



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
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 16:00 h

3 oceny

📅 03.07.2026 do 05.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Artystyczne
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	<ol style="list-style-type: none">Osoby Zainteresowane Rozwojem OsobistymInstruktorzy Tańca i Ruchu, Firmy, PrzedsiębiorcyTerapeuci i CoachowieOsoby Poszukujące Nowych Form EkspresjiAmatorzy Tańca i Entuzjaści RuchuUsługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe" <p>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.</p> <p>Termin kursu ustalamy indywidualnie</p>
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	4
Data zakończenia rekrutacji	26-06-2026
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 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 rozdzielanie 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 bezpieczeństwo

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 (1 godzina szkoleniowa = 45 minut)

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 m²),
- 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 pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie do tańca intuicyjnego rola instruktora struktura vs. wolność bezpieczeństwo pracy z grupą	ANITA KOBIEJSKA	03-07-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>2 z 15 Świadomość ciała i jakości ruchu centrum i balans oddech ruch płynny, dynamiczny, spiralny</p>	ANITA KOBIERSKA	03-07-2026	09:45	11:15	01:30
<p>3 z 15 Podstawowe jakości ruchu Płynność, dynamika, spirala, puls Tempo i rytm w ciele Integracja ruchu</p>	ANITA KOBIERSKA	03-07-2026	11:15	12:45	01:30
<p>4 z 15 Wprowadzenie do struktury zajęć (1,5 h – praktyka) Otwarcie i rozgrzewka Mini-sekwencje prowadzone Krótkie ćwiczenia w parach</p>	ANITA KOBIERSKA	03-07-2026	12:45	14:00	01:15
<p>5 z 15 Praca z muzyką Dobór muzyki (etniczna, instrumentalna) Budowanie napięcia i kulminacji Przejścia energetyczne</p>	ANITA KOBIERSKA	04-07-2026	09:00	09:45	00:45
<p>6 z 15 Struktura lekcji w praktyce Pełny przebieg zajęć Dynamika: start – rozwój – finał</p>	ANITA KOBIERSKA	04-07-2026	09:45	10:30	00:45
<p>7 z 15 Taniec jako trening Kondycja i wytrzymałość Wzmacnianie ciała Spalanie i aktywizacja</p>	ANITA KOBIERSKA	04-07-2026	10:30	11:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 Warsztat choreograficzny Tworzenie krótkich bloków Praca w grupach	ANITA KOBIEJSKA	04-07-2026	11:15	12:00	00:45
9 z 15 Emocje i bezpieczeństwo (1,5 h – teoria + praktyka) Taniec a uwalnianie napięć Ciało a stres Bezpieczne prowadzenie grupy Granice instruktora i trudne sytuacje	ANITA KOBIEJSKA	04-07-2026	12:00	14:00	02:00
10 z 15 Metodyka nauczania Jak uczyć dorosłych Komunikacja (werbalna i niewerbalna) Instrukcja i demonstracja	ANITA KOBIEJSKA	05-07-2026	09:00	09:45	00:45
11 z 15 Budowanie własnych zajęć Program autorski Tematyczne warsztaty i cykle Organizacja przestrzeni	ANITA KOBIEJSKA	05-07-2026	09:45	10:30	00:45
12 z 15 Marketing i rozwój instruktora Opis zajęć Social media Budowanie społeczności	ANITA KOBIEJSKA	05-07-2026	10:30	11:00	00:30
13 z 15 Przygotowanie lekcji Plan 60-min zajęć Dobór muzyki Struktura i dynamika	ANITA KOBIEJSKA	05-07-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Sesja instruktorska Prowadzenie fragmentów zajęć przez uczestników Feedback i korekta	ANITA KOBIERSKA	05-07-2026	11:30	13:15	01:45
15 z 15 Walidacja - Uczestnicy przystąpią do testu teoretycznego, którego wyniki będą generowane automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych	-	05-07-2026	13:15	14:00	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 przerw. 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. Henryka Sienkiewicza 6

71-311 Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Grażyna Kobierska

E-mail info@penelope.edu.pl

Telefon (+48) 505 089 671