



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 II

Numer usługi 2026/01/22/202181/3277366

📍 Warszawa / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 18 h
📅 08.05.2026 do 10.05.2026

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 pogłębianiem wiedzy i umiejętności w zakresie regulacji stresu, dobrostanu oraz psychosomatycznego rozumienia reakcji organizmu. Moduł II stanowi kontynuację szkolenia „Regulacja stresu i dobrostan w ujęciu psychosomatycznym. Moduł I” i adresowany jest w szczególności do uczestników, którzy ukończyli Moduł I. Udział w szkoleniu możliwy jest również dla osób posiadających podstawową wiedzę z zakresu funkcjonowania ciała, reakcji stresowych i procesów emocjonalnych, umożliwiającą aktywny udział w zajęciach warsztatowych.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	07-05-2026
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 pogłębienie wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie regulacji stresu i dobrostanu w ujęciu psychosomatycznym, ze szczególnym uwzględnieniem integracji procesów emocjonalnych, autonomicznych i cielesnych. Moduł II stanowi kontynuację szkolenia Moduł I i rozwija zdolność świadomej obserwacji oraz wspierania procesów samoregulacji i stabilizacji w codziennym funkcjonowaniu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza. Uczestnik wyjaśnia pogłębione mechanizmy regulacji stresu w ujęciu psychosomatycznym, w tym rolę pamięci emocjonalnej, reakcji autonomicznych oraz znaczenie przetwarzania doświadczeń dla dobrostanu.	Uczestnik opisuje zależności między stresem, emocjami i reakcjami ciała; rozróżnia podstawowe elementy procesu integracji doświadczeń (poznawcze, emocjonalne, somatyczne) i wskazuje przykłady objawów dysregulacji oraz czynników sprzyjających stabilizacji.	Test teoretyczny
Wiedza. Uczestnik charakteryzuje założenia i neurofizjologiczne podstawy bilateralnej stymulacji (w tym w kontekście EMDR) oraz zna zasady bezpieczeństwa i ograniczenia stosowania podejść pracy z traumą w warunkach szkoleniowych.	Uczestnik opisuje, czym jest bilateralna stymulacja i jakie pełni funkcje regulacyjne; wskazuje podstawowe warunki bezpieczeństwa, przeciwwskazania/ograniczenia oraz sytuacje wymagające ostrożności i skierowania do odpowiednich specjalistów.	Test teoretyczny
Umiejętności. Uczestnik rozpoznaje i opisuje jakościowe zmiany napięcia i reaktywności w ciele (m.in. w obrębie powieży), łącząc obserwacje z kontekstem stresu i emocji.	Uczestnik w ćwiczeniu warsztatowym potrafi nazwać obserwowane sygnały (np. napięcie, oddech, impulsy ruchowe, reakcje autonomiczne), odróżniając reakcje mobilizacji/wycofania od stanu względnej stabilizacji oraz wskazać, jakie czynniki wspierają powrót do równowagi.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności Uczestnik wykonuje podstawowe, omawiane na szkoleniu ćwiczenia wspierające samoregulację, w tym elementy pracy wyobraźniowej oraz proste formy bilateralnej stymulacji w ujęciu rozwojowym.	Uczestnik przeprowadza ćwiczenie krok po kroku, utrzymując uważność i orientację na bezpieczeństwo; potrafi dobrać intensywność, nazwać sygnały przeciążenia i zastosować elementy stabilizacji/zakończenia ćwiczenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne. Uczestnik prezentuje odpowiedzialną postawę w pracy z tematyką psychosomatyki: respektuje granice własnych kompetencji, dba o bezpieczeństwo i rozumie znaczenie etycznego prowadzenia ćwiczeń.	Uczestnik przestrzega zasad bezpieczeństwa, komunikuje granice, reaguje adekwatnie na sygnały dyskomfortu u siebie lub partnera ćwiczeniowego, potrafi wskazać sytuacje wymagające przerwania ćwiczenia lub konsultacji ze specjalistą.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 – Pogłębione mechanizmy regulacji i integracja doświadczeń

