



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

Numer usługi 2026/01/27/184984/3287317

1 300,00 PLN brutto  
1 300,00 PLN netto  
118,18 PLN brutto/h  
118,18 PLN netto/h

AKADEMIA  
ŚWIADOMEGO  
ROZWOJU SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

📍 Kraków  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 11:00 h

54 oceny

📅 05.09.2026 do 05.09.2026

## 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.

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

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

04-09-2026

### 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 |
| Uczestnik akceptuje świadome i zrównoważone podejście do relacji ciało–umysł przestrzeń jako element zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych | 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 |

## 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 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.

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

Ramowy plan usługi:

|  |
|--|
| Przywitanie uczestników <ul style="list-style-type: none"><li>• poznanie trenerów</li><li>• poznanie grupy</li><li>• oczekiwania w stosunku do szkolenia</li><li>• Wprowadzenie do Access Consciousness w ramach zielonych kompetencji</li></ul>   |
| Access Bars - opis i działanie metody <ol style="list-style-type: none"><li>1. czym jest, a czym nie jest Access Bars</li><li>2. badania naukowe potwierdzające wpływ metody na fale mózgowe i złagodzenie objawów lękowych. depresyjnych, wypalenia zawodowego itp.</li><li>3. narzędzia werbalne/coachingowe</li></ol> |
| 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
- trójzakładkowy 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 pozycji harmonogramu: 7

| Przedmiot / temat                                    | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 7</b><br>Wprowadzenie do szkolenia            | Anna Jagiełło | 05-09-2026            | 09:00               | 09:30               | 00:30         |
| <b>2 z 7</b><br>Wprowadzenie do Access Consciousness | Anna Jagiełło | 05-09-2026            | 09:30               | 10:30               | 01:00         |

| Przedmiot / temat  | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>3 z 7</b> Access Bars - opis i działanie metody   | Anna Jagiełło | 05-09-2026            | 10:30               | 11:15               | 00:45         |
| <b>4 z 7</b> Access Bars. Praktyka w parach - pierwsza sesja. Omówienie znaczenia poszczególnych punktów na głowie | Anna Jagiełło | 05-09-2026            | 11:15               | 14:15               | 03:00         |
| <b>5 z 7</b> Trzecia i czwarta sesja Access Bars w nowych parach   | Anna Jagiełło | 05-09-2026            | 15:00               | 17:15               | 02:15         |
| <b>6 z 7</b> Podsumowanie  | Anna Jagiełło | 05-09-2026            | 17:15               | 17:45               | 00:30         |
| <b>7 z 7</b> Walidacja umiejętności - test z wynikiem generowanym automatycznie                                    | Anna Jagiełło | 05-09-2026            | 17:45               | 18:00               | 00:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 300,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 300,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 118,18 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 118,18 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Anna Jagiełło

Certyfikowany Facylitatore 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.

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe i WUP w Krakowie w ramach projektu Małopolski Pociąg do Kariery

## Adres

Kraków

Kraków

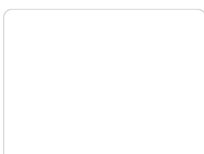
woj. małopolskie

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