



## Kurs Instruktor Tańca Intuicyjnego

Numer usługi 2026/01/30/181837/3297157

3 520,00 PLN brutto  
3 520,00 PLN netto  
220,00 PLN brutto/h  
220,00 PLN netto/h

Penelope Akademia  
Wizerunku Mirosław  
Rzeszut

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 16 h

1 ocena

📅 23.06.2026 do 24.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Inne / Artystyczne

### Grupa docelowa usługi

1. Osoby Zainteresowane Rozwojem Osobistym
2. Instruktorzy Tańca i Ruchu, Firmy, Przedsiębiorcy
3. Terapeuci i Coachowie
4. Osoby Poszukujące Nowych Form Ekspresji
5. Amatorzy Tańca i Entuzjaści Ruchu
6. **Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"**

Kurs jest skierowany do osób, które chcą rozwijać swoje umiejętności w zakresie tańca intuicyjnego, niezależnie od poziomu zaawansowania, a także do tych, którzy chcą integrować te techniki w swojej pracy zawodowej.

### Termin kursu ustalamy indywidualnie

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

4

### Data zakończenia rekrutacji

16-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

16

### 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 szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego projektowania i prowadzenia zajęć z tańca intuicyjnego dla osób dorosłych, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, metodyki pracy z grupą oraz świadomego wykorzystania ruchu, rytmu i ekspresji w procesie rozwojowym i treningowym.

Uczestnik po ukończeniu kursu posiada wiedzę teoretyczną oraz praktyczne kompetencje umożliwiające prowadzenie autorskich zajęć jako instruktor tańca intuicyjnego.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia tańca intuicyjnego w ujęciu instruktorskim.	Wskazuje różnice między improwizacją swobodną a improwizacją prowadzoną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia rolę instruktora w procesie grupowym.	Opisuje odpowiedzialność instruktora za strukturę i bezpieczeństwo zajęć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia podstawy świadomości ciała.	Definiuje pojęcia: centrum, oś ciała, balans, uziemienie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia jakości ruchu.	Wskazuje cechy ruchu płynnego, dynamicznego i pulsacyjnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje zasady budowania struktury lekcji tańca intuicyjnego.	Wymienia etapy: otwarcie, część główna, finał.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia wpływ tańca na kondycję i regulację napięcia.	Wskazuje zależności między ruchem, stresem i układem nerwowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia zasady pracy z grupą dorosłych.	Wskazuje znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje podstawy organizacji i promocji zajęć.	Wymienia elementy oferty zajęć i kanały promocji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Demonstruje podstawowe jakości ruchu.	Wykonuje ruch płynny, dynamiczny i spiralny z zachowaniem kontroli ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi rozgrzewkę opartą na świadomości ciała.	Integruje oddech, uziemienie i pracę z osią ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera muzykę do charakteru zajęć.	Tworzy playlistę uwzględniającą dynamikę i kulminację energetyczną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje strukturę 60-minutowej lekcji.	Opracowuje plan zajęć zawierający wstęp, część główną i wyciszenie.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi fragment zajęć tanecznych.	Wydaje jasne instrukcje	Obserwacja w warunkach symulowanych
	demonstruje ruch w sposób czytelny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zarządza energią grupy podczas zajęć.	Dostosowuje tempo i intensywność do reakcji uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Reaguje na sytuacje trudne w grupie.	Podejmuje adekwatne działania w przypadku silnych emocji uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Integruje technikę, ekspresję i strukturę w autorskiej lekcji.	Prowadzi spójną, dynamiczną jednostkę zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy autorski program warsztatowy.	Opracowuje temat i strukturę cyklu zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje bezpieczną przestrzeń do ekspresji ruchowej.	Komunikuje zasady	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dba o komfort uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega granic zawodowych instruktora.	Oddziela rolę instruktora od roli terapeuty.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera autentyczność uczestników.	Zachęca do indywidualnej ekspresji bez oceniania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozwija własny styl pracy instruktorskiej.	Formułuje indywidualną koncepcję prowadzenia zajęć.	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

## Fundamenty pracy z ciałem i ruchem

### 1. Czym jest taniec intuicyjny w ujęciu instruktorskim

- Różnica między improwizacją a improwizacją prowadzoną
- Struktura a wolność w ruchu
- Rola instruktora w procesie grupowym

### 2. Świadomość ciała

- Centrum, oś ciała, ciężar i balans
- Praca z oddechem
- Uziemienie i kontakt z podłożem

### 3. Podstawowe jakości ruchu

- Ruch płynny, dynamiczny, spiralny, pulsacyjny
- Praca z tempem i rytmem
- Ćwiczenia integrujące ciało

