25-04-2027	08:30	10:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
84 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej II	mgr Bogusława Maciejewska	25-04-2027	10:15	12:30	02:15	Tak
85 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej II	mgr Hanna Żelubowska	25-04-2027	13:00	15:15	02:15	Tak
86 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	dr Żaneta Grzywacz	08-05-2027	09:00	10:30	01:30	Tak
87 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	dr Żaneta Grzywacz	08-05-2027	10:45	13:00	02:15	Tak
88 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	-	08-05-2027	13:30	16:30	03:00	Tak
89 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	-	08-05-2027	16:30	19:30	03:00	Tak
90 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej II	mgr Hanna Żelubowska	09-05-2027	09:00	10:30	01:30	Tak
91 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej II	mgr Hanna Żelubowska	09-05-2027	10:45	13:00	02:15	Tak
92 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	dr Żaneta Grzywacz	09-05-2027	13:15	14:45	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
93 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	dr Marek Kalmus	14-05-2027	16:30	18:00	01:30	Nie
94 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	dr Marek Kalmus	14-05-2027	18:15	19:45	01:30	Nie
95 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej II	mgr Bogusława Maciejewska	22-05-2027	09:00	10:30	01:30	Tak
96 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej II	mgr Bogusława Maciejewska	22-05-2027	10:45	13:00	02:15	Tak
97 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	mgr Antoni Żoczek	22-05-2027	14:00	15:30	01:30	Tak
98 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	mgr Antoni Żoczek	22-05-2027	15:45	18:45	03:00	Tak
99 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej II	mgr Bogusława Maciejewska	23-05-2027	08:30	10:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
100 z 110 Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej II	mgr Bogusława Maciejewska	23-05-2027	10:10	11:40	01:30	Tak
101 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	mgr Michał Śliczny	23-05-2027	12:10	14:25	02:15	Tak
102 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	mgr Antoni Żoczek	23-05-2027	14:40	16:10	01:30	Tak
103 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	mgr Antoni Żoczek	04-06-2027	16:00	17:30	01:30	Nie
104 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	mgr Piotr Sporek	04-06-2027	17:40	19:10	01:30	Nie
105 z 110 Dieta i proregeneracyjne modele żywienia	mgr Piotr Sporek	04-06-2027	19:20	20:50	01:30	Nie
106 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	mgr Marta Klapetek	12-06-2027	09:00	10:30	01:30	Tak
107 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	mgr Marta Klapetek	12-06-2027	10:45	13:00	02:15	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
108 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	mgr Piotr Sporek	12-06-2027	14:00	17:45	03:45	Tak
109 z 110 Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne	mgr Michał Śliczny	13-06-2027	09:00	11:15	02:15	Tak
110 z 110 Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II	mgr Piotr Sporek	13-06-2027	11:30	13:45	02:15	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	25,90 PLN
Koszt osobogodziny netto	25,90 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 18



1 z 18

mgr Łukasz Zalewski

Nauczyciel jogi z ponad 15 letnim doświadczeniem, fizjoterapeuta i kulturoznawca, absolwent studiów podyplomowych: Psychosomatyczne Praktyki Jogi (AWF Wrocław). Edukator i szkoleniowiec, który od lat występuje na licznych wydarzeniach krajowych i zagranicznych związanych z popularyzowaniem hatha jogi. Autor publikacji o tematyce prozdrowotnej. Założyciel Instytutu Ćwiczeń Psychofizycznych ZEN w Opolu. Wegetarianin, amator wspinaczki górskiej, roweru górskiego i włoskich podróży.



2 z 18

dr Marek Kalmus

Filozof, geolog, orientalista, tybetolog, absolwent Uniwersytetu Jagiellońskiego. Odbił liczne wyjazdy studyjne m.in. do Tybetu, Nepalu, Bhutanu, gdzie zdobywał wiedzę i doświadczenie na temat wschodnich systemów leczniczych. Od 1989 r. organizuje w Krakowie kursy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, prowadząc najstarszą i największą szkołę medycyny chińskiej w Polsce – aktualnie pod nazwą Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia. Dyrektor zarządzający i współzałożyciel przychodni specjalistycznej Centrum Medycyny Chińskiej w Krakowie. Na Uniwersytecie Jagiellońskim prowadził kursy i wykłady tj.: Systemy medyczne Chin (Instytut Bliskiego i Dalekiego Wschodu), Wielkie systemy medyczne Wschodu (Katedra Studiów Porównawczych Cywilizacji) oraz zajęcia poświęcone TCM na Wydziale Farmakologii Collegium Medicum UJ. Wykładał gościnnie na Shanghai University of TCM (2018) oraz na Guanxi University of Chinese Medicine w Nanningu (2019). Współautor książki Chiny, kuchnia... tajemnice medycyny oraz autor licznych artykułów na temat medycyny chińskiej. Uczestnik programów radiowych i telewizyjnych poświęconych TCM. Zainteresowania: medycyna chińska, studia tybetańskie, studia międzykulturowe, geologia, fotografia.



