



AKADEMIA
ŚWIADOMEGO
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

34 oceny

Katowice - Warsztat Access Body Process® - 2 procesy na ciało MTVSS i Usuwanie chorób rodowych. Szkolenie z regeneracji, dobrostanu, zielonych kompetencji.

Numer usługi 2026/02/05/184984/3310163

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 26.04.2026 do 26.04.2026

1 300,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

130,00 PLN brutto/h

130,00 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Wsparcie dedykowane dla:

- osób, które chcą wprowadzić praktykę Access Consciousness® do swojej pracy lub wsparcia w życiu osobistym.
- pracowników gabinetów fizjoterapii, psychoterapii, terapii manualnych, masaży czy wszelkich gabinetów wsparcia ciała.
- osoby pracujące w zawodach wysokiego obciążenia emocjonalnego (terapeuci, masażyści, fizjoterapeuci, kosmetolodzy)
- pracowników sektora usług, edukacji i opieki, którzy chcą przeciwdziałać wypaleniu i stresowi,
- wszystkich zainteresowanych holistycznym podejściem do dobrostanu,
- osoby planujące pracę z klientami w obszarze profilaktyki zdrowia i well-being.
- osób, które zainteresowane są poszerzeniem wiedzy na temat profilaktyki zdrowia, ograniczenia stresu i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

05-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego stosowania procesów Access Body Process® (MTVSS oraz Usuwanie chorób rodowych) w sposób wspierający zielone kompetencje zdrowotne i społeczne:

- budowanie odporności psychofizycznej,
- rozwijanie nawyków regeneracyjnych,
- świadome zarządzanie energią osobistą,
- ograniczanie skutków stresu i wypalenia,
- kształtowanie prozdrowotnych i prospołecznych postaw w środowisku pracy,
- wzmacnianie dobrostanu jednostki i organizacji

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przeprowadza sesję Access Body Process® – Usuwanie chorób rodowych w logice zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych	omawia przebieg pełnej sesji, wskazując jej rolę w profilaktyce zdrowia, redukcji stresu i przeciwdziałaniu wypaleniu,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa, jak stosować technikę w codziennym życiu, aby wspierać zrównoważony styl pracy i regenerację zasobów osobistych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik przeprowadza sesję Access Body Process® – MTVSS jako narzędzie wspierające zielone środowisko pracy	omawia przebieg sesji MTVSS, odnosząc go do budowania odporności psychofizycznej pracowników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje, jak stosować MTVSS w codziennym funkcjonowaniu, aby ograniczać skutki stresu i poprawiać efektywność pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia wpływ procesów Access Body Process® na dobrostan i zielone kompetencje	przywołuje badania i doświadczenia potwierdzające wpływ technik na dobrostan i zdrowie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje działanie procesów oraz ich wpływ na dobrostan psychiczny i fizyczny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera proces do potrzeb klienta na podstawie wywiadu, uwzględniając profilaktykę zdrowotną i prospołeczne postawy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozwija zielone kompetencje zdrowotne i społeczne poprzez świadomy kontakt z ciałem	- wskazuje rolę ciała jako źródła informacji i równowagi („Rola metod w budowaniu świadomego kontaktu z ciałem...”),	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa znaczenie codziennych praktyk regeneracyjnych dla zdrowia, efektywności i jakości pracy,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	- wskazuje sposoby wdrażania postaw prozdrowotnych i prospołecznych w środowisku zawodowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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. Wsparcie dedykowane dla:

- osób, które chcą wprowadzić praktykę Access Consciousness® do swojej pracy lub wsparcia w życiu osobistym.
- pracowników gabinetów fizjoterapii, psychoterapii, terapii manualnych, masaży czy wszelkich gabinetów wsparcia ciała.
- osoby pracujące w zawodach wysokiego obciążenia emocjonalnego (terapeuci, masażyści, fizjoterapeuci, kosmetolodzy)
- pracowników sektora usług, edukacji i opieki, którzy chcą przeciwdziałać wypaleniowi i stresowi,
- wszystkich zainteresowanych holistycznym podejściem do dobrostanu,
- osoby planujące pracę z klientami w obszarze profilaktyki zdrowia i well-being.
- osób, które zainteresowane są poszerzeniem wiedzy na temat profilaktyki zdrowia, ograniczenia stresu i przeciwdziałania wypaleniowi zawodowemu.

1. **Warunki realizacji szkolenia:** warsztaty stacjonarne; sala warsztatowa przystosowana do zajęć manualnych, wyposażone w łóżka do masażu

2. Udział w szkoleniu nie wymaga żadnych dodatkowych warunków.

3. **Godzina zajęć** jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć.

4. **Walidacja wiedzy i umiejętności:** test teoretyczny online jednokrotnego wyboru z wynikiem generowanym automatycznie
5. podział godzin teoretycznych i praktycznych wskazany w ramowym programie usługi. 4h teorii, 6h praktyki (godziny dydaktyczne)
6. Ramowy plan usługi

Wprowadzenie do dnia – zielone kompetencje zdrowotne i społeczne - 1h dydaktyczna - teoria

- znaczenie świadomego kontaktu z ciałem dla równowagi i dobrostanu,
- rola postaw prozdrowotnych i prospołecznych w zielonej transformacji,
- wprowadzenie do zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych.

