



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 847 ocen

## Kurs METODA BUTEJKI: nauka spokojnego oddechu - zastosowanie kliniczne i praktyczne w fizjoterapii

Numer usługi 2026/02/02/55596/3302385

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 19:00 h

📅 30.05.2026 do 31.05.2026

1 790,00 PLN brutto  
1 790,00 PLN netto  
94,21 PLN brutto/h  
94,21 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- trenerów personalnych,
- osób pracujących z dziećmi i dorosłymi z zaburzeniami oddechu,
- studentów w/w kierunków,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

**Do udziału w kursie zapraszamy** również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR. Usługa jest dostępna dla osób spełniających wymagania kwalifikacyjne, niezależnie od tego, z którego projektu lub u którego operatora korzystają ze wsparcia.

### Minimalna liczba uczestników

8

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

29-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

19

# Cel

## Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego prowadzenia praktycznych ćwiczeń oddechowych, ukierunkowanych na redukcję nadmiernej wentylacji (chronicznej hiperwentylacji), poprzez zmniejszenie objętości oddechu, za pomocą metody Butejki.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje najczęstsze zaburzenia wzorca oddechowego, w tym zaburzenia oddychania w czasie snu oraz określa znaczenie pracy nosa, przepony i języka w kontekście prawidłowego oddychania	Uczestnik określa podstawy fizjologii oddychania, w tym regulację wentylacji, rolę dwutlenku węgla (CO <sub>2</sub> ) oraz znaczenie efektu Bohra dla dotlenienia tkanek	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje mechanizmy chronicznej hiperwentylacji oraz jej konsekwencje zdrowotne w ujęciu klinicznym i funkcjonalnym.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje założenia, historię oraz aktualny stan badań naukowych dotyczących Metody Butejki	Test teoretyczny
	Uczestnik określa wpływ oddychania przez usta na funkcje jamy ustnej, rozwój zgryzu i zdrowie dzieci	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik samodzielnie przeprowadza badanie, prowadzi ćwiczenia Metody Butejki ukierunkowane na zmniejszenie objętości oddechu i normalizację wzorca oddychania.</p>	<p>Uczestnik przeprowadza podstawową diagnostykę funkcjonalną oddychania, w tym pomiar i interpretację pauzy kontrolnej (CP) oraz pauzy maksymalnej (MP).</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
	<p>Uczestnik ocenia wzorzec oddechowy pacjenta/klienta i identyfikuje objawy nadmiernej wentylacji</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
	<p>Uczestnik stopniuje ćwiczenia oddechowe i dostosowuje ich intensywność do wieku, stanu zdrowia oraz możliwości pacjenta.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
	<p>Uczestnik dobiera ćwiczenia i buduje protokoły terapeutyczne dla dzieci i dorosłych, w tym w zaburzeniach nocnych.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
	<p>Uczestnik analizuje przypadki kliniczne (m.in. astma, bezdech senny, lęk, POChP, cukrzyca, menopauza, katar, zespół pocovidowy) i planuje proces terapeutyczny</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
	<p>Uczestnik integruje trening oddechowy z elementami terapii ruchem i fizjoterapii.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Uczestnik poprawnie diagnozuje i dobiera proces terapii</p>	<p>Uczestnik prowadzi sesje oddechowe w formie indywidualnej oraz grupowej, w środowisku klinicznym i treningowym</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
	<p>Uczestnik skutecznie prowadzi wywiad z pacjentem, uwzględnia indywidualne potrzeby, ograniczenia i stan zdrowia</p> <p>Uczestnik komunikuje pacjentowi plan pracy i zastosowane metody, tłumacząc mechanizmy oddychania oraz cele ćwiczeń</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

## 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

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.** Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego prowadzenia praktycznych ćwiczeń oddechowych, ukierunkowanych na redukcję nadmiernej wentylacji (chronicznej hiperwentylacji), poprzez zmniejszenie objętości oddechu, za pomocą metody Butejki.

**Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.**

**Czas: 19 godzin dydaktycznych**

### PROGRAM KURSU :

Dzień I

1. Fizjologia oddychania
2. Hiperwentylacja i jej skutki
3. Metoda Butejki – historia i badania
4. Diagnostyka: pauza kontrolna, pauza maksymalna
5. Ćwiczenia Butejki – zmniejszanie objętości oddechu
6. Zaburzenia oddychania we śnie

Dzień II

1. Analiza przypadków: astma, bezdech, lęk, POChP, cukrzyca, menopauza, katar, zespół pocovidowy
2. Protokół ćwiczeń Butejki – jak budować
3. Wpływ oddychania przez usta na zdrowie zębów u dzieci
4. Nos, przepona i język – praktyka
5. Integracja terapią ruchem i fizjoterapią
6. Prowadzenie sesji grupowej i indywidualnej
7. Walidacja -test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji

Walidację przeprowadza walidator w czasie przeznaczonym na walidację bez udziału uczestników. Minimalny próg zaliczenia z obu metod walidacji to 80%.

Test teoretyczny:

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze.