3 z 18

mgr Michał Śliczny

Terapeuta medycyny chińskiej, naturoterapeuta, tłumacz, członek Polskiego Towarzystwa Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Absolwent Instytutu Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia w Krakowie, studiów naturoterapii na GWSP Chorzów, uczestnik wielu szkoleń specjalistycznych w kraju i za granicą, w tym stażu klinicznego w szpitalu w Czangsha i Pekinie, wykładowca medycyny chińskiej, tłumacz (m.in. Podręcznika Akupunktury). Prowadzi gabinety w Kluczborku i Kamienisku stosując w nich akupunkturę i gua sha, bańki chińskie inne techniki tradycyjnej medycyny chińskiej. W praktyce klinicznej stosuje głównie akupunkturę opartą na linii rodowej mistrza Tung.



4 z 18

mgr Piotr Sporek

Piotr Sporek to wykładowca akademicki oraz praktyk dietetyki i treningu medycznego. Jako magister wychowania fizycznego, dietetyk kliniczny, coach i psychodietetyk, Piotr posiada bogate doświadczenie w swojej dziedzinie. Od wielu lat pracuje jako trener ze specjalizacją w treningu medycznym oraz jako dietetyk, wspierając podopiecznych na różnych płaszczyznach ich życia – zdrowie, aktywność, żywienie oraz nawyki. Z pasją podchodzi do pracy, nieustannie poszerzając swoją wiedzę i umiejętności. Piotr planuje proces zmiany w życiu swoich podopiecznych, pomagając im w jego przejściu, aby zrealizować wyznaczone cele. Wykorzystuje swoje umiejętności

coachingowe i psychodietetyczne, w procesie pracy z podopiecznym. Dla Piotra aktywność i żywienie zawsze były pasją. Uważa, że człowiek rozwija się całe życie, a psychosomatyczne podejście do aktywności fizycznej i żywienia to nieodłączny element osiągnięcia zdrowia. W swojej praktyce pracował ze sportowcami na wysokim poziomie, ale również z osobami, które rozpoczynały aktywność fizyczną.



5 z 18

mgr Hanna Żelubowska

Coach, trener i mediator, magister prawa i kulturoznawstwa.

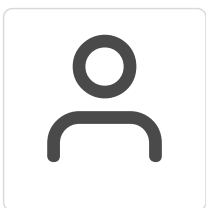
Twórczyni autorskich szkoleń i warsztatów edukacyjnych związanych z komunikacją i mediacją w relacjach. Swoich podopiecznych wspiera w rozwoju, realizacji marzeń, dążeniu do równowagi, dobrostanu oraz pomaga w odbudowaniu ich relacji. Współpracowała z licznymi ośrodkami akademickimi i placówkami szkoleniowymi m.in. z European Law Students' Association (ELSA), Wyższą Szkołą Bankową w Opolu, Uniwersytetem Opolskim, Opolskim Centrum Rehabilitacji w Korfantowie, Wojewódzkim Zakładem Doskonalenia Zawodowego w Opolu. W zakresie jej zainteresowań mieszczą się takie kwestie jak: teoria konfliktu, negocjacje, komunikacja biznesowo-urzędowa. Instruktorka żeglarsstwa. Fascynatka ciągłego rozwoju i humanistycznego podejścia wychowawczego.



6 z 18

Michalina Pławiak

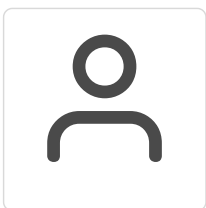
Tancerka. Specjalistka terapii tańcem i ruchem oraz leczenia poprzez holistyczne podejście do ciała. Techniki taneczne doskonaliła m.in. w Ośrodku Terapii Tańcem i Ruchem Iba w Warszawie, a także w trakcie miesięcznych warsztatów Serpentine Studies w Amsterdamie. Tańiec i ruch nie są dla niej jedynymi narzędziami, w ramach holistycznego podejścia do terapii ciała. W swoich działaniach inspirowała się także archaicznymi technikami taoizmu i neo-tantry, które bada w Akademii Zdrowia Seksualnego w Gdańsku. Praktyki, którymi się dzieli opierają się na popartym doświadczeniem i badaniami fakcie, że ciało nie kłamie, nieustannie informując nas o wewnętrznym doświadczeniu. Głównym obiektem jej badań jest ponowne nawiązywanie kontaktu z ciałem i budowanie z nim pogłębionego połączenia. Organizatorka cyklicznych warsztatów tańca oraz regularnych zajęć tańca dla kobiet. Zafascynowana uwolnioną ekspresją ciała. Pracuje w Warszawie i Opolu.



