



CENTRUM
SZKOLENIOWE
"GOLDEN GATE"
NICOLETTA
BASKIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5
948 ocen

Regulacja stresu i napięcia psychofizycznego z wykorzystaniem muzykoterapii i choreoterapii jako narzędzi wspierających codzienne funkcjonowanie, doświadczenie zawodowe i rozwój osobisty

Numer usługi 2026/02/04/39315/3307242

📍 Podzamcze / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

328,13 PLN brutto/h

328,13 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby dorosłe zainteresowane poprawą jakości codziennego funkcjonowania, wzmocnieniem dobrostanu psychofizycznego oraz rozwojem osobistym na różnych etapach życia. Program skierowany jest do osób, które w swoim doświadczeniu życiowym i zawodowym mierzą się z napięciem, stresem, przeciążeniem emocjonalnym lub potrzebą regeneracji, a jednocześnie poszukują bezpiecznych, łagodnych i praktycznych narzędzi wspierających równowagę wewnętrzną. Szkolenie adresowane jest do uczestników otwartych na samopoznanie, świadomą pracę z ciałem i emocjami oraz rozwijanie umiejętności samoregulacji w codziennych sytuacjach. Program szczególnie odpowiada osobom aktywnym społecznie, dbającym o rozwój osobisty, zdrowie psychiczne oraz świadome kształtowanie jakości życia.

Minimalna liczba uczestników

9

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

17-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności świadomej samoregulacji napięcia, emocji i reakcji stresowych poprzez bezpieczne, łagodne i możliwe do stosowania na co dzień techniki pracy z muzyką, ruchem i oddechem. Program wspiera proces samorozwoju, regeneracji oraz lepszego funkcjonowania w codziennych wyzwaniach życiowych, a jednocześnie rozwija kompetencje z zakresu animacji rozwoju osobistego i zawodowego, umożliwiając uczestnikom świadome wykorzystywanie poznanych narzędzi w pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia i definiuje pojęcia stresu, napięcia psychofizycznego oraz samoregulacji, wskazując rolę muzykoterapii i choreoterapii jako narzędzi wspierających codzienne funkcjonowanie i rozwój osobisty.	Poprawnie rozróżnia i definiuje kluczowe pojęcia oraz wskazuje ich zastosowanie w regulacji stresu.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje i uzasadnia wpływ muzyki i ruchu na reakcje psychofizyczne organizmu w sytuacjach stresowych i obciążających.	Trafnie charakteryzuje mechanizmy oddziaływania muzyki i ruchu oraz uzasadnia ich znaczenie dla redukcji napięcia.	Test teoretyczny
Uczestnik planuje i organizuje proste działania regulacyjne z wykorzystaniem muzykoterapii i choreoterapii możliwe do zastosowania w codziennym funkcjonowaniu.	Prawidłowo planuje i organizuje działania regulacyjne adekwatne do sytuacji codziennych.	Test teoretyczny
Uczestnik monitoruje i ocenia poziom napięcia psychofizycznego oraz skuteczność stosowanych technik regulacyjnych w odniesieniu do własnego funkcjonowania.	Poprawnie monitoruje i ocenia poziom napięcia oraz efekty zastosowanych technik.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	CENTRUM SZKOLENIOWE "GOLDEN GATE" NICOLETTA BASKIEWICZ
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie koncentruje się na rozwijaniu kwalifikacji z obszaru **animowania rozwoju osobistego i zawodowego**, w szczególności w zakresie regulacji stresu i napięcia psychofizycznego z wykorzystaniem muzykoterapii i choreoterapii jako narzędzi wspierających codzienne funkcjonowanie. Program ma charakter rozwojowy i narzędziowy, a jego celem jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności umożliwiające świadome rozpoznawanie mechanizmów stresu, rozumienie reakcji psychofizycznych oraz planowanie, organizowanie i ocenę prostych działań regulacyjnych możliwych do zastosowania w procesach samorozwoju. Uzyskane kwalifikacje wzmacniają kompetencje związane z dobrostanem, samoregulacją i świadomym kształtowaniem jakości życia.

Część teoretyczna szkolenia stanowi podstawę rozwijania kwalifikacji z zakresu **animowania rozwoju osobistego i zawodowego** poprzez uporządkowanie wiedzy dotyczącej stresu, napięcia psychofizycznego i samoregulacji. Uczestnicy rozróżniają i definiują kluczowe pojęcia oraz poznają mechanizmy oddziaływania muzyki i ruchu na reakcje psychofizyczne organizmu. Omawiane zagadnienia pozwalają zrozumieć znaczenie muzykoterapii i choreoterapii jako narzędzi wspierających równowagę emocjonalną, regenerację oraz procesy rozwojowe. Wiedza teoretyczna umożliwia świadome i uzasadnione stosowanie narzędzi regulacyjnych w kontekście codziennego funkcjonowania i samorozwoju.

