



KursyOsteopatyczne.pl

CENTRUM
LECZENIA I
EDUKACJI
MEDYCZNEJ
TALAGA SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Regulacja stresu i dobrostan w ujęciu psychosomatycznym. Moduł I

Numer usługi 2026/01/22/202181/3277215

📍 Warszawa / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 18 h
📅 10.04.2026 do 12.04.2026

4 680,00 PLN brutto
4 680,00 PLN netto
260,00 PLN brutto/h
260,00 PLN netto/h
125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do osób zainteresowanych psychologią, rozwojem osobistym oraz świadomą pracą z ciałem i stresem. Dedykowany uczestnikom, którzy chcą lepiej rozumieć reakcje emocjonalne i adaptacyjne organizmu oraz rozwijać kompetencje związane z samoregulacją, dobrostanem i uważnością w codziennym funkcjonowaniu.

Szkolenie przeznaczone jest również dla terapeutów oraz specjalistów pracujących z osobami doświadczającymi przewlekłych dolegliwości, zainteresowanych pogłębianiem rozumienia relacji ciało–emocje oraz mechanizmów adaptacyjnych organizmu w kontekście pracy rozwojowej i wspierającej.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-04-2026

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 usługi jest rozwój wiedzy i świadomości uczestników w zakresie mechanizmów regulacji stresu oraz relacji pomiędzy emocjami, układem nerwowym i funkcjonowaniem ciała. Moduł I stanowi etap wprowadzający do psychosomatycznego ujęcia stresu i dobrostanu oraz tworzy fundament do dalszego pogłębiania kompetencji w kolejnych częściach szkolenia. Kurs rozwija umiejętność rozpoznawania reakcji stresowych i sygnałów płynących z ciała.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza. Uczestnik opisuje podstawowe mechanizmy regulacji stresu oraz relacje pomiędzy emocjami, autonomicznym układem nerwowym i funkcjonowaniem ciała w ujęciu psychosomatycznym.	Uczestnik wyjaśnia pojęcie regulacji stresu, rozróżnia podstawowe stany funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego oraz wskazuje ich wpływ na reakcje emocjonalne i somatyczne, posługując się przykładami omawianymi podczas szkolenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wiedza. Uczestnik charakteryzuje znaczenie interocepcji, teorii poliwalgalnej oraz procesów adaptacyjnych organizmu w kontekście dobrostanu i reakcji stresowych.	Uczestnik poprawnie opisuje rolę interocepcji oraz rozróżnia podstawowe stany regulacji autonomicznej (zaangażowanie społeczne, mobilizacja, zamrożenie), wskazując ich przejawy w codziennym funkcjonowaniu.	Test teoretyczny
Umiejętności Efekt uczenia się: Uczestnik rozpoznaje podstawowe reakcje stresowe oraz sygnały płynące z ciała, wskazujące na aktualny stan regulacji autonomicznej.	Uczestnik na podstawie opisu sytuacji lub ćwiczeń warsztatowych potrafi wskazać reakcje stresowe organizmu oraz powiązać je z odpowiednimi stanami regulacji autonomicznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności Efekt uczenia się: Uczestnik wykonuje podstawowe ćwiczenia i elementy pracy wspierające samoregulację i dobrostan, omawiane podczas szkolenia.	Uczestnik prawidłowo wykonuje przedstawione ćwiczenia samoregulacyjne, zachowując uważność, stabilność oraz respektując własne granice i sygnały płynące z ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne Efekt uczenia się: Uczestnik prezentuje postawę uważności i odpowiedzialności w pracy z tematyką stresu i psychosomatyki, rozumie znaczenie bezpieczeństwa oraz granic własnych kompetencji.	Uczestnik wskazuje sytuacje wymagające szczególnej ostrożności, rozpoznaje tzw. „czerwone flagi” oraz demonstrowuje świadomą, spokojną postawę w ćwiczeniach warsztatowych.	Test teoretyczny

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

Dzień I – Regulacja stresu i neurobiologia reakcji organizmu

Wprowadzenie do psychosomatycznego rozumienia stresu i dobrostanu. Omówienie relacji pomiędzy emocjami, autonomicznym układem nerwowym i funkcjonowaniem ciała. Charakterystyka reakcji stresowych organizmu oraz ich wpływu na codzienne funkcjonowanie. Rola emocji jako sygnałów regulacyjnych.