## Rytm, energia i dynamika zajęć

### 1. Praca z muzyką

- Dobór muzyki etnicznej i instrumentalnej
- Budowanie napięcia i kulminacji
- Przejścia energetyczne

### 2. Struktura lekcji

- Otwarcie i rozgrzewka
- Część główna – sekwencje prowadzone
- Finał i wyciszenie

### 3. Taniec jako trening

- Poprawa kondycji i wytrzymałości
- Wzmacnianie sylwetki
- Spalanie i aktywizacja całego ciała

### 4. Warsztat praktyczny

- Tworzenie krótkich bloków choreograficznych
- Praca w grupach

## Emocje, ekspresja i bezpieczeństwa

### 1. Taniec a uwalnianie napięć

- Ciało a stres
- Bezpieczne prowadzenie procesu grupowego

### 2. Granice instruktora

- Odpowiedzialność za grupę
- Sytuacje trudne i reakcje uczestników

### 3. Praca z kobiecą energią

- Ruch bioder, klatki piersiowej, rąk
- Siła i miękkość w tańcu
- Autentyczność i ekspresja

### 4. Sesja praktyczna – prowadzenie fragmentów zajęć

## Metodyka i budowanie marki instruktora

### 1. Jak uczyć dorosłych

- Komunikacja werbalna i niewerbalna
- Jasne instrukcje i demonstracja

### 2. Budowanie programu autorskiego

- Tematyczne warsztaty
- Cykle zajęć

### 3. Organizacja zajęć

- Sala, atmosfera, oświetlenie
- Praca z małą i większą grupą

### 4. Marketing i promocja

- Opis zajęć
- Media społecznościowe
- Budowanie społeczności

## Praktyka instruktorska i certyfikacja

### 1. Przygotowanie autorskiej lekcji

- Plan zajęć (60 minut)
- Dobór muzyki
- Struktura i dynamika

### 2. Prowadzenie próbnych zajęć

- Każdy uczestnik prowadzi fragment lekcji
- Informacja zwrotna i korekta

### 3. Integracja wiedzy

- Łączenie techniki, emocji i struktury
- Tworzenie własnego stylu pracy

### 4. Podsumowanie i wręczenie certyfikatów

## Walidacja

- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
- Obserwacja w warunkach symulowanych

**Czas trwania:** 16 godzin szkoleniowych

**Liczba dni:** 2

**Liczba godzin teoretycznych:** 2 h

**Liczba godzin praktycznych:** 14 h

**Liczba uczestników:** min. 1 – max. 4 osoby

# Warunki organizacyjne realizacji szkolenia

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej, w sali przystosowanej do zajęć ruchowych.

## Organizacja grupy:

- grupa szkoleniowa: 1–4 osoby,
- praca indywidualna, w parach oraz w małych podgrupach,
- każdy uczestnik prowadzi fragment zajęć instruktorskich.

## Sala szkoleniowa:

- przestronna sala taneczna (min. 40 m<sup>2</sup>),
- podłoga przystosowana do ćwiczeń (parkiet/panele/mata taneczna),
- nagłośnienie,
- dostęp do energii elektrycznej,
- lustra (opcjonalnie),
- regulowane oświetlenie.

## Wyposażenie:

- sprzęt audio (głośniki, odtwarzacz),
- mata dla każdego uczestnika,
- dostęp do playlist szkoleniowych,
- materiały dydaktyczne (skrypt w wersji papierowej lub elektronicznej),
- flipchart / tablica suchościeralna.

Nie są wymagane stanowiska komputerowe ani modelki – zajęcia mają charakter pracy ruchowej i instruktorskiej, uczestnicy pracują na sobie oraz w grupie.

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 8</b> Wprowadzenie do tańca intuicyjnego rola instruktora struktura vs. wolność bezpieczeństwo pracy z grupą	ANITA KOBIERSKA	23-06-2026	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 8</b> Świadomość ciała i jakości ruchu centrum i balans oddech ruch płynny, dynamiczny, spiralny	ANITA KOBIERSKA	23-06-2026	10:45	13:00	02:15
<b>3 z 8</b> Praca z muzyką i dynamiką zajęć budowanie napięcia przejścia energetyczne	ANITA KOBIERSKA	23-06-2026	13:00	14:30	01:30
<b>4 z 8</b> Struktura lekcji w praktyce rozgrzewka część główna wyciszenie	ANITA KOBIERSKA	23-06-2026	14:30	16:00	01:30
<b>5 z 8</b> Metodyka nauczania dorosłych komunikacja budowanie autorskiego programu organizacja zajęć	ANITA KOBIERSKA	24-06-2026	10:00	10:45	00:45
<b>6 z 8</b> Warsztat instruktorski tworzenie planu lekcji dobór muzyki	ANITA KOBIERSKA	24-06-2026	10:45	13:00	02:15
<b>7 z 8</b> Prowadzenie próbnych zajęć każdy uczestnik prowadzi fragment lekcji omówienie i korekta	ANITA KOBIERSKA	24-06-2026	13:00	15:15	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 8</b> Walidacja - Uczestnicy przystąpią do testu teoretycznego, którego wyniki będą generowane automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych	-	24-06-2026	15:15	16:00	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 520,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 520,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	220,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	220,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### ANITA KOBIERSKA