- Rozszerzenie rozumienia reakcji stresowych w ujęciu psychosomatycznym
- Integracja procesów emocjonalnych, autonomicznych i cielesnych
- Rola pamięci emocjonalnej i przetwarzania doświadczeń w regulacji
- Wprowadzenie do bilateralnej stymulacji – ujęcie neurofizjologiczne
- Ćwiczenia wspierające stabilizację i orientację na bezpieczeństwo

Dzień II – Ciało jako nośnik regulacji: powięź, rytmy i procesy autonomiczne

- Znaczenie układu powięziowego w kontekście stresu i adaptacji
- Reakcje autonomiczne i ich manifestacja w ciele
- Unwinding jako proces wspierający samoregulację
- Rytmy czaszkowe i ich rola w stabilizacji i dobrostanie
- Praca doświadczeniowa ukierunkowana na obserwację i integrację sygnałów z ciała

Dzień III – Integracja, bezpieczeństwo i odpowiedzialność w pracy psychosomatycznej

- Praca wyobrażeniowa jako narzędzie wspierające regulację
- Granice i bezpieczeństwo w pracy z obciążeniem emocjonalnym
- Rozpoznawanie sygnałów przeciążenia i potrzeby stabilizacji
- Integracja wiedzy i doświadczeń z całego modułu
- Podsumowanie procesu edukacyjnego oraz walidacja efektów uczenia się

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Pogłębione mechanizmy regulacji stresu i integracja doświadczeń	Karolina Talaga	08-05-2026	09:00	11:30	02:30
2 z 9 Bilateralna stymulacja i neurofizjologia przetwarzania	Karolina Talaga	08-05-2026	11:45	13:45	02:00
3 z 9 Praca wyobraźniowa i stabilizacja	Karolina Talaga	08-05-2026	14:30	17:00	02:30
4 z 9 Powieź, unwinding i reakcje autonomiczne	Karolina Talaga	09-05-2026	09:00	11:30	02:30
5 z 9 Rytmry czaszkowe i praca regulacyjna	Karolina Talaga	09-05-2026	11:45	13:45	02:00
6 z 9 Integracja struktur i procesów regulacyjnych	Karolina Talaga	09-05-2026	14:30	17:00	02:30
7 z 9 Zaawansowana integracja psychosomatyczna	Karolina Talaga	10-05-2026	09:00	11:30	02:30
8 z 9 Bezpieczeństwo, granice i praca z obciążeniem	Karolina Talaga	10-05-2026	11:45	13:45	02:00
9 z 9 Podsumowanie modułu i walidacja efektów uczenia się	Katarzyna Talaga	10-05-2026	14:30	15:00	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: 2



1 z 2

Karolina Talaga

Edukatorka, osteopatką 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.



2 z 2

Katarzyna Talaga

Terapeutka czaszkowo-krzyżowa, praktyczka pracy z ciałem i emocjami oraz specjalistka metod wspierających regulację stresu i dobrostan psychofizyczny. Certyfikowana terapeutka Kodu Emocji i Kodu Ciała. Z wykształcenia dziennikarka, co przekłada się na wysokie kompetencje komunikacyjne, umiejętność precyzyjnego formułowania pytań oraz uważną analizę procesów poznawczych i emocjonalnych.

Od ponad 6 lat pracuje z osobami zgłaszającymi się z dolegliwościami o podłożu psychosomatycznym, przewlekłym stresem oraz trudnościami w regulacji emocjonalnej, zachowując jasne granice kompetencji i zasad bezpieczeństwa. W swojej praktyce łączy podejście oparte na uważności, świadomości ciała oraz pracy z emocjami.

Jako osoba odpowiedzialna za walidację efektów uczenia się dba o rzetelne, spokojne i obiektywne

sprawdzenie osiągnięcia założonych efektów edukacyjnych, zgodnie z przyjętymi kryteriami weryfikacji. Szczególną wagę przykładają do klarowności procesu walidacji, poszanowania uczestników oraz spójności oceny z charakterem usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują autorskie materiały dydaktyczne w formie skryptów szkoleniowych, opracowanych specjalnie na potrzeby Modułu II kursu „Regulacja stresu i dobrostan w ujęciu psychosomatycznym”. Materiały obejmują treści teoretyczne, schematy poglądowe oraz opisy procesów związanych z regulacją stresu, integracją doświadczeń oraz reakcjami emocjonalnymi i cielesnymi.

