



Społeczna
Akademia Nauk z
siedzibą w Łodzi

★★★★★ 4,6 / 5

21 ocen

Świadomy oddech i regulacja układu nerwowego – metody redukcji stresu i napięcie

Numer usługi 2026/02/02/14038/3301566

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 04:00 h

📅 23.05.2026 do 23.05.2026

400,00 PLN brutto

400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie ma charakter psychoedukacyjno-praktyczny i koncentruje się na rozwijaniu kompetencji w zakresie regulacji układu nerwowego poprzez świadomą pracę z oddechem, ciałem oraz uważnością. Usługa odpowiada na potrzeby osób funkcjonujących w warunkach podwyższonego stresu oraz obciążenia emocjonalnego.

Uczestnicy poznają mechanizmy stresu, napięcie emocjonalnych i somatycznych oraz zależności pomiędzy układem nerwowym, emocjami i reakcjami ciała. Szkolenie umożliwia nabycie praktycznych umiejętności stosowania technik oddechowych i regulacyjnych wspierających równowagę emocjonalną, odporność psychiczną oraz poprawę samopoczucia.

Zajęcia łączą elementy wiedzy teoretycznej z intensywną praktyką, co pozwala na bezpośrednie przełożenie zdobytych kompetencji na codzienne funkcjonowanie osobiste, edukacyjne i zawodowe.

Szkolenie skierowane jest do terapeutów, psychologów, psychoterapeutów, personelu medycznego i pielęgniarstwa oraz innych pracowników placówek ochrony zdrowia.

Minimalna liczba uczestników

15

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

20-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

4

Zakres uprawnień

kursy i szkolenia

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji zawodowych pracowników ochrony zdrowia w zakresie regulacji emocji, redukcji stresu i napięć psychofizycznych u pacjentów poprzez świadomą pracę z oddechem oraz układem nerwowym. Szkolenie przygotowuje uczestników do stosowania prostych, bezpiecznych i skutecznych technik regulacyjnych w codziennej pracy klinicznej, terapeutycznej i opiekuńczej, z jednoczesnym wzmocnieniem odporności psychicznej personelu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: <ul style="list-style-type: none">- opisuje zależność między oddechem, układem nerwowym i reakcją stresową,- wyjaśnia mechanizmy powstawania napięć emocjonalnych i somatycznych,- zna podstawowe metody regulacji układu nerwowego.	Walidacja i weryfikacja efektów uczenia się prowadzona jest przez trenera w trakcie szkolenia i obejmuje obserwację uczestników podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych, ocenę sposobu stosowania technik oddechowych i regulacyjnych, omówienie doświadczeń uczestników oraz odniesienie ich do zakładanych efektów uczenia się.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
		Test teoretyczny
Umiejętności: <ul style="list-style-type: none">- stosuje techniki oddechowe w celu redukcji stresu i napięć,- wykorzystuje metody regulacji układu nerwowego w sytuacjach obciążenia emocjonalnego,- identyfikuje sygnały napięcia w ciele i reaguje w sposób regulujący,- dobiera techniki regulacyjne do własnych potrzeb.	Walidacja i weryfikacja efektów uczenia się prowadzona jest przez trenera w trakcie szkolenia i obejmuje obserwację uczestników podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych, ocenę sposobu stosowania technik oddechowych i regulacyjnych, omówienie doświadczeń uczestników oraz odniesienie ich do zakładanych efektów uczenia się.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
		Test teoretyczny
Kompetencje społeczne: <ul style="list-style-type: none">- wykazuje odpowiedzialność za własne samopoczucie i dobrostan psychiczny,- rozwija świadomość emocjonalną i uważność,- buduje postawę dbania o równowagę psychiczną.	Walidacja i weryfikacja efektów uczenia się prowadzona jest przez trenera w trakcie szkolenia i obejmuje obserwację uczestników podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych, ocenę sposobu stosowania technik oddechowych i regulacyjnych, omówienie doświadczeń uczestników oraz odniesienie ich do zakładanych efektów uczenia się.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
		Test teoretyczny

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. Wprowadzenie do pracy z oddechem i układem nerwowym

- podstawowe informacje o funkcjonowaniu układu nerwowego,
- rola oddechu w regulacji emocji i napięć.

2. Mechanizmy stresu i reakcji ciała

- fizjologia stresu w ujęciu praktycznym,
- rozpoznawanie sygnałów napięcia w ciele,
- wpływ długotrwałego stresu na zdrowie i funkcjonowanie.

3. Świadomy oddech jako narzędzie regulacji

- techniki oddechowe wspierające wyciszenie i koncentrację,
- bezpieczne stosowanie oddechu w sytuacjach obciążenia emocjonalnego,
- ćwiczenia praktyczne.

4. Praca z ciałem i uważnością

- rozluźnianie napięć somatycznych,
- elementy uważności (mindfulness),
- integracja oddechu z pracą z ciałem.

5. Metody regulacji układu nerwowego

- trzy skuteczne metody regulacyjne do samodzielnego stosowania,
- dobór technik do indywidualnych potrzeb,
- ćwiczenia praktyczne.