Podstawy neurobiologii stresu: autonomiczny układ nerwowy jako mapa reaktywności organizmu, mechanizmy regulacji i dysregulacji. Wprowadzenie do teorii poliwalgalnej – omówienie stanów zaangażowania, mobilizacji oraz zamrożenia. Znaczenie nerwu błędnego i nerwów czaszkowych w procesach regulacyjnych. Rozpoznawanie sygnałów płynących z ciała w kontekście stresu i emocji.

Dzień II – Ciało, powięź i struktury somatyczne w reakcji na stres

Rola ciała jako nośnika reakcji stresowych i emocjonalnych. Powięź jako struktura czuciowa i komunikacyjna – omówienie jej reakcji na stres oraz znaczenia w procesach regulacji. Praca z napięciem powięziowym, mięśniowym i przeponowym w kontekście dobrostanu.

Znaczenie trzewi w psychosomatycznym ujęciu stresu. Integracja struktur ciała w odpowiedzi na obciążenia emocjonalne i stresowe. Elementy pracy manualnej wspierające regulację autonomiczną. Ćwiczenia warsztatowe ukierunkowane na rozpoznawanie reakcji organizmu oraz budowanie uważności na sygnały płynące z ciała.

Dzień III – Praca regulacyjna, integracja i bezpieczeństwo

Wprowadzenie do pracy płynowej i rytmów czaszkowych jako elementów wspierających regulację autonomiczną. Omówienie znaczenia stanu neutralnego. Przedstawienie technik CV4 i EV4 w kontekście regulacji i integracji doświadczeń stresowych.

Podstawowe założenia metody TRE jako narzędzia pracy z napięciem i stanem zamrożenia. Rola samoregulacji i stopniowego uwalniania napięć. Praca wyobrażeniowa jako element integracji i stabilizacji po ćwiczeniach.

Omówienie zasad bezpieczeństwa w pracy psychosomatycznej, granic kompetencji oraz tzw. „czerwonych flag”. Podsumowanie modułu, integracja zdobytej wiedzy i umiejętności oraz walidacja efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Podstawy psychosomatyki i neurobiologia stresu	Karolina Talaga	10-04-2026	09:00	11:30	02:30
2 z 12 Autonomiczny układ nerwowy i regulacja stresu	Karolina Talaga	10-04-2026	11:45	13:30	01:45
3 z 12 Teoria poliwagalna i nerw błędny	Karolina Talaga	10-04-2026	14:15	16:00	01:45
4 z 12 Nerwy czaszkowe w regulacji autonomicznej	Karolina Talaga	10-04-2026	16:15	17:00	00:45
5 z 12 Powieź i reakcje stresowe	Karolina Talaga	11-04-2026	09:00	11:30	02:30
6 z 12 Unwinding, mięśnie i przepony	Karolina Talaga	11-04-2026	11:45	13:30	01:45
7 z 12 Trzewia i integracja struktur	Karolina Talaga	11-04-2026	14:15	16:00	01:45
8 z 12 Integracja pracy psychosomatycznej	Karolina Talaga	11-04-2026	16:15	17:00	00:45
9 z 12 Rytmu czaszkowe i praca płynowa	Karolina Talaga	12-04-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 12 CV4, EV4 i stan neutralny	Karolina Talaga	12-04-2026	11:00	12:30	01:30
11 z 12 TRE i praca z zamrożeniem	Karolina Talaga	12-04-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 12 Walidacja efektów uczenia się	-	12-04-2026	14:00	14:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 680,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 680,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Talaga

Edukatorka, osteopata oraz specjalistka pracy z ciałem i regulacją stresu w ujęciu psychosomatycznym. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Od 15 lat zajmuje się zagadnieniami związanymi z funkcjonowaniem autonomicznego układu nerwowego, reakcjami stresowymi oraz relacją pomiędzy emocjami, doświadczeniami życiowymi i dobrostanem psychofizycznym.

W swojej pracy dydaktycznej łączy wiedzę z zakresu psychosomatyki, neurobiologii stresu oraz uważnej pracy z ciałem, koncentrując się na rozwijaniu świadomości, samoregulacji i umiejętności rozpoznawania sygnałów płynących z organizmu. Prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe skierowane do osób pracujących z ludźmi, a także do uczestników zainteresowanych pogłębianiem kompetencji osobistych w obszarze stresu, emocji i dobrostanu.

