



CENTRUM
BIOFEEDBACK
MONIKA MADEJ

★★★★★ 4,9 / 5
11 ocen

Terapia Cannabis w praktyce – wsparcie w przewlekłym stresie, bólu i zaburzeniach regulacji emocji.

Numer usługi 2026/02/10/147720/3321522

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 09.04.2026 do 10.04.2026

2 900,00 PLN brutto

2 357,72 PLN netto

181,25 PLN brutto/h

147,36 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących z drugim człowiekiem w obszarze zdrowia, dobrostanu i rozwoju psychofizycznego, które w swojej praktyce zawodowej mają bezpośredni kontakt z pacjentem lub klientem oraz poszukują skutecznych, opartych na wiedzy narzędzi wspierających proces samoregulacji.

Grupę docelową stanowią w szczególności:

- terapeuci i naturoterapeuci,
- dietetycy, trenerzy zdrowia oraz osoby pracujące klinicznie z pacjentem,
- osoby prowadzące gabinety terapeutyczne, konsultacyjne oraz indywidualną praktykę specjalistyczną.

Szkolenie dedykowane jest również osobom, które cenią świadomą pracę z układem nerwowym, samoregulację emocjonalną i fizjologiczną, a także chcą pogłębić swoje kompetencje w zakresie wspierania klientów w redukcji stresu, budowaniu odporności psychicznej oraz poprawie funkcjonowania poznawczego i emocjonalnego.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

08-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie technik oddechowych, samoregulacji emocjonalnej oraz świadomego przełączania układu nerwowego z trybu współczulnego na przywspółczulny, a także poznanie zasad bezpiecznego stosowania terapii cannabis. Uczestnicy zrozumieją rolę układu endokannabinoidowego w homeostazie, nauczą się doboru strategii suplementacyjnej, titracji dawki, monitoringu procesu oraz etycznej komunikacji z pacjentem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia rolę układu endokannabinoidowego (ECS) oraz jego znaczenie w regulacji homeostazy organizmu.	Definiuje podstawowe funkcje ECS oraz mechanizmy regulacyjne organizmu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia CBD, CBG, CBN i THC pod względem profilu działania i ograniczeń terapeutycznych.	Rozpoznaje właściwości poszczególnych kannabinoidów oraz potrafi wskazać różnice w ich działaniu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna przeciwwskazania do terapii cannabis oraz sytuacje wymagające szczególnej ostrożności.	Identyfikuje przeciwwskazania i czynniki zwiększające ryzyko stosowania terapii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie ryzyko interakcji terapii cannabis z lekami, ziołami i innymi substancjami.	Rozpoznaje potencjalne interakcje oraz potrafi wskazać sytuacje wymagające ostrożności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik dobiera protokół terapii cannabis do określonego celu terapeutycznego.	Potrafi wskazać właściwy protokół terapii odpowiadający określonemu celowi terapeutycznemu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie zasady prowadzenia terapii cannabis w czasie, w tym titrację dawki i monitoring efektów.	Definiuje etapy procesu terapii oraz rozpoznaje zasady modyfikacji dawkowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje działania niepożądane terapii cannabis oraz sposoby reagowania.	Rozpoznaje typowe działania niepożądane oraz potrafi wskazać adekwatne reakcje.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie zasady profesjonalnej, etycznej i bezpiecznej komunikacji z pacjentem w kontekście terapii cannabis.	Definiuje zasady odpowiedzialnej komunikacji z pacjentem oraz rozpoznaje właściwe postawy zawodowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zdobycie wiedzy na temat anatomii i fizjologia oddychania	Potrafi zdefiniować oraz opisać jak działają przepona, płuca i drogi oddechowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Nabycie wiedzy o metodach oddechowych oraz ich zastosowaniu	Potrafi wymienić poznane techniki oddechowe oraz ich zastosowania, rozpoznaje również symptomy nieprawidłowego oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poznanie Teorii Metody Butejki	Potrafi zdefiniować Metodę Butejki, jej założenia oraz zastosowanie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poznanie praktycznych ćwiczeń Metody Butejki	Zna ćwiczenia Metody Butejki. Wie jak zastosować je w życiu codziennym i w pracy z innymi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poznanie Teorii Mindfulness	Definiuje czym jest Mindfulness. Potrafi tworzyć scenariusze medytacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje metody oddechowe	Wie w jakich przypadkach jakie zastosować metody oddechowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zdobywa wiedzę na temat dodatkowych narzędzi: Trenażer, pikfłometr i inne	Potrafi zdefiniować przeznaczenie dodatkowych narzędzi oraz wie jak je zastosować	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zdobywa umiejętność regulowania emocji w relacjach społecznych	Uczestnik potrafi wskazać techniki oddechowe wspierające regulację emocji w sytuacjach społecznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zdobywa wiedzę na temat układu współczulnego/przywspółczulnego	Potrafi zdefiniować oraz określić funkcje układów	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

