



Kraków - Certyfikowany Warsztat Access Bars® Szkolenie z zakresie redukcji stresu dobrostanu i zielonych kompetencji

Numer usługi 2026/01/27/184984/3287309

1 275,00 PLN brutto
1 275,00 PLN netto
115,91 PLN brutto/h
115,91 PLN netto/h

AKADEMIA
ŚWIADOMEGO
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

21 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 08.08.2026 do 08.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Wsparcie dedykowane dla:

- osób, które chcą wprowadzić praktykę Access Consciousness® do swojej pracy lub wsparcia w życiu osobistym.
- pracowników gabinetów fizjoterapii, psychoterapii, terapii manualnych, masaży czy wszelkich gabinetów wsparcia ciała.
- osób, w tym rodziców dzieci, którzy zmagają się ze stresem, uzależnieniami, ADD, ADHD, zespołem Aspergera, autyzmem.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

07-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

11

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

Warsztat przygotowuje do samodzielnej praktyki z wykorzystaniem metod Access Bars®, - trzonu metody Access Consciousness® służących do uwolnienia napięcia i stresu, relaksacji, poprawy samopoczucia psychicznego i fizycznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przeprowadza sesję Access Bars®	Poprawnie określa 32 punkty bars na głowie,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa jak pracować z technikami Access Consciousness w codziennym życiu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi udzielić jasnej informacji czym jest każdy proces, jak działa, na czym polega i jaki ma wpływ na dobrostan klienta.	wskazuje badania naukowe i doświadczenia, które pozwalają zrozumieć sedno działania metod.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa działanie technik i kolejne kroki procesu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera stosowany proces do potrzeb klienta na podstawie informacji przedstawionych przez klienta	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
Uczestnik akceptuje świadome i zrównoważone podejście do relacji ciało–umysł przestrzeń jako element zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych		

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

1. Wsparcie dedykowane dla:

- osób, które chcą wprowadzić praktykę Access Consciousness® do swojej pracy lub wsparcia w życiu osobistym.
- pracowników gabinetów fizjoterapii, psychoterapii, terapii manualnych, masaży czy wszelkich gabinetów wsparcia ciała.
- osób, w tym rodziców dzieci, którzy zmagają się ze stresem, uzależnieniami, ADD, ADHD, zespołem Aspergera, autyzmem.

- Warunki realizacji szkolenia:** warsztaty stacjonarne; sala warsztatowa przystosowana do zajęć manualnych, wyposażone w łóżka do masażu
- Udział w szkoleniu nie wymaga żadnych dodatkowych warunków.
- Godzina zajęć** jest równoznaczna z godziną szkoleniową - 45 min. Lunch 45 minut nie jest częścią harmonogramu.
- Walidacja wiedzy i umiejętności:** test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - online, jednokrotnego wyboru
- Przewidziano: 3h teoretyczne, 7h praktycznych, 1h walidację

Ramowy plan usługi:

Przywitanie uczestników

- poznanie trenerów
- poznanie grupy
- oczekiwania w stosunku do szkolenia
- Wprowadzenie do Access Consciousness w ramach zielonych kompetencji

Access Bars - opis i działanie metody

- czym jest, a czym nie jest Access Bars
- badania naukowe potwierdzające wpływ metody na fale mózgowe i złagodzenie objawów lękowych. depresyjnych, wypalenia zawodowego itp.
- narzędzia werbalne/coachingowe

Film instruktażowy Access Bars z twórcami metody. Pokaz pełnej sesji wykonanej przez Facylitatora. Film instruktażowy Access Bars z twórcami metody. Pokaz pełnej sesji wykonanej przez Facylitatora

Access Bars. Praktyka w parach - pierwsza sesja. Omówienie znaczenia poszczególnych punktów na głowie - Access Bars.

Praktyka w parach - druga sesja.
Codzienne praktyki regeneracyjne dla zdrowia i efektywności,

Trzecia sesja Access Bars w nowych parach Access Bars.

Inne energetyczne procesy na ciało

- ćwiczenie grasicy
- exit stage left
- trójkądkowy system sekwencyjny

Czwarta sesja Access Bars -

Podsumowanie i Walidacja umiejętności

1. pytania i odpowiedzi
2. obserwacja i podsumowanie wyników
3. wręczenie certyfikatów i dodanie do bazy

Czwarta sesja Access Bars - wymiana

sposoby wdrażania prozdrowotnych i prospołecznych w środowisku

Podsumowanie i Walidacja umiejętności

- pytania i odpowiedzi
- obserwacja i podsumowanie wyników
- wręczenie certyfikatów i dodanie do bazy

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie do szkolenia	Anna Jagiełło	08-08-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 7 Wprowadzenie do Access Consciousness	Anna Jagiełło	08-08-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 7 Access Bars - opis i działanie metody	Anna Jagiełło	08-08-2026	10:30	11:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 7 Access Bars. Praktyka w parach - pierwsza sesja. Omówienie znaczenia poszczególnych punktów na głowie	Anna Jagiełło	08-08-2026	11:15	14:15	03:00
5 z 7 Trzecia i czwarta sesja Access Bars w nowych parach	Anna Jagiełło	08-08-2026	15:00	17:15	02:15
6 z 7 Podsumowanie	Anna Jagiełło	08-08-2026	17:15	17:45	00:30
7 z 7 Walidacja umiejętności - test z wynikiem generowanym automatycznie	Anna Jagiełło	08-08-2026	17:45	18:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 275,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 275,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	115,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	115,91 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Anna Jagiełło



Certyfikowany Facylitator Access Consciousness® Access Bars®, Access Facelift®, Access BodyProcess®; ale także dyplomowany Energy Coach z ENERGY INSTITUT Naturheil Praxis Karl Pernull w cyklu kształcenia autoryzowanym Barbary Ann Brennan oraz Instruktor Chirurgii Fantomowej / Kwantowej.

Z wykształcenia socjolog, z doświadczenia wieloletni manager zarządzający zespołami projektowymi, krajowymi imprezami dla sektora biznesu i organizacji publicznych.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 1000 godzin szkoleniowych. Od 2019 roku spełnia coroczny warunek odnawiania licencji wymagany przez Access Consciousness.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik dostanie:

1. Manual z opisem procesów i metody Access Bars
2. Headchart z ustawieniami dłoni
3. Headchart z punktami na głowie
4. Nagranie w formie MP3

Informacje dodatkowe

1. Uczestnik otrzyma Międzynarodowy Certyfikat ukończenia kursu, który pozwala na odpłatne prowadzenie sesji z innymi osobami i uzyskanie wpisu do oficjalnej bazy praktyków metody.

Adres

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

Dokładny adres zostanie podany 30 dni przed rozpoczęciem szkolenia

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- W pełni wyposażone dla warsztatu. Stoły do masażu, wraz z kocami i poduszkami + część rekreacyjna

Kontakt



SARA JAGIEŁŁO

E-mail sara@postawnarozwoj.com

Telefon (+48) 884 882 842