Część praktyczna szkolenia ukierunkowana jest na rozwijanie kwalifikacji z obszaru **animowania rozwoju osobistego i zawodowego** poprzez planowanie, organizowanie, monitorowanie i ocenę prostych działań regulacyjnych z wykorzystaniem muzykoterapii i choreoterapii. Uczestnicy uczą się projektować bezpieczne, dostosowane do możliwości działania wspierające redukcję napięcia i poprawę dobrostanu, możliwe do zastosowania w pracy własnej oraz w działaniach rozwojowych skierowanych do innych osób. Praktyka sprzyja kształtowaniu świadomości reakcji psychofizycznych oraz ocenie skuteczności stosowanych technik regulacyjnych, wzmacniając kompetencje samoregulacyjne i rozwojowe.

Ramowy program szkolenia:

Dzień 1

1. Monitorowanie poziomu napięcia i reakcji psychofizycznych
2. Stres i napięcie psychofizyczne w codziennym funkcjonowaniu i procesach samorozwoju
3. Samoregulacja jako kompetencja rozwoju osobistego i zawodowego
4. Planowanie i organizowanie działań regulacyjnych z wykorzystaniem muzyki

Dzień 2

1. Projektowanie prostych sekwencji ruchowych wspierających równowagę
2. Muzykoterapia jako narzędzie regulacji emocji i koncentracji
3. Choreoterapia jako narzędzie pracy z ciałem w redukcji napięcia
4. Ocena skuteczności technik samoregulacji w codziennym funkcjonowaniu
5. Test wiedzy - Walidacja

Szkolenie składa się zarówno z zajęć teoretycznych jak i praktycznych warsztatowych.

W czas szkoleniowy wliczone są przerwy:

- 4 przerwy po 15 minut
- 2 przerwy po 45 minut

Łączny czas przerw: 2 godziny 30 minut

Część teoretyczna została zaprojektowana jako sekwencja bloków merytorycznych, umożliwiających stopniowe budowanie wiedzy:

- 2 godziny

- 1 godzina 45 minut
- 1 godzina 45 minut
- 1 godzina 15 minut

Łączny czas części teoretycznej: 6 godzin 45 minut

Część praktyczna koncentruje się na zastosowaniu wiedzy w działaniu:

- 2 godziny
- 1 godzina 45 minut
- 1 godzina 45 minut
- 45 minut

Łączny czas części praktycznej: 6 godzin 15 minut

Bilans całościowy

Część teoretyczna:

- • • • • 6 h 45 min

Część praktyczna:

- 6 h 15 min

Przerwy:

- 2 h 30 min

Test wiedzy:

- 30 min

Razem:

- 16 godzin zegarowych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Monitorowanie poziomu napięcia i reakcji psychofizycznych	Kamila Kwadrans	18-04-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 15 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	18-04-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Stres i napięcie psychofizyczne w codziennym funkcjonowaniu i procesach samorozwoju	KATARZYNA CZAJKOWSKA	18-04-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 15 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	18-04-2026	13:00	13:15	00:15
5 z 15 Samoregulacja jako kompetencja rozwoju osobistego i zawodowego	KATARZYNA CZAJKOWSKA	18-04-2026	13:15	15:00	01:45
6 z 15 Przerwa obiadowa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	18-04-2026	15:00	15:45	00:45
7 z 15 Planowanie i organizowanie działań regulacyjnych z wykorzystaniem muzyki	Kamila Kwadrans	18-04-2026	15:45	17:00	01:15
8 z 15 Projektowanie prostych sekwencji ruchowych wspierających równowagę	KATARZYNA CZAJKOWSKA	19-04-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 15 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	19-04-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 15 Muzykoterapia jako narzędzie regulacji emocji i koncentracji	Kamila Kwadrans	19-04-2026	11:15	13:00	01:45
11 z 15 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	19-04-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 Choreoterapia jako narzędzie pracy z ciałem w redukcji napięcia	Kamila Kwadrans	19-04-2026	13:15	15:00	01:45
13 z 15 Przerwa obiadowa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	19-04-2026	15:00	15:45	00:45
14 z 15 Ocena skuteczności technik samoregulacji w codziennym funkcjonowaniu	KATARZYNA CZAJKOWSKA	19-04-2026	15:45	16:30	00:45
15 z 15 Test wiedzy - walidacja	-	19-04-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