7 z 18

mgr Ewelina Tuła

Fizjoterapeutka z 10 letnim doświadczeniem w zawodzie. W swojej pracy wykorzystuje wiedzę zdobytą na licznych kursach specjalistycznych (np. pinopresura, akupunktura, techniki osteopatyczne), a jej misją jest holistyczne podejście do pracy z pacjentem. W planowaniu modelu leczenia stawia na szczegółową diagnostykę opartą o indywidualny program terapeutyczny oraz badanie funkcjonalne. Posiada doświadczenie w terapii wspomagającej leczenie m.in. napięciowych bólów głowy, migren, zaburzeń snu, neuralgii oraz zaburzeń psychosomatycznych o podłożu związanym z przewlekłym stresem i przeżytą traumą. Inicjatorka oraz organizatorka wielu imprez promujących zdrowie i podnoszących świadomość prozdrowotną.

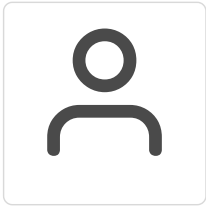


8 z 18

mgr Marta Klapetek

Nauczyciel jogi. Absolwentka kursu nauczycielskiego Jogi klasycznej z elementami Ajurwedy i Marma Terapii, posiada certyfikat Nirmala.pl Instytutu Jogi i Ajurwedy Polska oraz Devamber Institute of Vedic Science India. Ukończyła kurs zawodowy „Holistyczny Terapeuta dla ciała i umysłu” organizowany przez Nirmala.pl. Od 20 lat pracuje w ZSP im. Adama Mickiewicza w Lubaniu, gdzie wśród młodzieży promuje zdrowy, holistyczny styl życia, wprowadziła do programu wychowania fizycznego fakultet Jogi i relaksacji, który od lat realizuje. Uwielbia stare domy, stare

sady i podróże do Azji. Propagatorka koncepcji holistycznego podejścia do człowieka, jako całości wieloprzestrzennej.



9 z 18

mgr Antoni Żoczek

Nauczyciel Tai Chi, absolwent AGH w Krakowie, instruktor rekreacji ruchowej w zakresie ćwiczeń psychofizycznych (Tai Chi Chuan i Chi Kung) oraz nauczyciel z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem (Zespół Szkół Technicznych w Rybniku). Specjalizuje się w nauczaniu Tai Chi Chuan, Chi Kung oraz zastosowania bojowego Tai Chi Chuan. Tai Chi praktykuje od 1994 r. (m. in. styl Yang oraz lat Chen). W 2006 r. założył Szkołę Tai Chi w Rybniku. W 2009 r. został uczniem wybitnego znawcy i praktyka Tai Chi – Jamesa Blaise, u którego uczył się Snake Style – sekretnego stylu rodziny Yang. Jest jednym z założycieli oraz członkiem rady Yang Tse Polska.



10 z 18

mgr Bogusława Maciejewska

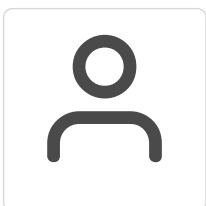
Psycholog, psychotraumatolog, terapeuta. Jest zwolennikiem i praktykiem holistycznej współpracy z drugim Człowiekiem. Swoją pracę osadza na psychotraumatologii, psychologii pozytywnej oraz neuropsychologii. Zainteresowania skupia wokół pojęć świadomości i czasu. Zgłębiane aspekty psychologii to: optymizm, komunikacja w związku oraz negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych. Jest specjalistą w swoim zawodzie. W swoim gabinecie pomaga potrzebującym osobom stanąć na nogi już od prawie dekady; prowadzi również zajęcia, szkolenia, wykłady. Nauki zbierała na Uniwersytecie Opolskim oraz na SWPS w Warszawie. Prywatnie: pasjonatka nauki, kultury i sztuki.



