



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

10 455 ocen

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

Numer usługi 2026/02/03/55596/3304310

- 📍 Warszawa
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 19:00 h
- 📅 04.07.2026 do 05.07.2026

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 a także do Pracodawców i ich Pracowników.

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

03-07-2026

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 |
|--|---|--|
| <p>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</p> | <p>Uczestnik określa podstawy fizjologii oddychania, w tym regulację wentylacji, rolę dwutlenku węgla (CO₂) oraz znaczenie efektu Bohra dla dotlenienia tkanek</p> | <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> |
| | <p>Uczestnik charakteryzuje mechanizmy chronicznej hiperwentylacji oraz jej konsekwencje zdrowotne w ujęciu klinicznym i funkcjonalnym.</p> | <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> |
| | <p>Uczestnik definiuje założenia, historię oraz aktualny stan badań naukowych dotyczących Metody Butejki</p> | <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> |
| | <p>Uczestnik określa wpływ oddychania przez usta na funkcje jamy ustnej, rozwój zgryzu i zdrowie dzieci</p> | <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> |

| 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 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

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

Opis zastosowania metod walidacji:

1. Test teoretyczny w części teoretycznej

Weryfikacja wiedzy teoretycznej uczestników odbędzie się za pomocą testu ABC, który zostanie przeprowadzony pod koniec szkolenia.

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. Organizator szkolenia odpowiada za przekazywanie testów wiedzy walidatorowi.

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.

2. Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej

W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników zastosujemy metodę „analizy dowodów i deklaracji”. Analiza dowodów i deklaracji polega na zbadaniu dokumentów i wytworów danej osoby pod kątem tego, w jakim stopniu mogą one świadczyć o osiągnięciu przez Uczestnika wybranych efektów uczenia się. Organizator szkolenia odpowiada za nagrywanie i przekazywanie materiałów walidatorowi.

Osoba Walidująca nie będzie obecna podczas trwania usługi szkoleniowej, a weryfikacja i ocena zebranych materiałów odbędzie się w sposób zdalny. Materiał nagrywany jest w trakcie trwania szkolenia, podczas części praktycznych. Weryfikacja materiałów odbywa się bez udziału Uczestnika, po zakończeniu szkolenia.

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.

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 (CO₂) oraz wpływ prawidłowego poziomu CO₂ 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 |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 1, teoria 75 min | Sylwia Paszkiewicz | 04-07-2026 | 09:00 | 10:15 | 01:15 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 2 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 2, teoria 30 min | Sylwia Paszkiewicz | 04-07-2026 | 10:15 | 11:00 | 00:45 |
| 3 z 17 Przerwa | Sylwia Paszkiewicz | 04-07-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |
| 4 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 3, teoria 30 min | Sylwia Paszkiewicz | 04-07-2026 | 11:15 | 12:00 | 00:45 |
| 5 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 4 | Sylwia Paszkiewicz | 04-07-2026 | 12:00 | 13:00 | 01:00 |
| 6 z 17 Przerwa | Sylwia Paszkiewicz | 04-07-2026 | 13:00 | 14:00 | 01:00 |
| 7 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 5 | Sylwia Paszkiewicz | 04-07-2026 | 14:00 | 15:30 | 01:30 |
| 8 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 6-7 | Sylwia Paszkiewicz | 04-07-2026 | 15:30 | 17:00 | 01:30 |
| 9 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt 1, teoria 45 min | Sylwia Paszkiewicz | 05-07-2026 | 08:00 | 10:00 | 02:00 |
| 10 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt 2, teoria 45 min | Sylwia Paszkiewicz | 05-07-2026 | 10:00 | 12:00 | 02:00 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 11 z 17 Przerwa | Sylwia Paszkiewicz | 05-07-2026 | 12:00 | 12:15 | 00:15 |
| 12 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt 3 | Sylwia Paszkiewicz | 05-07-2026 | 12:15 | 13:30 | 01:15 |
| 13 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt 4-5 | Sylwia Paszkiewicz | 05-07-2026 | 13:30 | 14:30 | 01:00 |
| 14 z 17 Przerwa | Sylwia Paszkiewicz | 05-07-2026 | 14:30 | 15:30 | 01:00 |
| 15 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt cd. 5-6 | Sylwia Paszkiewicz | 05-07-2026 | 15:30 | 15:45 | 00:15 |
| 16 z 17 7.Przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji | Sylwia Paszkiewicz | 05-07-2026 | 15:45 | 16:00 | 00:15 |
| 17 z 17 7.Walidacja | - | 05-07-2026 | 16:00 | 16:45 | 00:45 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 790,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 790,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 94,21 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 94,21 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Paszkiewicz

Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego; • Międzynarodowy Terapeuta Kinesiology 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, Kinesiology 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. Eugeniusza Romera 10/b11

02-784 Warszawa

woj. mazowieckie

Sala szkoleniowa Akademia Human Therapy

Kod do domofonu: *213131

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

Telefon (+48) 694 225 457