



## Podstawy Access Consciousness® – narzędzia przeciwdziałania wypaleniu i wspierania dobrostanu w ramach zielonych kompetencji (szkolenie)

Numer usługi 2026/01/19/180211/3267905

7 600,00 PLN brutto  
7 600,00 PLN netto  
217,14 PLN brutto/h  
217,14 PLN netto/h

"NATURAL FLOW"  
MAJA ŁAWICKA

★★★★★ 4,8 / 5  
47 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 35 h

📅 25.04.2026 do 28.04.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierowane jest do osób dorosłych pracujących lub prowadzących działalność w sektorach wymagających intensywnej pracy z drugim człowiekiem (np. kosmetologia, usługi zdrowotne, opieka społeczna, edukacja, zarządzanie zespołami, coaching, psychoterapia).

Uczestnicy to osoby, które:

- doświadczają przeciążeń psychofizycznych wynikających z pracy i życia w wielu rolach,
- poszukują metod profilaktyki zdrowia, regeneracji i przeciwdziałania wypaleniu,
- chcą rozwijać umiejętności wspierające równowagę i dobrostan w życiu prywatnym i zawodowym,
- są zainteresowane zdobywaniem kompetencji wspierających zrównoważony rozwój człowieka i środowiska pracy.
- prowadzą konsultacje 1:1 wymagające szczególnych umiejętności komunikacji interpersonalnej

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

**Minimalna liczba uczestników**

2

**Maksymalna liczba uczestników**

10

**Data zakończenia rekrutacji**

24-04-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

35

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego stosowania narzędzi Access Consciousness® w celu redukcji stresu, profilaktyki wypalenia zawodowego oraz budowania dobrostanu psychofizycznego w życiu prywatnym i zawodowym, ze szczególnym uwzględnieniem zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych. Uczestnicy uczą się świadomego zarządzania energią, zasobami osobistymi i środowiskiem pracy, a także projektowania zrównoważonych modeli usług w sektorze terapeutyczno-rozwojowym.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się  | Kryteria weryfikacji   | Metoda walidacji                                      |
|---|--|---|
| uczestnik definiuje pojęcie dobrostanu psychofizycznego w kontekście zrównoważonego rozwoju   | wskazuje prawidłową definicję dobrostanu spośród podanych opcji                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | rozdziela elementy wpływające na dobrostan pracownika  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | wybiera poprawne narzędzie z listy odpowiedzi  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | określa, które narzędzie można zastosować w danej sytuacji zawodowej                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik identyfikuje czynniki środowiskowe, organizacyjne i osobiste wpływające na dobrostan pracownika                           | Wybiera poprawne czynniki środowiskowe, organizacyjne i osobiste wpływające na dobrostan z listy | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik stosuje zasady dbania o zasoby psychofizyczne jako element zielonych kompetencji zdrowotnych                              | Wskazuje korzyści regeneracji i profilaktyki stresu  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik rozumie podstawy zrównoważonego funkcjonowania gabinetu terapeutycznego   | wskazuje elementy zrównoważonego modelu pracy  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik potrafi zbudować podstawowy zrównoważony model biznesowy gabinetu Access Consciousness® w oparciu o Business Model Canvas | poprawnie definiuje kluczowe pola BMC w kontekście zielonych kompetencji                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

# 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

**1. Szkolenie kierowane jest do osób** dorosłych pracujących w sektorach wymagających intensywnej pracy z drugim człowiekiem (np. kosmetologia, usługi zdrowotne, opieka społeczna, edukacja, zarządzanie zespołami, coaching, psychoterapia).

Uczestnicy to osoby, które:

- doświadczają przeciążeń psychofizycznych wynikających z pracy i życia w wielu rolach,
- poszukują metod profilaktyki zdrowia, regeneracji i przeciwdziałania wypaleniu,
- chcą rozwijać umiejętności wspierające równowagę i dobrostan w życiu prywatnym i zawodowym,
- są zainteresowane zdobywaniem kompetencji wspierających zrównoważony rozwój człowieka i środowiska pracy.

Grupa obejmuje zarówno pracowników, jak i przedsiębiorców oraz osoby prowadzące działalność na własny rachunek. Szczególnie dedykowana jest tym, którzy pracują w branżach wysokiego obciążenia emocjonalnego i społecznego, gdzie umiejętność dbania o dobrostan psychofizyczny stanowi klucz do efektywności i długotrwałego rozwoju.