11 z 18

mgr Aleksandra Kruczek

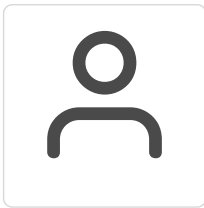
Nauczyciel jogi, biolog, dyplomowany instruktor fitness. „Joga to wzmocnienie w odpoczynku. To wolność w rutynie. To pewność poprzez samokontrolę.”
Założycielka Shakti Jogi oraz koncepcji Jogi terapeutycznej, organizator cyklu warsztatów – Anatomiczna podróż w głąb ludzkiego ciała z jogą terapeutyczną, projektu Joga Mocy, warsztatów samoświadomości dla kobiet oraz kursu nauczycielskiego Joga RYT 200. Po pierwszym i jak to często w życiu bywa przypadkowym szkoleniu jogi (Body Mind Yoga) rozkochana w systemie B.K.S Iyengara. Rozwijała swoje umiejętności u różnych nauczycieli Uday Bhosale, Julio Papi, Agaty Biernat, Iwony Gajko, a doskonaląc warsztat poszerza swoje umiejętności w prozdrowotnych formach zajęć takich jak pilates, body art, zdrowy kręgosłup, trening powięziowy i kinezyprofilaktyka. Organizowała wiele akcji promujących zdrowy styl życia m.in warsztaty jogi na kole, projekt Świadoma Mama, warsztaty jogi w parach oraz rozpoczęła cykl wydarzeń – Joga w parku. Programowała i prowadziła jogę terapeutyczną dla kadry karate Kyokushin. Współpracowała z wieloma trenerami i terapeutami rozwijając ich zdolności motoryczne. Stworzyła własną koncepcję Jogi Funkcjonalnej wykorzystując technikę i świadomość Iyengarowskiej jogi oraz dynamiczną zmienność i płynność Vinyasy. Jej konik to analiza anatomiczna, korzystanie z „zabawek jogowych” (kocy, kostek, pasków) oraz indywidualne dostosowanie ustawień budujące harmonijny rozwój podopiecznych.



12 z 18

dr Alicja Salwach

Fizjoterapeutka, pedagog, oligofrenopedagog, surdopedagog, tyflopodagog. Uzyskała tytuł doktora na Wydziale Rehabilitacji Ruchowej na AWF w Krakowie. Certyfikowany terapeuta/instruktor SIAT (Terapia Integracji Sensorycznej wg Ayres), terapeuta NDT – Bobath. Posiada wieloletnie doświadczenie zawodowe i dydaktyczne w zakresie rehabilitacji neurologicznej.



13 z 18

dr hab. Mariusz Migala

Fizjoterapeuta i nauczyciel akademicki, doktor habilitowany nauk humanistycznych. Uczestnik kursów zawodowych i doskonalących z zakresu fizjoterapii, wielu ogólnopolskich i zagranicznych konferencji. Swoje zainteresowania badawcze ukierunkował głównie w stronę historycznego rozwoju rehabilitacji i fizjoterapii, sportu osób niepełnosprawnych, leczenia uzdrowiskowego oraz terapii balneoklimatycznej w aspekcie leczenia gruźlicy.



14 z 18

dr hab. Izabela Spielvogel

Fizjoterapeutka, doktor hab. nauk medycznych i o zdrowiu, nauczyciel akademicki. Główny nurt Jej badań koncentruje się na ocenie potencjału aplikacyjnego oraz zastosowaniu naturalnych surowców leczniczych w nowoczesnej fizjoterapii i medycynie regeneracyjnej. W swojej działalności badawczej i dydaktycznej zajmuje się również problematyką wpływu stylu życia na zdrowie oraz zagadnieniami z zakresu zdrowia publicznego. Kluczowe obszary jej zainteresowań obejmują prewencję chorób cywilizacyjnych, edukację zdrowotną oraz ocenę skuteczności interwencji zdrowotnych.



15 z 18

dr hab. Edyta Majorczyk

Z wykształcenia biolog (dr hab. nauk medycznych), zajmująca się badaniem uwarunkowań biomedycznych funkcjonowania organizmu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem molekularnych podstaw zdrowia.



16 z 18

dr Żaneta Grzywacz

Fizjoterapeutka, doradczyni żywieniowa oraz wykładowczyni akademicka z ponad 12-letnim doświadczeniem dydaktycznym. Specjalizuje się w żywieniu klinicznym, suplementacji, fizjologii wysiłku oraz terapii przeciwzapalnej, ze szczególnym uwzględnieniem jakości żywności, regeneracji organizmu i równowagi psychosomatycznej.

