



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 353 oceny

Kurs rozwijający koncepcji PNF Proprioceptive Neuromuscular Facilitation 3A

Numer usługi 2026/01/05/55596/3239290

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 18.11.2026 do 22.11.2026

2 790,00 PLN brutto

2 790,00 PLN netto

55,80 PLN brutto/h

55,80 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- dla absolwentów kursów podstawowych koncepcji PNF - fizjoterapeutów, lekarzy (zgodnie z wytycznymi IPNFA powinien być realizowany nie wcześniej niż 3 m-ce po ukończeniu kursu podstawowego)
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek- Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe a także Pracodawców i ich Pracowników.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Do udziału w szkoleniu zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR. Usługa jest dostępna dla osób spełniających wymagania kwalifikacyjne, niezależnie od tego, z którego projektu lub operatora korzystają.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

17-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

50

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo- Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu będzie przygotowany do samodzielnej pracy technikami PNF w kontekście specyficznych dysfunkcji sensomotorycznych pacjentów z różnych grup chorobowych, a także analizy ruchu, funkcji oraz funkcjonalnego zastosowania koncepcji rehabilitacyjnej, w zakresie poszerzonym w stosunku do kursu podstawowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje wzorce, zasady i techniki pracy	Uczestnik definiuje zasady główne i techniki pracy z bólem	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje techniki kształtujące mobilność	Test teoretyczny
	Uczestnik określa wzorce kończyny górnej i kończyny dolnej	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje w pracy pogłębioną wiedzę o biomechanice i neurofizjologii oraz praktycznie stosuje zaawansowaną terapię PNF	Uczestnik rozwiązuje problemy kliniczne w oparciu o filozofię i warsztatowe możliwości	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik modyfikuje chwyt i pozycję, wzorce bilateralne	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik stymuluje chód, facilituje poszczególne fazy chodu, facilituje chód po schodach	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik pracuje poprzez stymulację mięśni mimicznych, języka i połykania	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik pracuje z wykorzystaniem rytmicznego pobudzania ruchu, odtwarzania, technik torujących pracę ekscentryczną	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik przestrzega praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz realizuje potrzebę ciągłego kształcenia się	Uczestnik podwyższa swoje kompetencje poprzez samodoskonalenie oraz systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik samodzielnie kieruje własnym rozwojem oraz autonomicznie i odpowiedzialnie uczestniczy w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania	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

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomie i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu będzie przygotowany do samodzielnej pracy technikami PNF w kontekście specyficznych dysfunkcji sensomotorycznych pacjentów z różnych grup chorobowych, a także analizy ruchu, funkcji oraz funkcjonalnego zastosowania koncepcji rehabilitacyjnej, w zakresie poszerzonym w stosunku do kursu podstawowego.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 50 godzin dydaktycznych

Usługa dopełnia warsztatowo materiał szkolenia A/B.

PROGRAM KURSU :

Dzień I.: Tułów

1. Powitanie i wymiana doświadczeń uczestników kursu, przedstawienie celów kursu rozwijającego, filozofia PNF. Wprowadzenie do pracy tułowia

2. Irradiacja dla tułowia. Wzorce kończyny górnej i kończyny dolnej, chopping, lifting. Wzorce recyprokalne łopatk i miednicy. Praca miednicy w wybranych pozycjach wyjściowych. Zgięcie boczne tułowia.

3. Rozwinięcie pracy dla tułowia. Powtórzenie technik: rytmiczne pobudzanie ruchu, odtwarzanie, technika torująca pracę ekscentryczną (Kombinacja skurczów izotonicznych)

4. Pacjenci: uczestnicy kursu prowadzą terapię pacjenta. Demonstracja pracy z pacjentem

Dzień II.: Zagadnienia ortopedyczne

1. Wzorce ramienia: modyfikacja chwytów i pozycji. Techniki wykorzystujące zasadę główną stretch (techniki: ponawiany stretch na początku ruchu i ponawiany stretch na przebiegu ruchu)

2. Aktywności przyłóżkowe i na macie. Obroty - praca w pozycji leżenia przodem. Przejście do siadu prostego, mostek. Zejdz na podłogę i wstań.

