



kurs DNS wg Kolara moduł A (Dynamic Neuromuscular Stabilization)

Numer usługi 2026/01/12/23372/3252737

2 690,00 PLN brutto

2 690,00 PLN netto

149,44 PLN brutto/h

149,44 PLN netto/h

Medical Moment
Urszula Górecka-
Fligiel

★★★★★ 4,6 / 5

365 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 18:00 h

📅 19.06.2026 do 21.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do osób posiadających dyplom ukończenia studiów fizjoterapeutycznych (magister, licencjat), dyplom osteopaty, dyplom technika masażyisty oraz do osób będących w trakcie studiów fizjoterapeutycznych, które mają ukończone przynajmniej dwa lata tychże studiów i rozpoczęły trzeci rok (weryfikowane na podstawie aktualnej legitymacji studenckiej, zaświadczenia z dziekanatu).

Usługa adresowana również do Uczestników projektu Kierunek - Rozwój

Minimalna liczba uczestników

12

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

18

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 kursanta do samodzielnego przeprowadzenia badania pacjenta oraz planowania i przeprowadzania terapii opartej na zasadach DNS.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - definiuje zasady i założenia koncepcji DNS - charakteryzuje wzorce ruchowe i techniki <p>UMIEJĘTNOŚCI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przeprowadza wywiad z pacjentem zgodnie z zasadami DNS - planuje terapię zgodnie z zasadami DNS - prowadzi terapię z pacjentem 	<ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo opisuje filozofię metody DNS - rozróżnia wzorce i techniki stosowane w pracy z pacjentem - prowadzi wywiad z uwzględnieniem wszystkich wytycznych - ocenia stan pacjenta - określa cele i metody pracy - argumentuje wybór terapii - demonstruje znajomość technik, wzorców i praktyczne ich zastosowanie, - ocenia postępy pacjentów wykorzystując testy funkcjonalne 	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach symulowanych
<p>KOMPETENCJE SPOŁECZNE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nawiązuje kontakt z pacjentem - pracuje w zespole terapeutycznym, - przestrzega zasad etyki zawodowej 	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzi wywiad z pacjentem - komunikuje się z innymi osobami w zespole - dokonuje samooceny wykonanych zadań 	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DNS jest to metoda dostosowana do indywidualnego stanu pacjenta i uwzględnia kombinacje wielu ćwiczeń (np. z metody Vojty). Obejmuje zasady kinezylogii rozwojowej, która pozwala odróżnić zachowania prawidłowe od zaburzonych wzorców ruchu. Polega na ocenie i korekcie nieprawidłowych wzorców oddechowych. Głównym celem leczenia jest optymalizacja rozłożenia sił wewnętrznych mięśni, które wpływają na odcinki kręgosłupa i/ lub innych stawów co przekłada się na wydajność ruchu. Znajduje zastosowanie w leczeniu:

- * schorzeń neurologicznych (udar mózgu, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona)
- * schorzeń ortopedycznych (zespół bólowy kręgosłupa, schorzenia stawów, choroby zwyrodnieniowe, po wszczępieniu protez stawu biodrowego i kolanowego, stawów, zapalenie nadkłykcia boczego kości ramiennej, uszkodzenie stożka rotatorów / zespół ciasnoty podbarkowej)
- * schorzeń pediatrycznych (porażenie mózgowe, skolioza, wady postawy związane z wrodzonym zwichnięciem stawów biodrowych itp.)

Terapia metodą DNS jest dostosowywana do indywidualnego stanu pacjenta i uwzględnia kombinację wielu ćwiczeń. Praktycy wykorzystujący tę metodę w codziennej pracy, podkreślają, że jest ona mniej wyczerpująca dla pacjenta niż wiele innych metod fizjoterapii, dlatego często stosuje się ją u dzieci, osób starszych, a także pacjentów, którzy nie mogą wykonywać intensywnych ćwiczeń, na przykład pacjentów onkologicznych.

Program szkolenia:

- kinezylogia rozwojowa, ontogeneza- podstawy
- fazy rozwojowe w I roku życia- fizjologiczny i patologiczny rozwój
- Stabilizacja kręgosłupa, tułowia i miednicy w płaszczyźnie strzałkowej, stereotyp oddechowy (idealny i modele patologiczne).
- System stabilizacji kręgosłupa: Testy postawy DNS – zasady oceny.
- Podstawowa ocena stabilizacji postawy i zasady leczenia.
- Stabilizacja postawy: podstawowe pozycje na plecach odpowiadające rozwojowi : ocena i leczenie / zasady samoleczenia: teoria i demonstracja.
- Stabilizacja postawy: podstawowe pozycje na plecach odpowiadające rozwojowi : ręce na warsztacie.
- Stabilizacja postawy: podstawowe pozycje brzucha odpowiadające rozwojowi – teoria i demonstracja: ocena i leczenie / samoleczenie zasady.
- Stabilizacja postawy: podstawowe pozycje brzucha odpowiadające rozwojowi, pozycje: ręce na warsztacie.
- Stabilizacja postawy: demonstracja wyższych pozycji odpowiadających rozwój 3-14 miesięcy: wprowadzenie do kursu DNS B. Dyskusja końcowa.
- walidacja wiedzy i umiejętności

Szkolenie obejmuje 12 godzin praktycznych i 6 godzin teoretycznych.

Test teoretyczny przeprowadzany jest na koniec szkolenia. Czas testu 15 min.

Warunkiem otrzymania certyfikatu jest pozytywne zdanie testu teoretycznego oraz obecność na zajęciach. Obecność na kursie z frekwencją nie mniejszą niż 90% czasu trwania usługi, potwierdzona listą obecności.

Techniki stosowane podczas zajęć: wykład, prezentacja, dyskusja, ćwiczenia w zespołach 2-3 - osobowych.