W trakcie szkolenia wykorzystywane są również proste narzędzia edukacyjne wspierające rozumienie i nazywanie stanów emocjonalnych, takie jak koło emocji, stosowane w kontekście rozwojowym i refleksyjnym. Materiały te służą pogłębianiu świadomości emocjonalnej oraz integracji wiedzy z doświadczeniem własnym uczestników.

Uczestnicy mają dostęp do materiałów szkoleniowych w trakcie trwania kursu, a po jego zakończeniu mogą wykorzystywać je do dalszej pracy własnej, refleksji oraz utrwalania zdobytej wiedzy.

Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu przeznaczony jest dla osób zainteresowanych pogłębianiem wiedzy i kompetencji w obszarze regulacji stresu, dobrostanu oraz psychosomatycznego rozumienia reakcji organizmu. Moduł II stanowi kontynuację kursu „Regulacja stresu i dobrostan w ujęciu psychosomatycznym. Moduł I” i rekomendowany jest uczestnikom, którzy ukończyli Moduł I.

Możliwy jest również udział osób posiadających podstawową wiedzę z zakresu funkcjonowania ciała, reakcji stresowych i procesów emocjonalnych, umożliwiającą świadome i bezpieczne uczestnictwo w zajęciach warsztatowych.

Od uczestników oczekuje się gotowości do pracy własnej, uważności na sygnały płynące z ciała oraz respektowania zasad bezpieczeństwa i granic omawianych podczas szkolenia. Szkolenie ma charakter edukacyjno-rozwojowy i nie wymaga posiadania wykształcenia medycznego ani doświadczenia klinicznego.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się w Module II realizowana jest w ostatnim dniu szkolenia i obejmuje ocenę wiedzy oraz umiejętności uczestników zgodnie z przyjętymi kryteriami weryfikacji. Proces walidacji prowadzony jest przez wyznaczonego walidatora i opiera się na teście teoretycznym oraz obserwacji uczestników podczas ćwiczeń warsztatowych w warunkach symulowanych, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności.

Szkolenie ma charakter edukacyjno-rozwojowy i koncentruje się na pogłębianiu świadomości procesów psychosomatycznych oraz mechanizmów regulacji stresu. Program nie ma charakteru medycznego ani terapeutycznego i nie zastępuje specjalistycznej pomocy psychologicznej lub medycznej. Treści szkoleniowe realizowane są w sposób adekwatny do formy kształcenia ustawicznego i przeznaczone są do wykorzystania w pracy własnej oraz dalszym rozwoju kompetencji uczestników.

Adres

ul. Thomasa Edisona 2
04-510 Warszawa
woj. mazowieckie

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnego szkolenia warsztatowego, obejmującego zajęcia teoretyczne i praktyczne, prowadzone w bezpiecznych warunkach sprzyjających pogłębianiu świadomości ciała i procesów regulacyjnych. Moduł II stanowi kontynuację szkolenia „Regulacja stresu i dobrostan w ujęciu psychosomatycznym. Moduł I” i koncentruje się na pogłębianiu oraz integracji zdobytej wcześniej wiedzy i umiejętności.

Zajęcia prowadzone są w małych grupach, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, uważności oraz poszanowania granic uczestników. Program obejmuje pracę warsztatową, ćwiczenia doświadczeniowe oraz elementy refleksji i integracji procesów emocjonalnych, autonomicznych i cielesnych.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest w ostatnim dniu szkolenia przez wyznaczonego walidatora, zgodnie z przyjętymi kryteriami weryfikacji i metodami walidacji.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Obiekt przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Kontakt



Katarzyna Talaga

E-mail biuro@kursyosteopatyczne.pl

Telefon (+48) 662 882 844