



Szkolenie z metody Feldenkraisa - trzeci segment - rola wskazówek werbalnych w ukierunkowywaniu uwagi – pierwsza faza pracy w Awareness Through Movement®.

Numer usługi 2026/01/03/194088/3237947

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

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

4 oceny

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 78 h

📅 30.04.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Identyfikatory projektów

Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

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

29-04-2026

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 – jako pierwszej fazy procesu – jest przygotowanie uczestników do rozpoznawania i wstępnego określania sposobów, w jakie nauczyciele wykorzystują wskazówki werbalne do ukierunkowywania i pogłębiania uwagi uczestników podczas lekcji Awareness Through Movement®.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje lub opisuje różnice pomiędzy pojęciem stanu neutralnego w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej w kontraście do pozycji idealnej (abstrakcyjnej)	Na podstawie samoobserwacji wyjaśnia pojęcie : funkcja kształtuje forme (teoretyczne)	Test teoretyczny
	Na podstawie obserwacji obserwacji osoby trzeciej w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej opisuje jej/jego 3 charakterystyki (w każdej pozycji) które pokazują asymetryczność w jej/jego neutralnej pozycji (analiza dowodów i deklaracji)	Analiza dowodów i deklaracji
Opisuje użycie sensorycznych wskazówek w uczeniu ATM jako sposób prowadzenia uwagi.	Wymienia 5 różnych sensorycznych wskazówek jakie można użyć w uczeniu ATM.	Test teoretyczny
	Zapisuje i przeprowadza 5 minutowy skan z partnerem prowadząc jej/jego uwagę przez wskazówki sensoryczne; zapisuje wrażenia partnera w poszerzeniu odczucia siebie (25 Minut).	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia rolę dróg aferentnych i eferentnych w ośrodkowym układzie nerwowym (CNS) oraz opisuje, w jaki sposób Metoda Feldenkraisa wykorzystuje ruch, dotyk i czucie do wspierania procesu uczenia się poprzez wpływanie na ich wzajemną interakcję.	Własnymi słowami opisuje dwie współdziałające drogi neuronalne – aferentną i eferentną – oraz ich podstawowe funkcje w percepcji i działaniu (ruchu). Podaje konkretne przykłady z własnych doświadczeń z lekcji ATM lub sesji FI w trakcie tego segmentu.	Test teoretyczny
	Opisuje moment z tego segmentu (z lekcji ATM lub sesji FI), w którym ruch, czucie lub dotyk dostarczyły uczestnikowi nowego wglądu w jego własną organizację lub wzorce ruchowe. Wyjaśnia, w jaki sposób to osobiste doświadczenie pokazuje działanie Metody Feldenkraisa poprzez pracę z tymi drogami neuronalnymi. Podaje przykłady z własnych doświadczeń z lekcji ATM lub sesji FI w trakcie tego segmentu.	Analiza dowodów i deklaracji
Opisuje rolę ruchu pasożytniczego jako nawyku nerwowo-mięśniowego oraz wykazuje wstępną zdolność wykorzystywania go jako narzędzia uczenia się.	Definiuje pojęcie „ruch pasożytniczy” w kontekście Metody Feldenkraisa.	Test teoretyczny
	Opisuje konkretny przykład z własnego doświadczenia podczas lekcji Świadomości Poprzez Ruch® (ATM), który uświadomia obecność ruchu pasożytniczego.	Analiza dowodów i deklaracji
	Przedstawia dwie wskazówki werbalne lub strategie pedagogiczne, które można zastosować w roli nauczyciela, aby pomóc uczniowi w odczuwaniu zbędnego działania; uzasadniając ich skuteczność.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wyjaśnia własnymi słowami zależność między rozkładem ciężaru blisko centralnej osi szkieletowej a efektywnością ruchu.	Test teoretyczny
Wyjaśnia, w jaki sposób organizacja ciała wokół centralnej osi szkieletowej wpływa na efektywność ruchu.	Wyjaśnia, w jaki sposób lekcja ATM z segmentu wsparła jego organizację osiową ciała i zmiany w odczuwaniu wysiłku.	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 31 godzin praktyki i 42 godziny teorii. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Ramowy program usługi:

1. Stan neutralny a pozycja idealna

- Pojęcie stanu neutralnego w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej
- Różnice pomiędzy stanem neutralnym a pozycją idealną (abstrakcyjną)
- Obserwacja indywidualnych wariantów organizacji postawy
- Znaczenie stanu neutralnego jako punktu odniesienia w procesie uczenia się

2. Sensoryczne wskazówki w lekcjach ATM

- Rola uwagi i percepcji w procesie uczenia się poprzez ruch
- Wykorzystanie wskazówek sensorycznych (czucie, nacisk, kontakt z podłożem) w lekcjach Awareness Through Movement (ATM)
- Prowadzenie uwagi uczestników bez korekty i narzucania wzorca
- Różnicowanie doznań jako narzędzie uczenia się

