



3-Dniowa Klasa na Ciało – szkolenie z regeneracji, dobrostanu, zielonych kompetencji

Numer usługi 2026/01/13/180211/3254360

6 100,00 PLN brutto
6 100,00 PLN netto
210,34 PLN brutto/h
210,34 PLN netto/h

"NATURAL FLOW"
MAJA ŁAWICKA

★★★★★ 4,8 / 5

53 oceny

- 📍 Sopot
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 29:00 h
- 📅 03.07.2026 do 05.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierowane jest do osób, które ukończyły Klasę Podstaw Access Consciousness® lub klasę zaawansowaną (np. CFP), zainteresowanych pracą z ciałem jako narzędziem regeneracji i transformacji. - Jest to warunek konieczny.

W szczególności zapraszamy:

- osoby pracujące w zawodach wysokiego obciążenia emocjonalnego; w tym pracowników branż technologicznych, produkcyjnych i przemysłowych.
- pracowników sektora usług, edukacji i opieki, którzy chcą przeciwdziałać wypaleniu i stresowi,
- wszystkich zainteresowanych holistycznym podejściem do dobrostanu,
- osoby planujące pracę z klientami w obszarze profilaktyki zdrowia i well-being.

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, oraz Małopolski Pociąg do Kariery

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

01-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

29

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do świadomej pracy z ciałem jako narzędziem regeneracji, odporności i efektywności zawodowej, ze szczególnym uwzględnieniem pracowników branż technologicznych, produkcyjnych i przemysłowych. Uczestnicy rozwijają zielone kompetencje zdrowotne i społeczne, wspierające zrównoważone funkcjonowanie w środowisku pracy, ograniczanie negatywnych skutków obciążenia fizycznego i psychicznego oraz poprawę dobrostanu pracowników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje i stosuje procesy Access Body Process®	wskazuje zastosowanie procesów na ciało,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	- rozpoznaje energetyczne blokady i ich wpływ na stres i zdrowie,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje procesy wspierające redukcję stresu i napięcia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa zastosowanie procesów w regeneracji zasobów psychofizycznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zastosowanie procesów w profilaktyce wypalenia zawodowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera techniki relaksacyjne adekwatne do środowiska pracy, w tym pracy zmianowej i produkcyjnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie rolę świadomego kontaktu z ciałem jako zielonej kompetencji zdrowotnej	wskazuje rolę świadomego kontaktu z ciałem jako źródła informacji i równowagi,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje rolę ciała jako źródła informacji i równowagi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa znaczenie codziennych praktyk regeneracyjnych dla zdrowia i efektywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje sposoby wdrażania postaw prozdrowotnych i prospołecznych w środowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozumie wpływ dobrostanu pracowników na efektywność procesów produkcyjnych i technologicznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje elementy zrównoważonego modelu pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie podstawy zrównoważonego funkcjonowania gabinetu terapeutycznego i organizacji	opisuje zależności między dobrostanem pracowników a efektywnością energetyczną organizacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje praktyki wspierające cele ESG i zielonej gospodarki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik buduje zrównoważony model biznesowy (Business Model Canvas)	uzupełnia kluczowe pola BMC	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje zasoby i działania zgodnie z zieloną gospodarką	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dostosowuje model do branż produkcyjnych i technologicznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

