



Katowice - Certyfikowany Warsztat Access Bars® Szkolenie z zakresie redukcji stresu dobrostanu i zielonych kompetencji

Numer usługi 2026/02/05/184984/3310207

1 275,00 PLN brutto
1 275,00 PLN netto
115,91 PLN brutto/h
115,91 PLN netto/h
125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA
ŚWIADOMEGO
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

34 oceny

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 25.04.2026 do 25.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Identyfikatory projektów

Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

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.
- osób, w tym rodziców dzieci, którzy zmagają się ze stresem, uzależnieniami, ADD, ADHD, zespołem Aspergera, autyzmem.
- osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych w zakresie budowania dobrostanu i adaptacji do zmian społeczno-zawodowych

Usługa adresowana również do uczestników projektów dofinansowanych w ramach FESL 10.17 z województwa śląskiego oraz uczestników innych programów dofinansowań.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

24-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

11

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego stosowania metody Access Bars® w sposób wspierający zielone kompetencje zdrowotne i społeczne, rozumiane jako:

- budowanie odporności psychofizycznej,
- redukcja stresu i napięcia,
- rozwijanie nawyków regeneracyjnych,
- świadome zarządzanie energią osobistą,
- kształtowanie prozdrowotnych i prospołecznych postaw w środowisku pracy,
- wzmacnianie dobrostanu jako zasobu wspierającego zrównoważony rozwój

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przeprowadza sesję Access Bars® w sposób wspierający dobrostan i zielone kompetencje zdrowotne	Poprawnie określa 32 punkty bars na głowie,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa jak pracować z technikami Access Consciousness w codziennym życiu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje wpływa sesji na redukcję stresu, napięcia i przeciążenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje jak stosować technikę w codziennym życiu w celu budowania odporności psychofizycznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi komunikować działanie metody Access Bars® w kontekście zielonych kompetencji	- udziela jasnej informacji, czym jest proces, jak działa i jaki ma wpływ na dobrostan	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje badania naukowe i doświadczenia potwierdzające wpływ techniki na fale mózgowe i redukcję objawów stresu, lęku i wypalenia,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera proces do potrzeb klienta na podstawie informacji przedstawionych przez klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozwija zielone kompetencje zdrowotne i społeczne	określa znaczenie codziennych praktyk regeneracyjnych dla zdrowia i efektywności,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje sposoby wdrażania postaw prozdrowotnych i prospołecznych w środowisku pracy,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozumie rolę świadomego kontaktu z ciałem jako źródła informacji i równowagi	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.
- osób, w tym rodziców dzieci, którzy zmagają się ze stresem, uzależnieniami, ADD, ADHD, zespołem Aspergera, autyzmem.
- osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych w zakresie budowania dobrostanu i adaptacji do zmian społeczno-zawodowych

- Warunki realizacji szkolenia:** warsztaty stacjonarne; sala warsztatowa przystosowana do zajęć manualnych, wyposażone w łóżka do masażu
- Udział w szkoleniu nie wymaga żadnych dodatkowych warunków.
- Godzina zajęć** jest równoznaczna z godziną szkoleniową - 45 min. Lunch 45 minut nie jest częścią harmonogramu. Przerwy nie są wliczone w czas szkolenia.
- Walidacja wiedzy i umiejętności:** test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - online, jednokrotnego wyboru
- Przewidziano: 4h teoretyczne, 6h praktycznych, 1h podsumowanie i walidacja
- Ramowy program usługi

Wprowadzenie do szkolenia - 1h dydaktyczna teoria

- poznanie trenera i grupy
- określenie oczekiwań
- wprowadzenie do Access Consciousness w ramach zielonych kompetencji

Access Bars - opis i działanie metody w kontekście dobrostanu i zielonych kompetencji - 1h dydaktyczna teoria

- czym jest, a czym nie jest Access Bars
- badania naukowe dotyczące wpływu metody na fale mózgowe, redukcję stresu, lęku i wypalenia
- narzędzia werbalne i coachingowe wspierające zielone kompetencje społeczne (uważność, empatia, komunikacja)
- film instruktażowy

Access Bars - praktyka w parach (sesja 1,2) - 4h dydaktyczne - praktyka

- omówienie znaczenia poszczególnych punktów na głowie
- rozwijanie kompetencji prospołecznych: empatia, uważność, komunikacja

Access Bars - praktyka w parach (sesja 3,4) - 2h dydaktyczne - praktyka i 1h dydaktyczna teoria

- praca w nowych parach
- rozwijanie nawyków regeneracyjnych i technik redukcji stresu
- ćwiczenia energetyczne wspierające dobrostan
- Codzienne praktyki regeneracyjne
- techniki wspierające zdrowie, efektywność i odporność psychofizyczną
- sposoby wdrażania prozdrowotnych i prospołecznych postaw w środowisku pracy

Podsumowanie i walidacja - 1h dydaktyczna

- pytania i odpowiedzi
- omówienie wyników pracy
- 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 szkolenia i zielonych kompetencji	Anna Jagiełło	25-04-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 6 Wprowadzenie do Access Consciousness w ramach zielonych kompetencji	Anna Jagiełło	25-04-2026	09:45	10:30	00:45
3 z 6 Access Bars - opis i działanie metody	Anna Jagiełło	25-04-2026	10:30	11:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 6 Access Bars. Praktyka w parach - pierwsza sesja. Omówienie znaczenia poszczególnych punktów na głowie	Anna Jagiełło	25-04-2026	11:15	14:15	03:00
5 z 6 Trzecia i czwarta sesja Access Bars w nowych parach	Anna Jagiełło	25-04-2026	15:00	17:15	02:15
6 z 6 Podsumowanie i walidacja umiejętności	Anna Jagiełło	25-04-2026	17:15	18:00	00:45

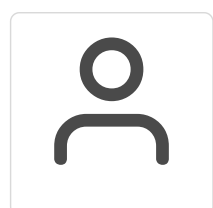
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 275,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 275,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	115,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	115,91 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

Uczestnik dostanie:

1. Manual z opisem procesów i metody Access Bars
2. Headchart z ustawieniami dłoni
3. Headchart z punktami na głowie
4. Nagranie w formie MP3

Informacje dodatkowe

1. Uczestnik otrzyma Międzynarodowy Certyfikat ukończenia kursu, który pozwala na odpłatne prowadzenie sesji z innymi osobami i uzyskanie wpisu do oficjalnej bazy praktyków metody.
2. Usługa rozwija zielone kompetencje zdrowotne i społeczne poprzez wzmacnianie dobrostanu, odporności psychofizycznej, umiejętności redukcji stresu oraz budowania nawyków regeneracyjnych. Szkolenie wspiera:
 1. profilaktykę zdrowotną
 2. ograniczanie skutków stresu i wypalenia
 3. rozwijanie kompetencji prospołecznych
 4. zdolność do zrównoważonego funkcjonowania w środowisku pracy

Usługa adresowana również do uczestników projektów dofinansowanych w ramach FESL 10.17 z województwa śląskiego oraz uczestników innych programów dofinansowań.

Adres

ul. Żwirki i Wigury 16/4

40-063 Katowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- W pełni wyposażone dla warsztatu. Stoły do masażu, wraz z kocami i poduszkami + część rekreacyjna

Kontakt

SARA JAGIEŁŁO

E-mail sara@postawnarozwoj.com



Telefon (+48) 884 882 842