**2. Warunki realizacji szkolenia:** szkolenie realizowane stacjonarnie, sala szkoleniowa wyposażona w sprzęty niezbędne do realizacji zajęć: łóżka do masażu.

**3. Udział w szkoleniu wymaga** wcześniejszego ukończenia szkolenia Access Bars®.

**4. Godzina zajęć** jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min. W trakcie pierwszego dnia zajęć ze względu na jego krótki czas trwania nie przewidziano przerw. W drugim i trzecim dniu szkoleń przewidziano 1h przerwy. W czwartym dniu szkolenia przewidziano 45 min przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć.

**5. Walidacja** wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

**6. Podział godzin:** założono 13 godzin dydaktycznych teorii i 22 godziny praktyki.

**7. 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 i codziennym życiu. **Program został rozszerzony o moduł dotyczący budowy zrównoważonego modelu biznesowego w oparciu o Business Model Canvas**, dedykowany osobom prowadzącym lub planującym prowadzenie gabinetów Access Consciousness®. Uczestnicy uczą się analizować kluczowe zasoby, wartości i relacje z klientami oraz projektować usługi w sposób wspierający dobrostan zarówno klientów, jak i praktyków. Efektem udziału w szkoleniu jest również wzrost efektywności i dobrostanu pracowników dzięki redukcji stresu, regeneracji oraz stosowaniu świadomych technik relaksacyjnych.

**Ramowy program usługi:** rozróżnia elementy wpływające na dobrostan pracownika redukcja stresu i wypalenia zawodowego

### Dzień 1

**Moduł 1:** Access Consciousness® – podstawowe narzędzia, i pojęcia dobrostanu psychofizycznego. - 3h dydaktyczne teoria

**Moduł 2:** Struktury, moralność, przekonania, osądy - 1h dydaktyczna praktyka

**Moduł 3:** Sesja Energetyczna – Synteza Istnienia - 1h dydaktyczna praktyka

### Dzień 2

**Moduł 1:** Osąd i destraktywne implanty - jak wpływają na budowę relacji. - 2h dydaktyczne praktyka

**Moduł 2:** Manipulacja i gaslighting - rozpoznawanie i przeciwdziałanie w sferze osobistej i zawodowej - 3h dydaktyczne teoria

**Moduł 3:** Proces na ciało – praktyka w parach - 5h dydaktycznych praktyka

- Narzędzia Access Consciousness® w profilaktyce redukcji stresu i wypalenia zawodowego

### Dzień 3

**Moduł 1:** Związki i relacje - równowaga, granice i dobrostan. - 2h dydaktyczne teoria

**Moduł 2:** Pieniądze a energia - świadome zarządzanie zasobami. - 4h dydaktyczne praktyka

**Moduł 3:** Proces na ciało nr 2 – praktyka w parach - 4h dydaktyczne praktyka

- Zasada dbania o własne zasoby psychofizyczne.

### Dzień 4

**Moduł 1:** Byty i istnienia - praca z energią i świadomością. - 2h dydaktyczne praktyka

**Moduł 2:** Zasada dbania o własne zasoby psychiczne jako element zielonych kompetencji. - 2h dydaktyczne teoria

**Moduł 3:** Ciało a uzdrawianie - 1h dydaktyczne teoria

- codzienna praca z ciałem w redukcji stresu.

**Moduł 4:** Ciało, a uzdrawianie - część praktyczne - 2h dydaktyczne praktyka

**Moduł 5:** Budowa zrównoważonego modelu biznesowego na bazie narzędzia BUSINESS MODEL CANVAS dla gabinetów Access Consciousness® - 2h dydaktyczne - 1h teoria, 1 h praktyka

- filary zrównoważonego gabinetu terapeutycznego
- analiza wartości, zasobów, relacji z klientami
- ekologiczne i społeczne aspekty prowadzenia praktyki
- minimalizowanie obciążenia psychofizycznego terapeuty