- Szkolenie kierowane jest do osób**, które ukończyły Klasę Podstaw Access Consciousness® lub klasę zaawansowaną (np. CFP), zainteresowanych pracą z ciałem jako narzędziem regeneracji i transformacji. W szczególności zapraszamy:
 - osoby pracujące w zawodach wysokiego obciążenia emocjonalnego w tym pracowników branż technologicznych, produkcyjnych i przemysłowych.
 - pracowników sektora usług, edukacji i opieki, którzy chcą przeciwdziałać wypaleniu i stresowi,
 - wszystkich zainteresowanych holistycznym podejściem do dobrostanu,
 - osoby planujące pracę z klientami w obszarze profilaktyki zdrowia i well-being.
- Cel szkolenia:** Szkolenie przygotowuje uczestników do świadomej pracy z ciałem jako narzędziem regeneracji, odporności i efektywności zawodowej, ze szczególnym uwzględnieniem pracowników branż technologicznych, produkcyjnych i przemysłowych. Uczestnicy rozwijają zielone kompetencje zdrowotne i społeczne, wspierające zrównoważone funkcjonowanie w środowisku pracy, ograniczanie negatywnych skutków obciążenia fizycznego i psychicznego oraz poprawę dobrostanu pracowników.
 - Szkolenie wpisuje się w założenia **zielonej gospodarki**, ponieważ wzmacnia kompetencje niezbędne do:
 - redukcji stresu i przeciążenia w środowisku produkcyjnym i technologicznym,
 - zwiększenia efektywności energetycznej pracy człowieka poprzez świadome zarządzanie zasobami psychofizycznymi,
 - ograniczenia absencji chorobowych i rotacji pracowników,
 - budowania kultury organizacyjnej sprzyjającej zdrowiu, bezpieczeństwu i zrównoważonemu rozwojowi.
 - Dodatkowo uczestnicy poznają podstawy projektowania zrównoważonego modelu biznesowego (Business Model Canvas) dla gabinetów Access Consciousness oraz dla organizacji wdrażających zasady zielonej gospodarki.
- Warunki realizacji szkolenia:** szkolenie realizowane stacjonarnie, sala szkoleniowa wyposażona w sprzęty niezbędne do realizacji zajęć: łóżka do masażu.
- Udział w szkoleniu wymaga** wcześniejszego ukończenia w ciągu ostatnich 12 miesięcy Klasy Podstaw Access Consciousness® lub ukończenia jej kiedykolwiek lub ukończenia zaawansowanej klasy z Gary Douglas lub Dr Dain Heer trwającej trzy lub więcej dni w ciągu ostatnich 12 miesięcy lub ukończenia Klasy Wybór dla Możliwości (CFP)
- Godzina zajęć** jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min. W trakcie szkolenia przewidziano 1 godzinę przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas szkolenia.
- Podział godzin:** przewidziano 8h dydaktycznych teorii i 20 h dydaktycznych praktyki
- Walidacja** wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.
- Zielona kompetencje** - Szkolenie wspiera rozwój zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych, kluczowych dla pracowników branż produkcyjnych, technologicznych i przemysłowych. Uczestnicy uczą się technik redukcji stresu, regeneracji oraz świadomej pracy z ciałem, co przekłada się na:
 - poprawę bezpieczeństwa pracy,
 - zmniejszenie liczby błędów wynikających ze zmęczenia,
 - ograniczenie absencji chorobowych,
 - zwiększenie efektywności energetycznej pracy człowieka,
 - wspieranie celów ESG i zielonej transformacji przedsiębiorstw.
- Szkolenie wpisuje się w priorytety zielonej gospodarki poprzez wzmacnianie zasobów ludzkich, które są kluczowe dla wdrażania technologii niskoemisyjnych, automatyzacji i zrównoważonych procesów produkcyjnych.
- Ramowy program usługi:**

Dzień 1

- Wprowadzenie do szkolenia - cele, zasady, zielone kompetencje zdrowotne i społeczne - **1h dydaktyczna teoria**
- Access Body Process® – podstawowe procesy i aktywacja energii - **3h dydaktyczne praktyka**
- Świadomy kontakt z ciałem –teoria i praktyka; ciało jako źródło informacji, regulacja układu nerwowego - **2h dydaktyczne - 1h teoria i 1h praktyka**

- Procesy regeneracyjne na ciało – praktyka w parach; techniki redukcji stresu i napięcia oraz analiza obciążeń psychofizycznych w branżach produkcyjnych i technologicznych. - **4h dydaktyczne praktyka**

Dzień 2

- Procesy na ciało wspierające redukcję stresu - praca ze zmęczeniem, przeciążeniem, pracą zmianową - identyfikacja, uwalnianie, praca z przepływem energii. **2h dydaktyczne praktyka**
- Energetyczne blokady i ich wpływ na zdrowie - identyfikacja, uwalnianie, praca z przepływem energii. **3h dydaktyczne teoria**
- Praca z ciałem w profilaktyce wypalenia zawodowego – praktyka - **3h dydaktyczne praktyka**
- Zrównoważone podejście ciało–umysł–przestrzeń – zielone kompetencje w praktyce oraz techniki regeneracyjne dla operatorów, techników, pracowników linii produkcyjnych. - **1h dydaktyczna teoria**

Dzień 3 – 05.07.2026

- Świadome techniki relaksacyjne – praktyka praca z uważnością, regulacja napięcia- **3h dydaktyczne praktyka**
- Procesy na ciało wspierające well-being i regenerację - **3h dydaktyczne praktyka**
- Budowa zrównoważonego modelu biznesowego BMC dla gabinetów Access Consciousness® - **2h dydaktyczne - 1h teoria, 1h praktyka** w tym:
 - analiza wartości i zasobów,
 - ekologiczne i społeczne aspekty prowadzenia praktyki,
 - projektowanie usług wspierających dobrostan,
 - integracja działań prozdrowotnych z celami ESG,
 - adaptacja BMC do branż produkcyjnych i technologicznych
- Podsumowanie + Test walidacyjny on-line i udostępnienie wyników - **1h dydaktyczna teoria**