3. Układ nerwowy a proces uczenia się w Metodzie Feldenkraisa

- Podstawy funkcjonowania dróg aferentnych i eferentnych w ośrodkowym układzie nerwowym (CNS)
- Wzajemna relacja pomiędzy ruchem, czuciem i dotykiem
- Wpływ ruchu i informacji sensorycznej na reorganizację wzorców nerwowych
- Metoda Feldenkraisa jako proces uczenia się, a nie korekcji

4. Ruch pasożytniczy jako nawyk nerwowo-mięśniowy

- Definicja ruchu pasożytniczego
- Rozpoznawanie ruchów nieintencjonalnych i nadmiarowych

- Ruch pasożytniczy jako informacja o organizacji układu nerwowego
- Wstępne wykorzystywanie ruchu pasożytniczego jako narzędzia uczenia się

5. Organizacja ciała wokół centralnej osi szkieletowej

- Pojęcie centralnej osi szkieletowej
- Zależność pomiędzy organizacją osi a efektywnością ruchu
- Relacja pomiędzy stabilnością a mobilnością
- Doświadczenie zmian jakości ruchu poprzez reorganizację osi ciała

Test walidacyjny oraz zadania opisowe odbędzie się ostatniego dnia i zostaną ocenione przez walidatora w ciągu 8 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 doświadczenie. 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: rola wskazówek werbalnych w ukierunkowywaniu uwagi – pierwsza faza pracy w Awareness Through Movement® oraz wprowadzenie do kolejnych etapów nauczania Functional Integration®.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 28

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Powrót do procesu uczenia się z naciskiem na metakompetencje nauczania. Wprowadzenie organizacyjne, powitanie, omówienie struktury segmentu.	Thomas Farnbacher	30-04-2026	10:00	12:30	02:30
2 z 28 Analiza struktury lekcji ATM. Wykład: podstawowe kompetencje nauczania w lekcjach Awareness Through Movement (ATM). Lekcja ATM: Przeplatanie palców rąk i stóp. Praca w grupach.	Thomas Farnbacher	30-04-2026	13:30	16:00	02:30
3 z 28 Wprowadzenie pojęć obserwatora, wewnętrznego sędziego oraz stanu neutralnego. Praca w grupach. ATM: Trzymanie podbródka.	Thomas Farnbacher	01-05-2026	09:00	12:00	03:00
4 z 28 Praca w grupach - ciąg dalszy (stan neutralny – część 1). Demonstracja Funkcjonalnej Integracji FI w leżeniu. Zajęcia praktyczne FI w małych grupach.	Thomas Farnbacher	01-05-2026	13:30	16:00	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 28 Od doświadczenia do wyjaśnienia – łączenie osobistych doświadczeń z ideami M. Feldenkraisa. Kontynuacja demo FI. Zajęcia praktyczne FI w małych grupach.	Thomas Farnbacher	02-05-2026	09:00	12:30	03:30
6 z 28 Praca w grupach: omówienie pracy domowej z poprzedniego segmentu (rozdział z książki ATM). ATM: Oddalanie palców stóp.	Thomas Farnbacher	02-05-2026	14:00	17:00	03:00
7 z 28 Podłoże jako wsparcie . Wykład: samoorganizacja ciała na podłodze, znaczenie podparcia. ATM: Dłoń trzymająca podbródek. Demonstracja FI oraz zajęcia praktyczne FI w małych grupach.	Thomas Farnbacher	03-05-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 28 ATM: przejścia z siedzenia do stania z rotacją. Wykład: komórki, błony i wzajemne oddziaływanie. Praca w grupach.	Thomas Farnbacher	03-05-2026	13:30	16:00	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 28 Zasady w ruchu – obserwacja procesu w sobie i rozwijanie zdolności tworzenia środowiska uczenia się. Rozwinięcie wykładu - stan neutralny. Praca w grupach - stan neutralny czesc 2.	Thomas Farnbacher	04-05-2026	09:00	12:00	03:00
10 z 28 ATM: Żabie nogi. Praca w grupach: zapisanie kroków i wskazówek sensorycznych poprzedniej lekcji ATM. Praca w grupach: prowadzenie lekcji ATM dla innej grupy (wymiana ról).	Thomas Farnbacher	04-05-2026	13:00	16:00	03:00
11 z 28 Odkrywanie strategii, które sprawiają, że lekcja działa. ATM: Przechylenie kolan. Praca w grupach: refleksje na temat rozdziału z książki "Świadomość poprzez ruch" M. Feldenkraisa.	Thomas Farnbacher	06-05-2026	10:00	12:30	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 28 ATM: Przechylenie nóg – kontynuacja z przejściem do siedzenia i stania (część 1). Praca w grupach: zapisywanie wariantów, analiza stosowanych strategii i zasad.	Thomas Farnbacher	06-05-2026	13:30	16:00	02:30
13 z 28 Praca w grupach - integracja poprzez zastosowanie – świadome stosowanie strategii z dnia poprzedniego do prowadzenia lekcji ATM. Praca w grupach: wzajemne nauczanie poprzedniej lekcji	Thomas Farnbacher	07-05-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 28 ATM: Przechylenie nóg – kontynuacja z przejściem do siedzenia i stania (część 2). Demo FI. Zajęcia praktyczne FI w małych grupach. ATM: Oczy i linie.	Thomas Farnbacher	07-05-2026	13:30	16:00	02:30
15 z 28 Doskonalenie przeprowadzania FI. ATM: Przechylenie skrzyżowanych nóg, oddech-huśtawka. Praca w grupach: zapisanie kroków i strategii. Demonstracja FI i zajęcia praktyczne w małych grupach.	Thomas Farnbacher	08-05-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 28 ATM: Rotacje barków. FI: pytania i odpowiedzi. Wykład: bycie tu i teraz. Demo FI. Zajęcia w małych grupach: FI.	Thomas Farnbacher	08-05-2026	13:30	16:00	02:30
17 z 28 Inf.sensoryczna a rola ruchu,dotyku i czucia w uczeniu się.ATM:Przechyl .skrzyżowanych nóg-oczy.Czym jest Metoda Feldenkraisa– mówię,słucham,o bserwuję. Wykład: propriocepcja,dro gi aferentne i eferentne.	Thomas Farnbacher	09-05-2026	09:00	12:30	03:30
18 z 28 Praca w grupie: dzielenie się osobistymi refleksjami. Wykład: propriocepcja, drogi aferentne i eferentne. Demonstracja FI i zajęcia praktyczne FI w małych grupach. ATM: Chowanie stopy pod kolanem.	Thomas Farnbacher	09-05-2026	14:00	17:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 28 Podsumowanie- znaczenie własnych doświadczeń, wniosków w rozwoju osobistym i zawodowym. Zajęcia praktyczne: demo FI w odwróconych rolach. Praca grupowa:dobór elementów na podstawie obserwacji i doznań.	Thomas Farnbacher	10-05-2026	09:00	11:30	02:30
20 z 28 Praca w grupach: dzielenie się ścieżkami uczenia się w tym segmencie. Praca w grupie: informacja zwrotna dotycząca segmentu. ATM: Wydłużanie rąk i nóg z elementem badania.	Thomas Farnbacher	10-05-2026	12:30	13:45	01:15
21 z 28 Ankieta, zadania opisowe i test walidacyjny.	Thomas Farnbacher	10-05-2026	14:00	15:30	01:30
22 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie	-	11-05-2026	09:00	15:45	06:45
23 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie.	-	12-05-2026	09:00	15:45	06:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie.	-	13-05-2026	09:00	15:45	06:45
25 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie.	-	14-05-2026	09:00	15:45	06:45
26 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie.	-	15-05-2026	09:00	15:45	06:45
27 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie.	-	16-05-2026	09:00	15:45	06:45
28 z 28 Walidacja - ocena testów i zadań opisowych, tłumaczenie.	-	17-05-2026	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