Wieloletnie Doświadczenie i Ekspertyza  
 Instruktorka Qigong i Tańca Intuicyjnego  
 Pomagam ludziom odnajdywać harmonię poprzez pracę z ciałem i umysłem.  
 Certyfikowany Instruktor i Specjalistka  
 Posiadam doświadczenie w prowadzeniu kursów z masażu orientalnych, takich jak Shiatsu i masaż dźwiękiem mis tybetańskich.  
 Tworzenie Autorskich Kursów  
 Opracowuję certyfikowane kursy zawodowe, które są dostosowane do potrzeb rynku i uczestników.  
 Prelegentka na Wydarzeniach  
 Regularnie występuję na konferencjach dotyczących terapii holistycznych i rozwoju osobistego.  
 Unikalne Warsztaty i Szkolenia  
 Prowadzę warsztaty z terapii dźwiękiem, technik oddechowych i Feng Shui.

Ekspertka w Technikach Relaksacyjnych  
Specjalizuję się w technikach, które wspierają równowagę emocjonalną i spokój.  
Twórczyni Artystycznych Warsztatów  
Łączę sztukę i terapię, oferując wyjątkowe doświadczenia rozwojowe.  
Ciągłe Doskonalenie  
Regularnie uczestniczę w szkoleniach, aby być na bieżąco z nowościami w terapii holistycznej.  
Zajęcia dla Wszystkich Grup Wiekowych  
Prowadzę dostosowane warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych.  
Doceniana przez Klientów  
Moja praca jest wysoko oceniana; klienci często wracają i polecają mnie innym.  
Bezpieczna i Wspierająca Przestrzeń  
Tworzę atmosferę, w której każdy uczestnik może rozwijać się w komfortowych warunkach.  
Publikacje i Edukacja  
Dzielę się swoją wiedzą poprzez artykuły i posty, promując holistyczne podejście do zdrowia.  
Prowadzenie Grup i Praca z Ciałem

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### 1. Materiały Szkoleniowe

#### 2. Podręcznik Kursu - konspekt wiedzy przygotowany przez instruktora

- Zawiera teoretyczne aspekty roli instruktora, kompetencje oraz metody komunikacji.
- **Notatniki:** Każdy uczestnik otrzyma notatnik do dokumentowania swoich przemyśleń, pomysłów i doświadczeń z zajęć.

#### 2. Przykłady Materiałów

- **Scenariusze zajęć:** Przykłady planów lekcji i struktur zajęć, które można dostosować do własnych potrzeb.
- **Lista muzyki:** Propozycje utworów do wykorzystania w zajęciach tanecznych, z różnorodnymi gatunkami, w tym muzyką etniczną i instrumentalną.

#### 3. Materiały Praktyczne

- **Karty ćwiczeń:** Zestaw ćwiczeń do pracy z ciałem, oddechem i ruchem, które można stosować w grupach.
- **Dodatkowe zasoby:** Linki do artykułów, filmów i innych materiałów multimedialnych dotyczących tańca intuicyjnego i nauczania dorosłych.

#### 4. Certyfikaty

- **Certyfikat Ukończenia:** Po zakończeniu kursu uczestnicy otrzymają certyfikat potwierdzający ukończenie szkolenia, który będzie miał wartość w środowisku tanecznym.

## 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

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

### Terminy kursów ustalamy indywidualnie

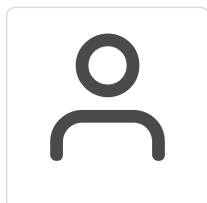
# Adres

ul. Poczтовая 10/2/U  
70-360 Szczecin  
woj. zachodniopomorskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

# Kontakt



**Grażyna Kobierska**

**E-mail** [info@penelope.edu.pl](mailto:info@penelope.edu.pl)

**Telefon** (+48) 505 089 671