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Wprowadzenie do szkolenie	Maja Ławicka	03-07-2026	09:30	10:15	00:45
2 z 12 Access Body Process® – podstawowe procesy i aktywacja energii	Maja Ławicka	03-07-2026	10:15	12:30	02:15
3 z 12 Świadomy kontakt z ciałem – teoria i praktyka	Maja Ławicka	03-07-2026	12:30	14:00	01:30
4 z 12 Procesy regeneracyjne na ciało – praktyka w parach	Maja Ławicka	03-07-2026	15:00	18:00	03:00
5 z 12 Procesy na ciało wspierające redukcję stresu	Maja Ławicka	04-07-2026	09:30	11:45	02:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 12 Energetyczne blokady i ich wpływ na zdrowie	Maja Ławicka	04-07-2026	11:45	14:00	02:15
7 z 12 Praca z ciałem w profilaktyce wypalenia zawodowego – praktyka	Maja Ławicka	04-07-2026	15:00	17:15	02:15
8 z 12 Zrównoważone podejście do relacji ciało–umysł–przestrzeń	Maja Ławicka	04-07-2026	17:15	18:00	00:45
9 z 12 Świadome techniki relaksacyjne – praktyka	Maja Ławicka	05-07-2026	09:30	11:45	02:15
10 z 12 Procesy na ciało wspierające well-being i regenerację	Maja Ławicka	05-07-2026	11:45	14:00	02:15
11 z 12 Budowa zrównoważonego modelu biznesowego BMC dla gabinetów Access Consciousness®	Maja Ławicka	05-07-2026	15:00	16:30	01:30
12 z 12 Podsumowanie, pytania i odpowiedzi + Test walidacyjny on-line i udostępnienie wyników	Maja Ławicka	05-07-2026	16:30	17:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	210,34 PLN
Koszt osobogodziny netto	210,34 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maja Ławicka

Międzynarodowy Certyfikowany Facylitator Access Consciousness®, Body CF (jako jedyna w Polsce zdobyła certyfikację Facylitatora Ciała, ma uprawnienia do prowadzenia 3 Dniowej Klasy na Ciało na całym świecie), Terapeutka Czaszkowo-Krzyżowa, praktyk i szkoleniowiec. Świadomość ciała pociągnęła ją do zmiany życia w wieku 46 lat. Od ponad 5 lat inspiruje ludzi do zmiany jakości życia m.in. ucząc procesów manualnych na ciało. Ukończyła m.in. takie szkolenia jak:

- Dwuletnia Szkoła Shiatsu,
 - Kurs Terapii Czaszkowo-Krzyżowej
- i wielokrotne asystowanie na kursach,
- Masaż Kobido,
 - Access Bars® Facylitator BF,
 - Access Energetic Facelift® Facylitator AFF,
 - Access Body Process® Facylitator BPF
 - Certyfikowany Facylitator Access Consciousness® CF (jedna z pięciu w Polsce),
 - Certyfikowany Body CF (jedyna w Polsce).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- podręcznik z aktualnym zestawem procesów Access Consciousness®,
- nagrania audio z facylitacji werbalnych (mp3),
- zestaw pytań i wskazówek do praktyki własnej,
- szablon Business Model Canvas,
- materiały dotyczące integracji dobrostanu pracowników z celami ESG i zieloną gospodarką,
- instrukcje mikroregeneracji dla pracowników branż produkcyjnych i technologicznych.

Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia w ciągu ostatnich 12 miesięcy Klasy Podstaw Access Consciousness® lub ukończenia jej kiedykolwiek lub ukończenia zaawansowanej klasy z Gary Douglas lub Dr Dain Heer trwającej trzy lub więcej dni w ciągu ostatnich 12 miesięcy lub ukończenia Klasy Wybór dla Możliwości (CFP)

Cena szkolenia jest wyższa od standardowych usług dostępnych w BUR ze względu na jego międzynarodowy charakter, wymogi licencyjne oraz unikalną wartość praktyczną. Jest to kurs standaryzowany i nadzorowany globalnie przez organizację Access Consciousness®, a jego cena odzwierciedla jakość, wartość merytoryczną oraz zakres uzyskiwanych uprawnień zawodowych - Uczestnik otrzymuje możliwość praktyka 60 indywidualnych procesów na ciało. Dla porównania osobne indywidualne kursy procesów na ciało oferowane są w cenie 500-750zł, klasa na ciało zapewnia 60 procesów za 6100zł.

Informacje dodatkowe

Szkolenie rozwija zielone kompetencje zdrowotne i społeczne, wspierając profilaktykę zdrowia psychofizycznego, regenerację oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Uczestnicy uczą się świadomej pracy z ciałem jako narzędziem równowagi, odporności i zrównoważonego funkcjonowania w środowisku pracy. Program został rozszerzony o moduł dotyczący budowy zrównoważonego modelu biznesowego (Business Model Canvas), wspierający przedsiębiorstwa w realizacji celów zielonej gospodarki, w tym poprawy procesów produkcyjnych, ograniczania strat, zwiększania bezpieczeństwa pracy oraz efektywności energetycznej.

Usługa spełnia kryteria zielonej gospodarki ponieważ rozwija kompetencje niezbędne do poprawy funkcjonowania przedsiębiorstw w tym przedsiębiorstw produkcyjnych i przemysłowych poprzez wzmacnianie dobrostanu pracowników, redukcję obciążenia psychofizycznego oraz wspieranie procesów lean/green.

Szkolenie kończy się uzyskaniem **międzynarodowego certyfikatu Access Consciousness®**

Adres

ul. Morska 11a/1
81-718 Sopot
woj. pomorskie

Studio Sopot Yoga ul. Morska 11a/1 Sopot

Kontakt



SARA JAGIEŁŁO

E-mail sara@postawnarozwoj.com

Telefon (+48) 884 882 842