Access Body Process® MTVSS – opis, działanie i znaczenie dla zielonego środowiska pracy - 1h dydaktyczna - teoria

- omówienie metody i układów pracy,
- wskazania i przeciwwskazania,
- zastosowanie MTVSS jako narzędzia redukcji stresu i przeciążenia,
- budowanie nawyków regeneracyjnych jako elementu zielonych kompetencji.

Access Body Process® MTVSS – praktyczna praca w parach - 4h dydaktyczne - praktyka

- rozpoznawanie potrzeb klienta (komunikacja, empatia, uważność),
- pełna sesja dedykowana układowi immunologicznemu,
- praca na układach: napięciowym, powięziowym, nerwowym, metabolicznym – w kontekście profilaktyki zdrowotnej.

Access Body Process® – Usuwanie chorób rodowych – opis i działanie - 1h dydaktyczna - teoria

- omówienie metody, układów i sposobów pracy,
- wskazania i przeciwwskazania,
- praca z obciążeniami rodowymi i wzorcami wpływającymi na zdrowie i funkcjonowanie społeczne.

Access Body Process® – Usuwanie chorób rodowych – praktyczna praca w parach - 2h dydaktyczne - praktyka

- przeprowadzenie sesji w parach,
- rozwijanie kompetencji prospołecznych: empatia, komunikacja, odpowiedzialność,
- odniesienie do zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych.

Podsumowanie i walidacja umiejętności - 1h dydaktyczna teoria

- pytania i odpowiedzi,
- test teoretyczny online,
- wręczenie certyfikatów

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Wprowadzenie do dnia - zielone kompetencje zdrowotne i społeczne	Anna Jagiełło	26-04-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 6 Access Body Process MTVSS - opis i działanie i zielone kompetencje	Anna Jagiełło	26-04-2026	09:45	10:30	00:45
3 z 6 Access Body Process MTVSS - praktyczna praca w parach w kontekście dobrostanu i profilaktyki	Anna Jagiełło	26-04-2026	10:30	13:30	03:00
4 z 6 Access Body Process Usuwanie chorób rodowych - opis i działanie i zielone kompetencje społeczne	Anna Jagiełło	26-04-2026	14:30	15:15	00:45
5 z 6 przeprowadzenie sesji w parach	Anna Jagiełło	26-04-2026	15:15	16:45	01:30
6 z 6 Podsumowanie i Walidacja umiejętności	Anna Jagiełło	26-04-2026	16:45	17:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	130,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	130,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Jagiełło

Certyfikowany Facylitator Access Consciousness® Access Bars® od 2019 roku, Access Facelift® od 2021 roku, Access BodyProcess® od 2022 roku; ale także dyplomowany Energy Coach z ENERGY INSTITUT Naturheil Praxis Karl Pernull w cyklu kształcenia autoryzowanym Barbary Ann Brennan. Pierwszy stopień Uniwersytetu skończony w czerwcu 2025 roku. Instruktor Chirurgii Fantomowej / Kwantowej prowadzący warsztaty od 2019 roku.

Z wykształcenia socjolog, z doświadczenia wieloletni manager zarządzający zespołami projektowymi, krajowymi imprezami dla sektora biznesu i organizacji publicznych.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 1000 godzin szkoleniowych. Od 2019 roku spełnia coroczny warunek odnawiania licencji wymagany przez Access Consciousness. Zielone kompetencje w zakresie zdrowotnym i społecznym zdobyła i potwierdziła praktyką w ramach kursów Access Consciousness® oraz prowadząc kolejne sesje. Prowadzi własną firmę od 2023 roku w idei zielonych kompetencji

Kwalifikacje zdobyte i ponowione nie później niż 5 lat temu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Manual z opisem procesu do samodzielnego użytku - MTVSS.
2. Manual z opisem procesu do samodzielnego użytku - Usuwanie chorób rodowych.
3. Mapa z umiejscowieniem punktów na ciele.

Informacje dodatkowe

Usługa wpisuje się w definicję **zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych** zgodnie z wytycznymi PARP, ponieważ rozwija umiejętności niezbędne do zrównoważonego funkcjonowania człowieka w środowisku pracy i w życiu codziennym. Szkolenie wzmacnia odporność psychofizyczną, uczy świadomego zarządzania energią osobistą, redukcji stresu oraz budowania nawyków regeneracyjnych, co bezpośrednio wpływa na ograniczenie negatywnych skutków przeciążenia, wypalenia i absencji zdrowotnych.

Adres

ul. Żwirki i Wigury 16/4

40-063 Katowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



SARA JAGIEŁŁO



E-mail sara@postawnarozwoj.com

Telefon (+48) 884 882 842