Jest ceniona za klarowny, uporządkowany sposób przekazywania wiedzy oraz umiejętność tłumaczenia złożonych zagadnień w sposób przystępny i praktyczny. W pracy szkoleniowej szczególną wagę przykładą do bezpieczeństwa uczestników, poszanowania granic oraz tworzenia stabilnej, uważnej przestrzeni sprzyjającej nauce i rozwojowi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe

Uczestnicy szkolenia otrzymują komplet materiałów szkoleniowych wspierających proces edukacyjny oraz umożliwiających utrwalenie i uporządkowanie omawianych treści. Materiały przekazywane są w formie drukowanej i stanowią pomoc zarówno w trakcie zajęć, jak i do dalszej pracy własnej po zakończeniu szkolenia.

W ramach szkolenia uczestnicy otrzymują:

- autorski **skrypt szkoleniowy** obejmujący zagadnienia poruszane w Module I, w tym podstawy psychosomatycznego rozumienia stresu, regulacji autonomicznej oraz relacji ciało–emocje,
- **mapę emocji** wspierającą rozwijanie świadomości emocjonalnej i rozumienie reakcji organizmu,
- **koło emocji** jako narzędzie pomocnicze do pracy z uważnością i rozpoznawaniem stanów emocjonalnych.

Materiały szkoleniowe zostały opracowane z myślą o czytelności, przejrzystości i praktycznym zastosowaniu omawianych treści. Stanowią one wsparcie procesu uczenia się oraz pomagają uczestnikom w integracji wiedzy teoretycznej z doświadczeniem warsztatowym.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują **papierowy certyfikat potwierdzający udział w usłudze szkoleniowej**.

Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu wymaga podstawowego zainteresowania tematyką funkcjonowania ciała człowieka, reakcji stresowych oraz relacji pomiędzy emocjami a dobrostanem psychofizycznym. Kurs przeznaczony jest dla osób, które chcą pogłębiać swoją świadomość ciała, rozwijać umiejętność uważnej obserwacji reakcji organizmu oraz poszerzać wiedzę w obszarze regulacji stresu i psychosomatyki.

Od uczestników oczekiwana jest gotowość do pracy warsztatowej, otwartość na doświadczenie własne oraz aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach. Szkolenie skierowane jest do osób pracujących z ludźmi, a także do uczestników zainteresowanych rozwojem osobistym i pogłębianiem rozumienia procesów zachodzących w ciele pod wpływem stresu i emocji. Nie jest wymagane wykształcenie medyczne.

Adres

ul. Thomasa Edisona 2

04-510 Warszawa

woj. mazowieckie

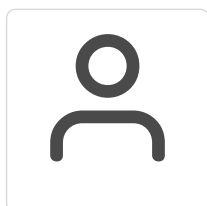
Zajęcia odbywają się w nowoczesnym Centrum Konferencyjno-Szkoleniowym NaturaTUR przy ul. Edisona 2 w Warszawie. Obiekt dysponuje komfortowymi, przestronnymi salami szkoleniowymi przystosowanymi do prowadzenia zajęć stacjonarnych oraz pracy warsztatowej i praktycznej. Sale są klimatyzowane, posiadają dostęp do światła dziennego, a także wyposażone są w niezbędne zaplecze multimedialne, umożliwiające sprawną realizację części teoretycznej szkolenia. Przestrzeń sal pozwala na bezpieczną i swobodną organizację ćwiczeń praktycznych w małych grupach.

Na terenie obiektu zapewniona jest przerwa kawowa wliczona w organizację szkolenia, a uczestnicy mają możliwość skorzystania z oferty gastronomicznej dostępnej na miejscu. Centrum NaturaTUR oferuje również możliwość noclegu, co stanowi istotne udogodnienie dla uczestników spoza Warszawy. Lokalizacja obiektu zapewnia dogodny dojazd zarówno komunikacją miejską, jak i samochodem. Dla uczestników dostępny jest bezpłatny parking.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Miejsce szkoleniowe przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Kontakt



Katarzyna Talaga

E-mail biuro@kursyosteopatyczne.pl

Telefon (+48) 662 882 844