3. Wzorce kończyny dolnej w siadzie i w pozycji leżenia bokiem i przodem. Modyfikacja chwytu i pozycji, wzorce bilateralne. Techniki kształtujące stabilność, stabilizacja zwrotna i rytmiczna stabilizacja

4. Praca z pacjentami- demonstracja pacjenta

Dzień III.: Problemy stawowe i ból

1. Zasady główne i techniki pracy z bólem. Techniki kształtujące mobilność (Hold-Relax, Contract-Relax, rytmiczna stabilizacja). Oddychanie a ból. Problematyka stawu barkowego

2. Rozwinięcie pracy na macie, siad boczny, siad klęczny, pełzanie, klęk prosty i klęk jedno nogi

3. Wprowadzenie do zagadnień chodu. Chód w różnych jednostkach chorobowych. Stymulacja chodu. Facilitacja poszczególnych faz chodu, facilitacja chodu po schodach

4. Praca z pacjentami i demonstracja pacjenta

Dzień IV.: Pacjenci z uszkodzeniem OUN

1. Problemy OUN (rdzeniowe i mózgowie), facilitacja i inhibicja - w oparciu o prawidłowy dobór pozycji, wzorców, technik, hipotezy terapeutycznej; dynamiczna zwrotność ciągła. Wzorce szyi z wykorzystaniem technik

2. Aktywności na macie, balans w siadzie i transfery

3. Interwencje terapeutyczne - rozwiązywanie problemów klinicznych w oparciu o filozofię i warsztatowe możliwości koncepcji PNF, praca pośrednia i bezpośrednia

4. Dokumentacja, opracowanie i omówienie karty pacjenta

Dzień V.: Obwodowe problemy neurologiczne

1. Powtórka, techniki, zmiana normalnej kolejności ruchu. Funkcje vitalne, stymulacja mięśni mimicznych, języka i połykania

2. PNF i funkcje życiowe - oddychanie, praca domowa dla pacjentów, pytania, zadania praktyczne. Ewaluacja kursu, rozdanie certyfikatów

3. Walidacja

Opis zastosowania metod walidacji:

1. *Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej*

W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników zastosujemy metodę "analizy dowodów i deklaracji". Organizator szkolenia odpowiada za nagrywanie i przekazywanie materiałów walidatorowi. Materiał nagrywany jest w trakcie trwania szkolenia. Weryfikacja zebranych materiałów odbywa się w sposób zdalny. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Procedura walidacji:

1. *Nagranie wykonania zadania - uczestnicy wykonują zadanie praktyczne pod nadzorem organizatora, który rejestruje materiał video.*
2. *Przekazanie nagrania do walidatora - organizator przesyła materiał do oceny.*
3. *Analiza nagrania przez walidatora - walidator dokonuje oceny na podstawie kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. poprawność wykonania procedur, zgodność z zasadami i normami oraz jakość techniczną wykonanych czynności.*

2. *Weryfikacja wiedzy (teoria) Forma: test pisemny wielokrotnego wyboru, składający się z pytań zamkniętych.*

Weryfikacja wiedzy teoretycznej uczestników odbędzie się za pomocą testu ABC, który zostanie przeprowadzony pod koniec szkolenia.

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze. Organizator szkolenia odpowiada za przekazywanie testów wiedzy walidatorowi.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Kurs rozwijający to również doskonały pomysł na weryfikację i utrwalenie wiedzy i umiejętności z kursu podstawowego. W trakcie szkolenia przygotowywana jest również dokumentacja pracy z pacjentem.

W opinii uczestników kurs rozwijający pozwala terapeutę PNF odetchnąć pełną piersią i poczuć, że dzięki nowym umiejętnościom warsztatowym potrafi modyfikować terapię stosownie do potrzeb pacjenta oraz skutecznie reagować na zmiany zachodzące podczas usprawniania.

Kurs trwa 50 godz. dyd., co stanowi 37,5 godz. zegarowej. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 4,5 h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 15 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 35 godzin dydaktycznych.