6. Zastosowanie technik w codziennym funkcjonowaniu

- budowanie nawyków samoregulacji,
- wzmacnianie odporności psychicznej i emocjonalnej,
- utrzymanie stabilnego poziomu energii i dobrostanu.

7. Podsumowanie i integracja doświadczeń

- omówienie praktyki,

- pytania i wnioski uczestników.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ilona Wystup

Licencjonowany terapeuta metodą WREmind, Coaching, trener ODDECHU, EMOCJI, KOMUNIKACJI, przywództwa sytuacyjnego, masażysta LOMI Lomi Nui, Dotyk Motyla, trener pracy z ciałem uwalniający stres i napięcia. Specjalista w zakresie rozwoju osobistego, budowania pewności siebie, komunikacji i zarządzania Zespołami Ludzkimi, posiadam Crtyficate of Completion Psychology of Succes Brian Tracy.

Mam 20 letnie doświadczenie w środowisku biznesowym, ponad 15 lat w branży sprzedażowej, na stanowiskach menagerskich. Pracuję z osobami w procesie zmiany, wspierając ich dobrostan, dobre samopoczucie regulując układ nerwowy, doskonaląc odporność psychiczną, niezbędną do funkcjonowania w warunkach stresu i emocji. Prowadzę szkolenia i warsztaty z zakresu redukcji napięć i stresu, edukuję jak konstruktywnie wyrażać EMOCJE, uczę komunikacji NVC porozumienia bez przemocy, bazuję na ODDECHU łączę podejście coachingowe z praktyką uważności, pracą z ciałem w ujęciu rozwojowym i edukacyjnym.

Specjalizuję się w pracy z Emocjami, regulacją układu nerwowego, redukcją napięć oraz stresu.

Stawiam na świadomy rozwój, który opiera się na harmonii, równowadze i wewnętrznym spokoju, zdrowiu fizycznym i psychicznym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje komplet materiałów dydaktycznych i organizacyjnych, wspierających proces uczenia się, samoregulacji stresu oraz przygotowanie do samodzielnego radzenia sobie w zakresie technik oddechowych, regulacji napięć i stresu. Materiały szkoleniowe przekazywane są w formie elektronicznej, co ułatwia ich dalsze wykorzystanie i archiwizację.

Materiały szkoleniowe dla uczestników na koniec szkolenia:

1. Podręcznik uczestnika (forma elektroniczna) – kompendium wiedzy z zakresu technik oddechowych, regulacji stresu, pracy z układem nerwowym, redukcji napięć w ciele oraz praktyk relaksacyjnych.
2. Karty ćwiczeń i arkusze refleksji – zestaw narzędzi wspierających proces uczenia się i autorefleksji (m.in. monitorowanie samopoczucia, obserwacja napięć w ciele, analiza reakcji stresowych, plan praktyki własnej).
3. Opisy technik oddechowych – zestaw instrukcji dotyczących technik uspokajających, równoważących i aktywizujących, ćwiczeń wspierających regulację układu nerwowego oraz praktyk aktywizujących nerw błędny.
4. Materiały do pracy z relaksacją i regeneracją – trening Jacobsona oraz trening Schultza.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest do:

- osób dorosłych zainteresowanych rozwojem osobistym i poprawą dobrostanu,
- pracowników narażonych na stres i napięcie emocjonalne,
- osób pracujących w zawodach wymagających wysokiego poziomu koncentracji i odporności psychicznej,
- studentów kierunków społecznych, pedagogicznych, psychologicznych oraz innych kierunków, którzy chcą rozwijać kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem i regulacji emocjonalnej.

W celu rejestracji na szkolenie należy wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny pod adresem: <https://forms.office.com/e/DNR7vxPaD3>

Szczegółowe informacje dotyczące płatności za szkolenie zostaną przekazane uczestnikowi na adres e-mail wskazany podczas rejestracji, po potwierdzeniu terminu realizacji usługi.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest podczas zajęć grupowych w języku polskim. Podczas szkolenia wykorzystywane są metody dydaktyczne:

- miniwykład,
- ćwiczenia praktyczne,
- praca z oddechem,
- elementy pracy z ciałem,
- techniki uważności (mindfulness),
- praca indywidualna i grupowa.

Uczestnicy szkolenia powinni być gotowi do udziału w ćwiczeniach opartych na pracy z oddechem, ciałem i uważnością (w zakresie dostosowanym do własnych możliwości).

Strój uczestników powinien być dostosowany do charakteru szkolenia i umożliwiać komfortowy udział w ćwiczeniach praktycznych.

Materiały dostępne dla uczestników podczas szkolenia:

- maty do ćwiczeń,
- koce.

Program szkolenia zakłada realizację 4 godzin dydaktycznych (4x 45 minut).

Przerwy nie są wliczone do czasu trwania usługi rozwojowej.

Adres

ul. Jana Kilińskiego 98
90-012 Łódź
woj. łódzkie

Kontakt



Mirosław Olszewski

E-mail molszewski@san.edu.pl

Telefon (+48) 447 884 622