Jej podejście łączy dietetykę, fizjoterapię oraz wiedzę z zakresu mikrobioty jelitowej, fizjologii stresu i adaptacji organizmu. W swojej pracy wykorzystuje nowoczesne technologie wspierające jakość życia, w tym wirtualną rzeczywistość (VR) – szczególnie w kontekście aktywności i poprawy sprawności osób starszych – a także rozwija kompetencje w obszarze EEG biofeedbacku jako narzędzi wspierających regulację układu nerwowego.

Autorka i współautorka licznych publikacji naukowych, prelegentka konferencji krajowych i międzynarodowych. Kierowała i współtworzyła projekty badawcze oraz dydaktyczne z zakresu zdrowia, żywienia i technologii prozdrowotnych. Koncentruje się na holistycznym podejściu do zdrowia, profilaktyce chorób przewlekłych oraz integracji metod wspierających ciało i psychikę.



17 z 18

mgr Natalia Wyrzykowska

Z wykształcenia fizjoterapeutka z wieloletnim doświadczeniem w zakresie szeroko pojętej rehabilitacji, która łączy wiedzę naukową z praktyką, stawiając na holistyczne i indywidualne podejście do pacjenta.



18 z 18

mgr Katarzyna Pazdan

Absolwentka psychologii oraz studiów podyplomowych z zakresu psychologicznego wspomagania dzieci i młodzieży z trudnościami. Obecnie uczestniczy w czteroletnim szkoleniu z psychoterapii

psychodynamicznej realizowanym przy Uniwersytecie Jagiellońskim. Ukończyła również Studium Terapii Uzależnień oraz Studium Socjoterapii, Profilaktyki i Promocji Zdrowia. Jest członkinią Oddziału Krakowskiego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Była założycielką Centrum Wsparcia Psychologicznego na Politechnice Opolskiej. Doświadczenie zawodowe zdobywała pracując w Poradni Zdrowia Psychicznego, Poradniach Terapii Uzależnień, jako psycholog szkolny w szkole podstawowej i gimnazjum oraz w ośrodku wsparcia dla osób pokrzywdzonych przestępstwem. Pracowała także jako nauczyciel akademicki w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Opolskiego. W swojej pracy oferuje wsparcie psychologiczne dla osób dorosłych i młodzieży. Szczególną wagę przywiązuje do budowania bezpiecznej, opartej na zaufaniu relacji terapeutycznej. Tworzy przestrzeń, w której – w atmosferze empatii, akceptacji i poczucia bezpieczeństwa – pacjent może przyglądać się swoim trudnościom, lepiej poznawać siebie oraz rozwijać swoje zasoby i możliwości.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przygotowane przez wykładowców w formie prezentacji, ćwiczeń zostaną udostępnione w trakcie zajęć. Podana zostanie również bibliografia do każdego przedmiotu.

Warunki uczestnictwa

- Ukończone studia min. I stopnia na kierunkach okołomedycznych, przyrodniczych, pedagogicznych, związanych z hotelarstwem oraz psychologicznych.
- Z absolwentami pozostałych kierunków przeprowadzona zostanie rozmowa kwalifikacyjna.

Rekrutacja na studia poprzez system IRK <https://irk.po.edu.pl>

Informacje dodatkowe

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany harmonogramu zajęć.

Zajęcia realizowane są w godzinach dydaktycznych (tj. po 45 minut), przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi rozwojowej.

Zajęcia odbywają się w trybie hybrydowym: wykłady odbywają się zdalnie w czasie rzeczywistym (piątek po południu), a zajęcia praktyczne stacjonarnie (sobota, niedziela).

Uczestnik ma obowiązek uczestniczyć w 80% zajęć i uzyskać wymaganych programem zaliczeń.

Studia podyplomowe trwają dwa semestry, 10 zjazdów (średnio raz w miesiącu).

Potwierdzeniem ukończenia studiów podyplomowych jest świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

Szczegółowy plan zostanie podany w terminie późniejszym.

Warunki techniczne

- 1) komputer z dostępem do internetu, kamerą, mikrofonem;
- 2) łącze internetowe o przepustowości wystarczającej do wideokonferencji;
- 3) systemy operacyjne Windows 10 lub nowszy;
- 4) oprogramowanie: Firefox, Chrome, dowolny pakiet biurowy.

Adres

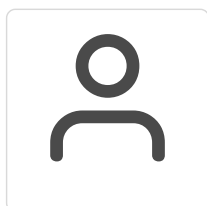
ul. Prószkowska 9
45-758 Opole
woj. opolskie

Zajęcia odbywać się będą w pracowniach Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, sale P9-30; P9-101; P9-107

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Małgorzata Przybysz

E-mail m.przybysz@po.edu.pl

Telefon (+48) 774 498 168