**Moduł 6:** Podsumowanie i test walidacyjny online z wynikiem generowanym automatycznie - 1h dydaktyczna teoria

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

| Przedmiot / temat zajęć                                    | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 17</b><br>Wprowadzenie do metody cele i oczekiwania | Maja Ławicka | 25-04-2026            | 11:00               | 11:45               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć   | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>2 z 17</b> Access Consciousness - podstawowe narzędzia i pojęcia dobrostanu psychofizycznego | Maja Ławicka | 25-04-2026            | 11:45               | 12:30               | 00:45         |
| <b>3 z 17</b> Struktury, moralność, przekonania   | Maja Ławicka | 25-04-2026            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |
| <b>4 z 17</b> Sesja Energetyczna – Synteza Istnienia  | Maja Ławicka | 25-04-2026            | 15:00               | 15:45               | 00:45         |
| <b>5 z 17</b> Osąd i destryktywne implany   | Maja Ławicka | 25-04-2026            | 15:45               | 18:30               | 02:45         |
| <b>6 z 17</b> Manipulacja i gaslighting - rozpoznawanie i przeciwdziałanie                      | Maja Ławicka | 26-04-2026            | 09:30               | 11:45               | 02:15         |
| <b>7 z 17</b> Proces na ciało (praktyka w parach)   | Maja Ławicka | 26-04-2026            | 11:45               | 14:00               | 02:15         |
| <b>8 z 17</b> Związki i relacje - równowaga, granice, dobrostan                                 | Maja Ławicka | 26-04-2026            | 15:00               | 17:30               | 02:30         |
| <b>9 z 17</b> Pieniądze, a energia - świadome zarządzanie zasobami                              | Maja Ławicka | 27-04-2026            | 09:30               | 11:45               | 02:15         |
| <b>10 z 17</b> Proces na ciało nr 2 (praktyka w parach)   | Maja Ławicka | 27-04-2026            | 11:45               | 14:00               | 02:15         |
| <b>11 z 17</b> Byty i istnienia - praca z energią i świadomością                                | Maja Ławicka | 27-04-2026            | 15:00               | 17:15               | 02:15         |

| Przedmiot / temat zajęć  | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>12 z 17</b> Zasada dbania o własne zasoby psychofizyczne jako element zielonych kompetencji | Maja Ławicka | 27-04-2026            | 17:15               | 18:00               | 00:45         |
| <b>13 z 17</b> Ciało a uzdrawianie - codzienna praca z ciałem w redukcji stresu                | Maja Ławicka | 28-04-2026            | 09:30               | 11:00               | 01:30         |
| <b>14 z 17</b> Ciało a uzdrawianie - część praktyczna  | Maja Ławicka | 28-04-2026            | 11:00               | 11:45               | 00:45         |
| <b>15 z 17</b> Budowa zrównoważonego modelu biznesowego (BMC) dla gabinetów AC                 | Maja Ławicka | 28-04-2026            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |
| <b>16 z 17</b> Podsumowanie  | Maja Ławicka | 28-04-2026            | 14:00               | 15:15               | 01:15         |
| <b>17 z 17</b> Test walidacyjny online   | Maja Ławicka | 28-04-2026            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 7 600,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 7 600,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 217,14 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 217,14 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).

Doświadczenie zarządcze zdobyła prowadząc zespół w Toyota gdzie miała możliwość wprowadzać rozwiązania biznesowe na bazie modelu BMC i wprowadzając działania wpływające na zrównoważony rozwój biznesu.

Prowadząc własną praktykę Access Consciousness® zdobyła doświadczenie we wprowadzaniu działań biznesowych zrównoważonego rozwoju.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- podręcznik (60 stron),
- materiały audio w formacie mp3,
- zestaw pytań do autodiagnozy i praktyki codziennej.
- Szablon BMC do wypełnienia

### Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia szkolenia Access Bars®.

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.

### Informacje dodatkowe

Zawarto umowę:

- z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”
- z Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie na realizację elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Małopolski Pociąg do kariery.

Warsztat zapewnia **Międzynarodowy Certyfikat praktyka Access Consciousness®**, dzięki któremu pozyskuje się licencję na odpłatne prowadzenie dwóch procesów na ciało.

Jest to również narzędzie, które może wesprzeć coachów i terapeutów w zakresie komunikacji interpersonalnej w konsultacjach 1:1

Podstawa zwolnienia z VAT: Zwolnienie podmiotowe z VAT na podstawie art. 113 ust 1 i 9 ustawy o VAT

## Adres

ul. św. Wawrzyńca 49  
31-060 Kraków  
woj. małopolskie

## Kontakt



**SARA JAGIEŁŁO**

**E-mail** [sara@postawnarozwoj.com](mailto:sara@postawnarozwoj.com)

**Telefon** (+48) 884 882 842