DZIEŃ 1

Moduł 1. Wprowadzenie – oddech

- Zrozumienie roli oddechu w funkcjonowaniu organizmu i jego wpływu na zdrowie fizyczne oraz psychiczne
- Podstawowe informacje dotyczące fizjologii oddychania
- Znaczenie świadomego oddechu w codziennym życiu i pracy z pacjentem
- Autoanaliza oddechu uczestników – rozpoznanie własnych wzorców oddychania

Moduł 2. Anatomia i fizjologia oddechu

- Mechanizmy oddychania i rola przepony
- Wpływ postawy ciała na jakość oddechu
- Różnice pomiędzy oddychaniem piersiowym a przeponowym
- Hiperwentylacja i jej konsekwencje fizjologiczne
- Oddychanie a poziom tlenu i dwutlenku węgla we krwi

Moduł 3. Techniki oddechowe na co dzień

- Przegląd technik oddechowych wspierających koncentrację, regulację i regenerację
- Oddech koherentny (5–6 oddechów/min)
- Technika 4–7–8 jako narzędzie relaksacyjne
- Oddech pudełkowy stosowany w sporcie i sytuacjach wysokiego stresu
- Wprowadzenie do Metody Butejki jako strategii redukcji hiperwentylacji

Moduł 4. Oddech a stres i emocje

- Wpływ oddechu na autonomiczny układ nerwowy
- Mechanizmy regulacji emocji poprzez oddech
- Zastosowanie technik oddechowych w sytuacjach stresowych
- Oddech jako narzędzie samoregulacji emocjonalnej

Moduł 5. Wprowadzenie – terapia cannabis w praktyce

- Czym jest terapia cannabis w praktyce terapeutycznej
- Cele terapii i najczęstsze oczekiwania pacjentów
- Podstawowe zasady bezpieczeństwa i odpowiedzialności
- Wstępna autorefleksja uczestników: doświadczenia i potrzeby

Moduł 6. ECS w praktyce

- Układ endokannabinoidowy jako system równowagi i adaptacji
- Receptory CB1 i CB2 oraz mechanizmy sygnalizacji
- Rola ECS w regulacji stresu, snu, bólu i odporności
- Indywidualne różnice w odpowiedzi organizmu na terapię

Moduł 7. Kannabinoidy i spektrum działania

- Charakterystyka CBD, CBG, CBN i THC – różnice i zastosowania
- Produkty full spectrum, broad spectrum i izolaty
- Logika doboru dawek: mikro, małe i średnie

- Podstawy doboru produktu do profilu pacjenta

Moduł 8. Bezpieczeństwo i interakcje – część I

- Działania niepożądane i ich interpretacja
- Kiedy zmniejszyć dawkę, przerwać terapię lub zmienić strategię
- Wprowadzenie do zagadnień interakcji i zasad ostrożności

DZIEŃ 2

Moduł 9. Metoda Butejki

- Podstawy teoretyczne Metody Butejki
- Zasada kontrolowanego oddychania i redukcji hiperwentylacji
- Test kontrolnej pauzy oddechowej (CP)
- Ćwiczenia regulujące oddech i poziom CO₂
- Praktyczne zastosowanie metody w pracy własnej i z pacjentem

Moduł 10. Praktyka uważnego oddychania

- Integracja oddechu z uważnością i relaksem
- Połączenie oddechu z ruchem
- Uważne oddychanie w codziennych czynnościach
- Medytacja oddechowa

Moduł 11. Ćwiczenia praktyczne

- Trening uważności
- Oddychanie z ruchem
- Oddychanie w spoczynku i medytacje
- Ćwiczenia somatyczne aktywujące układ przywspółczulny

Moduł 12. Bezpieczeństwo i interakcje – część II

- Interakcje metaboliczne (CYP450) – kluczowe zasady
- Szczególne grupy pacjentów: dzieci, seniorzy, neurologia, obszar psychiczny
- Sytuacje wymagające szczególnej ostrożności terapeutycznej

Moduł 13. Protokoły dla najczęstszych problemów

- Sen i rytm dobowy
- Stres i nadpobudliwość układu nerwowego
- Ból i stany zapalne
- Jelita i oś jelita–mózg
- Skóra i procesy regeneracyjne
- Dobór protokołu warstwowo: objaw dominujący → tło → regeneracja

Moduł 14. Prowadzenie pacjenta w czasie

- Wywiad kwalifikacyjny do terapii cannabis
- Zasada titracji: „start low, go slow”
- Plan obserwacji i monitoringu (dziennik pacjenta)
- Punkty kontrolne i momenty modyfikacji protokołu
- Komunikacja z pacjentem i budowanie współpracy