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach zegarowych (1 godzina zegarowa to 60 minut) i wynosi 18h, co stanowi 24 godziny dydaktyczne (45 min).

W harmonogramie ujęto również przerwy, które nie są wliczone w czas usługi rozwojowej - łącznie 3,45 godz w ciągu 3 dni.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Kinezylogia rozwojowa, ontogeneza – podstawy.	Veronika Cmolikova, MPT	19-06-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 12 Fazy rozwojowe w I roku życia – fizjologiczny i patologiczny rozwój.	Veronika Cmolikova, MPT	19-06-2026	10:45	12:30	01:45
3 z 12 Stabilizacja kręgosłupa, tułowia i miednicy w płaszczyźnie strzałkowej, stereotyp oddechowy (idealny i modele patologiczne).	Veronika Cmolikova, MPT	19-06-2026	13:30	15:00	01:30
4 z 12 System stabilizacji kręgosłupa. Testy postawy. DNS zasady oceny.	Veronika Cmolikova, MPT	19-06-2026	15:15	17:00	01:45
5 z 12 Podstawowa ocena stabilizacji postawy i zasady leczenia.	Veronika Cmolikova, MPT	20-06-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 12 Stabilizacja postawy: podstawowe pozycje na plecach odpowiadające rozwojowi : ocena i leczenie / zasady samoleczenia: teoria i demonstracja.	Veronika Cmolikova, MPT	20-06-2026	10:45	12:30	01:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>7 z 12</p> <p>Stabilizacja postawy: podstawowe pozycje na plecach odpowiadające rozwojowi : ręce na warsztacie.</p>	Veronika Cmolikova, MPT	20-06-2026	13:30	15:00	01:30
<p>8 z 12</p> <p>Stabilizacja postawy: podstawowe pozycje na plecach odpowiadające rozwojowi : ręce na warsztacie.</p>	Veronika Cmolikova, MPT	20-06-2026	15:15	17:00	01:45
<p>9 z 12</p> <p>Stabilizacja postawy: podstawowe pozycje brzucha odpowiadające rozwojowi – teoria i demonstracja: ocena i leczenie / samoleczenie zasady.</p>	Veronika Cmolikova, MPT	21-06-2026	08:30	10:30	02:00
<p>10 z 12</p> <p>Stabilizacja postawy: podstawowe pozycje brzucha odpowiadające rozwojowi: ręce na warsztacie.</p>	Veronika Cmolikova, MPT	21-06-2026	10:45	12:30	01:45
<p>11 z 12</p> <p>Stabilizacja postawy: demonstracja wyższych pozycji odpowiadających rozwój 3-14 miesięcy: wprowadzenie do kursu DNS B. Dyskusja końcowa.</p>	Veronika Cmolikova, MPT	21-06-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 12 Walidacja - Test teoretyczny	-	21-06-2026	14:00	14:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 690,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	149,44 PLN
Koszt osobogodziny netto	149,44 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Veronika Cmolikova, MPT

Weronika uzyskała tytuł magistra fizjoterapii w 2010 roku na Uniwersytecie Karola w Karolinie, na II Wydziale Lekarskim. Po uzyskaniu kwalifikacji fizjoterapeuty, objęła stanowisko kliniczne w Klinice Rehabilitacji Fizycznej Szpitala Uniwersyteckiego w Motol. Prowadziła tam zajęcia na oddziałach rehabilitacji stacjonarnej i ambulatoryjnej dla dorosłych. W szpitalu uniwersyteckim prowadziła wykłady z zakresu oceny funkcjonalnej i praktycznych umiejętności manualnych.

Od października 2018 roku Weronika prowadzi zajęcia jako fizjoterapeuta w prywatnym Centrum Medycyny Ruchowej Profesora Kolarza w Pradze (<http://www.cmpmk.cz>). Wykorzystuje podejście Dynamicznej Stabilizacji Nerwowo-Mięśniowej (DNS) zarówno w rehabilitacji, jak i w poprawie wyników sportowych, poprzez trening idealnych stereotypów motorycznych sportowca.

Praktyka kliniczna Veroniki z pacjentami została w znacznym stopniu ukształtowana przez naukę manipulacji powięzi według Stecco, którą zgłębia od 2017 roku. Ukończyła szkolenia I i II stopnia, a w 2020 szkolenie III stopnia. W diagnostyce i leczeniu klinicznym swoich pacjentów Weronika wykorzystuje obecnie zasady DNS w połączeniu z manipulacją powięziową.

W 2022 roku Weronika ukończyła kurs z zakresu zastosowania kinezylogii rozwojowej wg Vojty w zaburzeniach ruchu u osób dorosłych.

Veronika zajmuje się prowadzeniem kursów DNS od 2011r. w Czechach i zagranicą. Obecnie zajmuje się tworzeniem edukacyjnych programów wideo z zakresu DNS.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypt stanowiący kompendium wiedzy.

Uczestnik kursu otrzymuje Certyfikat zaświadcający o ukończeniu szkolenia i wymiarze jego godzin.

Informacje dodatkowe

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc.

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie regulaminu świadczenia usług szkoleniowych przez firmę Medical Moment. W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie:

www.medicalmoment.pl

Link do formularza: <https://medicalmoment.pl/kursy-i-szkolenia/kurs/dns-wg-kolara-modul-a-dynamic-neuromuscular-stabilization>

W formularzu w zakładce "Uwagi" należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

Po potwierdzeniu wysłaniu formularza zgłoszeniowego i potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój

Adres

ul. Dzwonkowa 62/62

02-290 Warszawa

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Zientala

E-mail biuro@medicalmoment.pl

Telefon (+48) 791 830 828