Thomas Farnbacher

Doszedł do Metody Feldenkraisa poprzez różne inne dyscypliny: sztuki walki, matematykę, taniec, masaż i fizjoterapię. Narodziny jego dzieci doprowadziły go do intensywnych studiów w dziedzinie rozwoju dziecka.

Ukończył szkolenie Feldenkraisa w Wiedniu w 1995 roku. Przez wiele lat poświęcał się wyłącznie pracy jako nauczyciel i asystent trenera Feldenkraisa pod kierunkiem Jeremy'ego Kraussa i Paula Newtona w Niemczech, Austrii i Hiszpanii. W 2016 roku uzyskał akredytację jako trener Feldenkraisa.

Jest jednym z pierwszych absolwentów programu szkoleniowego Jeremy Krauss Approach (JKA) do pracy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami.

Thomas posiada unikalną umiejętność łączenia swojej wiedzy i doświadczenia w sztukach walki i pracy z dziećmi z Metodą Feldenkraisa. Mówi po niemiecku, angielsku i portugalsku i mieszka w Chiemgau/Niemcy. W ciągu ostatnich 5 lat zrealizował ponad 2600 godzin szkoleń z zakresu metody Feldenkraisa.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Brak materiałów.

Informacje dodatkowe

Dla projektu Warszawska Akademia Kwalifikacji-wzmagana frekwencja min. 80%.

Frekwencja jest sprawdzana każdego dnia na podstawie prowadzonych list obecności.

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.

Adres

Poznań

Poznań

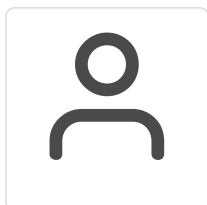
woj. wielkopolskie

Wiktoria - Osiedlowy Dom Kultury

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- W obiekcie jest winda i kuchnia. Uczestnicy przynoszą swoją matę, dwa koce, poduszkę oraz ręcznik.

Kontakt



Agnieszka Henke

E-mail feldenkrais.ah@gmail.com

Telefon (+48) 506 872 403