Weryfikacja obecności odbywa się na podstawie listy obecności podpisanej podczas szkolenia. Wymagana obecność minimum 80%.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz. 1, punkty 1-2, teoria 90 min	dr n. med. Ewa Górna	18-11-2026	09:30	13:30	04:00
2 z 17 Przerwa	dr n. med. Ewa Górna	18-11-2026	13:30	14:30	01:00
3 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz. 1, punkty 3-4, teoria 45 min	dr n. med. Ewa Górna	18-11-2026	14:30	18:00	03:30
4 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz. 2, punkty 1-2, teoria 90 min	dr n. med. Ewa Górna	19-11-2026	08:30	13:00	04:30
5 z 17 Przerwa	dr n. med. Ewa Górna	19-11-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz. 2, punkty 3-4, teoria 45 min	dr n. med. Ewa Górna	19-11-2026	14:00	18:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz. 3, punkty 1-2, teoria 90 min	dr n. med. Ewa Górna	20-11-2026	08:30	13:00	04:30
8 z 17 Przerwa	dr n. med. Ewa Górna	20-11-2026	13:00	14:00	01:00
9 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz. 3, punkty 3-4, teoria 45 min	dr n. med. Ewa Górna	20-11-2026	14:00	18:00	04:00
10 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz. 4, punkty 1-2, teoria 90 min	dr n. med. Ewa Górna	21-11-2026	08:30	13:00	04:30
11 z 17 Przerwa	dr n. med. Ewa Górna	21-11-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz. 4, punkty 3-4, teoria 90 min	dr n. med. Ewa Górna	21-11-2026	14:00	18:00	04:00
13 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz. 5, punkt 1, teoria 45 min	dr n. med. Ewa Górna	22-11-2026	09:00	10:30	01:30
14 z 17 Przerwa	dr n. med. Ewa Górna	22-11-2026	10:30	11:00	00:30
15 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz. 5, punkt 2, teoria 45 min	dr n. med. Ewa Górna	22-11-2026	11:00	13:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 17 Przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	dr n. med. Ewa Górna	22-11-2026	13:00	13:15	00:15
17 z 17 Walidacja	-	22-11-2026	13:15	14:00	00:45

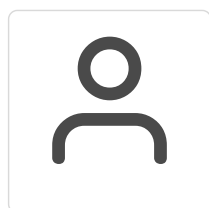
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 790,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 790,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	55,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	55,80 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

dr n. med. Ewa Górna

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie na kierunku rehabilitacja ruchowa i Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej, oligofrenopedagog, Międzynarodowy Instruktor koncepcji PNF (2005), od 2014 r. IPNFA-Advanced Instructor, certyfikowany terapeuta terapii Cranio-Sacralnej (CST) Instytutu Upledgera (Niemcy), w latach 2000-2005 – dyrektor Domu Pomocy Społecznej dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością psycho-ruchową, fizjoterapeutka z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy z pacjentami pediatrycznymi, ortopedycznymi i neurologicznymi, nauczyciel akademicki (AWF – Warszawa, Akademia Pedagogiki Specjalnej – Warszawa), uczestniczka wielu szkoleń i konferencji z zakresu neurologii, traumatologii i terapii pediatrycznej, autorka prac naukowych, opracowań i artykułów o tematyce terapeutycznej. Członek Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii i IPNFA (International PNF Assotiation). Uhonorowana tytułem „Specjalista roku 2013” i nagrodą Ministra Zdrowia dla specjalistów, którzy z najlepszym wynikiem złożyli Państwowy Egzamin Specjalizacyjny w dziedzinach mających zastosowanie w ochronie zdrowia w sesji egzaminacyjnej w 2013 r. Absolwentka studiów doktoranckich Wydziału Wojskowo-Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Prowadzi kurs: Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Basic (PNF Podstawowy). Trenerka

zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOWA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Adres

ul. Grudziądzka 3
85-130 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Centrum Szkoleń ODNOWA. Parter. Wejście obok windy

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457