KATARZYNA CZAJKOWSKA

TRENERKA MENTALNOŚCI, PSYCHOLOG BIZNESU, WSPÓŁWŁAŚCICIELKA SZKOŁY JOGI, NAUCZYCIELKA JOGI KUNDALINI. POSIADA 10-LETNIE DOŚWIADCZENIE W PRACY W MIĘDZYNARODOWEJ KORPORACJI NA STANOWISKACH MANAGERSKICH ORAZ W DZIALE HR. Na co dzień pracuje i rozwija się jak trener mentalny. Wspiera w rozwoju klientów indywidualnych i biznesowych w taki sposób, aby umysł stał się sprzymierzeńcem w realizacji celów i marzeń. Porusza się w nurcie psychologii pozytywnej, która odkrywa podłoże dobrego samopoczucia i wewnętrznego dobrostanu. Kluczem w jej pracy jest jednocześnie rozwój: – kompetencji niezbędnych do budowania osobistej skuteczności, takich jak zarządzanie czasem, planowanie i organizacja, definiowanie celów, motywacja, – zasobów mentalnych, czyli umiejętność wyjścia poza własne schematy myślenia i postrzegania, praca z ograniczeniami i programami, zmiana percepcji. W ramach swojej działalności prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe. Jest współwłaścicielką Sati Studio, miejsca, którego misją jest holistyczny rozwój ciała i mentalności. Wierzy, że każdy z nas nosi w sobie wielki potencjał, który odpowiednio wykorzystany jest gwarancją osobistego sukcesu. Zakłada, że początek każdej zmiany dzieje się w głowie, dlatego warto nauczyć się budować i pielęgnować myśli, które jej sprzyjają.



2 z 2

Kamila Kwadrans

Kamila Kwadrans jest instruktorką fitness oraz choreoterapeutką, specjalizującą się w pracy z ciałem poprzez ruch, taniec i elementy aktywności prozdrowotnej. Od wielu lat prowadzi zajęcia ruchowe i taneczno-fitnessowe, ukierunkowane na poprawę kondycji fizycznej, redukcję napięcia psychofizycznego oraz wzmacnianie dobrostanu uczestników.

W ciągu ostatnich pięciu lat systematycznie zdobywała i rozwijała doświadczenie zawodowe poprzez prowadzenie regularnych zajęć grupowych, warsztatów oraz aktywności ruchowych skierowanych do osób dorosłych o zróżnicowanym poziomie sprawności i potrzebach rozwojowych. Jej praktyka obejmuje pracę zarówno w formie cyklicznych treningów, jak i działań warsztatowych o charakterze edukacyjno-rozwojowym.

W swojej pracy łączy elementy fitnessu, tańca oraz choreoterapii, kładąc nacisk na świadomy ruch, regulację napięcia, pracę z energią ciała oraz wzmacnianie motywacji do długofalowej aktywności fizycznej. Posiadane doświadczenie pozwala jej dostosowywać metody pracy do możliwości uczestników oraz celów usługi rozwojowej.

Posiada aktualne doświadczenie praktyczne zdobywane w okresie ostatnich 5 lat, adekwatne do zakresu tematycznego realizowanej usługi, co zapewnia wysoką jakość merytoryczną zajęć oraz ich zgodność z założonymi efektami uczenia się.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w formie celowo opracowanego i wydrukowanego autorskiego **skryptu** oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

Adres

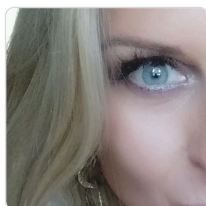
ul. Bonerów 33
42-440 Podzamcze
woj. śląskie

Hotel Poziom 511 Jura Wellness & Spa to elegancki i funkcjonalny obiekt położony w sercu Jury Krakowsko-Częstochowskiej, w samym środku województwa śląskiego. To doskonała lokalizacja dla uczestników z całego regionu – z łatwym dojazdem zarówno z Katowic, jak i innych śląskich miast. Obiekt dysponuje nowoczesnymi, przestronnymi salami konferencyjnymi, szybkim internetem oraz pełnym zapleczem technicznym, które sprzyja komfortowej i efektywnej pracy.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



NICOLETTA BASKIEWICZ

E-mail szkolenia@golden.edu.pl

Telefon (+48) 505 101 280