Moduł 15. Narzędzia terapeuty

- Karta pacjenta: kwalifikacja i przeciwwskazania
- Checklista bezpieczeństwa
- Karta titracji dawki (7–14 dni)
- Dziennik obserwacji objawów
- Schemat rekomendacji i zaleceń wspierających

Moduł 16. Podsumowanie i test

- Podsumowanie kluczowych zagadnień szkolenia
- Test wiedzy (validacja efektów uczenia się)
- Omówienie kluczowych zasad i rekomendacji
- Zakończenie szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Wprowadzenie - oddech	Monika Madej	09-04-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 22 Anatomia i fizjologia oddechu	Monika Madej	09-04-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 22 Przerwa	Monika Madej	09-04-2026	11:00	11:10	00:10
4 z 22 Techniki oddechowe na co dzień	Monika Madej	09-04-2026	11:10	12:05	00:55
5 z 22 Przerwa	Monika Madej	09-04-2026	12:05	12:50	00:45
6 z 22 Oddech a stres i emocje	Monika Madej	09-04-2026	12:50	13:45	00:55
7 z 22 Wprowadzenie - terapia cannabis w praktyce	DOROTA GUDANIEC	09-04-2026	13:45	14:45	01:00
8 z 22 Przerwa	Monika Madej	09-04-2026	14:45	14:50	00:05
9 z 22 ECS w praktyce	DOROTA GUDANIEC	09-04-2026	14:50	15:45	00:55
10 z 22 Kannabinoidy i spektrum działania	DOROTA GUDANIEC	09-04-2026	15:45	16:45	01:00
11 z 22 Bezpieczeństwo i interakcje	DOROTA GUDANIEC	09-04-2026	16:45	17:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 22 Metoda Butejki	Monika Madej	10-04-2026	09:00	10:00	01:00
13 z 22 Praktyka uważnego oddychania	Monika Madej	10-04-2026	10:00	10:55	00:55
14 z 22 Przerwa	Monika Madej	10-04-2026	10:55	11:05	00:10
15 z 22 Ćwiczenia praktyczne	Monika Madej	10-04-2026	11:05	12:00	00:55
16 z 22 Przerwa	Monika Madej	10-04-2026	12:00	12:45	00:45
17 z 22 Bezpieczeństwo i interakcje	DOROTA GUDANIEC	10-04-2026	12:45	13:30	00:45
18 z 22 Protokoły dla najczęstszych problemów	DOROTA GUDANIEC	10-04-2026	13:30	14:30	01:00
19 z 22 Przerwa	Monika Madej	10-04-2026	14:30	14:35	00:05
20 z 22 Prowadzenie pacjenta w czasie	DOROTA GUDANIEC	10-04-2026	14:35	15:35	01:00
21 z 22 Narzędzia terapeuty	DOROTA GUDANIEC	10-04-2026	15:35	16:15	00:40
22 z 22 Podsumowanie i walidacja	Monika Madej	10-04-2026	16:15	17:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 357,72 PLN

Koszt osobogodziny brutto

181,25 PLN

Koszt osobogodziny netto

147,36 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Monika Madej

Coach, Trener Biofeedback EEG II stopnia, Trener Biofeedback Verim, Trener Oddechu Metody Butejki, Praktyk Mindfulness, podążająca w nurcie Psychologii Pozytywnej. Autorka programu „STOP STRES”, realizowanego w prywatnych firmach, Instytucjach Publicznych. Prowadząca warsztaty z zakresu Treningu Biofeedback i Świadomego Oddychania. Posiada doświadczenie zawodowe zgodne z zakresem szkolenia, zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia usługi rozwojowej.



2 z 2

DOROTA GUDANIEC

Terapeutka konopna, naturoterapeutka i fitoterapeutka z ponad 12-letnim doświadczeniem. Naturoterapeutka i fitoterapeutka, zapalona poszukiwaczka skutecznych, niekorporacyjnych metod podtrzymywania lub odzyskiwania zdrowia. Niestrudzona w docieraniu do prawdziwych przyczyn chorób i zdeterminowana, aby pomóc – szczególnie tym, dla których system nie ma nic do zaoferowania.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- skrypt szkoleniowy (PDF + wersja drukowana)
- karta pacjenta: wywiad + przeciwwskazania
- checklista bezpieczeństwa i czerwonych flag
- protokół titracji (7–14 dni)
- dziennik obserwacji pacjenta
- tabela interakcji i poziomów ostrożności
- mini-przewodnik komunikacyjny do rozmowy z pacjentem

Adres

ul. Skarbowców 23A/10
53-025 Wrocław
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MONIKA MADEJ

E-mail mm@endlessmind.pl

Telefon (+48) 603 386 068