Analiza dowodów i deklaracji:

Trener w trakcie zajęć dokonuje na różnych etapach nagrań i zdjęć wykonywania przez poszczególnych uczestników zadań praktycznych, które następnie zostaną udostępnione walidatorowi. W uzasadnionych przypadkach utrwalenia będzie dokonywał pracownik/współpracownik wyznaczony i upoważniony Organizatora. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Walidacja-weryfikacja: ul. Grudziądzka 3, 85-130 Bydgoszcz

### **Szkolenie z Metody Butejki to intensywny, praktyczny kurs ćwiczeń oddechowych ukierunkowanych na redukcję nadmiernej wentylacji (chronicznej hiperwentylacji) poprzez zmniejszenie objętości oddechu.**

Uczestnicy poznają podstawy fizjologii oddychania, mechanizmy związane z utratą dwutlenku węgla (CO<sub>2</sub>) oraz wpływ prawidłowego poziomu CO<sub>2</sub> na dotlenienie tkanek (efekt Bohra).

Program został zaprojektowany z myślą o przygotowaniu terapeutów do prowadzenia pacjentów i klientów w różnych stanach klinicznych oraz w pracy treningowej. Kurs obejmuje diagnostykę funkcjonalną (m.in. pomiar pauzy kontrolnej i maksymalnej), dobór ćwiczeń i protokołów oddechowych dla dzieci i dorosłych, a także analizę przypadków i gotowe schematy postępowania możliwe do wdrożenia w gabinecie oraz w praktyce sportowej. Metoda znajduje zastosowanie m.in. u osób z astmą, alergią, bezdechem sennym, nadciśnieniem, zaburzeniami koncentracji oraz u sportowców pracujących nad wydolnością.

Liczba godzin kursu: 19h dyd., co stanowi 14h 15min zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2 h 30 min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Przerwy w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 5 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 14 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 17</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 1, teoria 75 min	Sylwia Paszkiewicz	30-05-2026	09:00	10:15	01:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 17</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 2, teoria 30 min	Sylwia Paszkiewicz	30-05-2026	10:15	11:00	00:45
<b>3 z 17</b> Przerwa	Sylwia Paszkiewicz	30-05-2026	11:00	11:15	00:15
<b>4 z 17</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 3, teoria 30 min	Sylwia Paszkiewicz	30-05-2026	11:15	12:00	00:45
<b>5 z 17</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 4	Sylwia Paszkiewicz	30-05-2026	12:00	13:00	01:00
<b>6 z 17</b> Przerwa	Sylwia Paszkiewicz	30-05-2026	13:00	14:00	01:00
<b>7 z 17</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 5	Sylwia Paszkiewicz	30-05-2026	14:00	15:30	01:30
<b>8 z 17</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 6-7	Sylwia Paszkiewicz	30-05-2026	15:30	17:00	01:30
<b>9 z 17</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt 1, teoria 45 min	Sylwia Paszkiewicz	31-05-2026	08:00	10:00	02:00
<b>10 z 17</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt 2, teoria 45 min	Sylwia Paszkiewicz	31-05-2026	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>11 z 17</b> Przerwa	Sylwia Paszkiewicz	31-05-2026	12:00	12:15	00:15
<b>12 z 17</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt 3	Sylwia Paszkiewicz	31-05-2026	12:15	13:30	01:15
<b>13 z 17</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt 4-5	Sylwia Paszkiewicz	31-05-2026	13:30	14:30	01:00
<b>14 z 17</b> Przerwa	Sylwia Paszkiewicz	31-05-2026	14:30	15:30	01:00
<b>15 z 17</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt cd. 5-6	Sylwia Paszkiewicz	31-05-2026	15:30	15:45	00:15
<b>16 z 17</b> 7. Walidacja- przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	Sylwia Paszkiewicz	31-05-2026	15:45	16:00	00:15
<b>17 z 17</b> 7. Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji.	-	31-05-2026	16:00	16:45	00:45

## Cennik

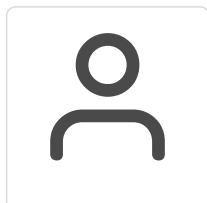
### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 790,00 PLN

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 790,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	94,21 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	94,21 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Sylwia Paszkiewicz

Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego; • Międzynarodowy Terapeuta Kinesjologii Tapingu; • Dyplomowany terapeuta koncepcji PNF; • Od przeszło 10-ciu lat czynnie zawodowo związana z koncepcją PNF; • Członkini międzynarodowej organizacji IPNFA; • W listopadzie 2015 r. laureatka nagrody przyznanej przez Polskie Towarzystwo Fizjoterapii za szczególny wkład i pracę na rzecz Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii; • Ukończyła liczne kursy i szkolenia, m.in. z terapii manualnej wg Ackermanna, Cyriaxa, Mulligana, Terapii Punktów Spustowych, metody PRI, Kinesjologii Tapingu, Koncepcji PNF i inne. Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Kursant otrzymuje:

- materiały szkoleniowe
- certyfikat w języku polskim i angielskim

### Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

## Informacje dodatkowe

## **Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług**

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

## **Adres**

ul. Josepha Conrada 29A

31-357 Kraków

woj. małopolskie

Conrad Comfort Aparthotel & Centrum Konferencyjne

Walidacja-weryfikacja: ul. Grudziądzka 3, 85-130 Bydgoszcz

## **Udogodnienia w miejscu realizacji usługi**

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy dla instruktora i kursantów

## **Kontakt**



**Joanna Dobska**

**E-mail** [szkolenia@odnova.org.pl](mailto:szkolenia@odnova.org.pl)

**Telefon** (+48) 694 225 457