

**ACCESS BARS® - szkolenie.**

Numer usługi 2026/02/12/180211/3330738

**1 275,00 PLN** brutto

1 275,00 PLN netto

127,50 PLN brutto/h

127,50 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

**"NATURAL FLOW"**  
MAJA ŁAWICKA

★★★★★ 4,8 / 5

50 ocen

📍 Sopot

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 25.07.2026 do 25.07.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie dedykowane dla:

- pracowników gabinetów psychoterapeutycznych, terapeutycznych, fizjoterapeutycznych i masażu oraz wszelkich gabinetów odnowy biologicznej i wsparcia ciała, którzy są zainteresowani wprowadzeniem sesji Access Bars® jako uzupełnienia i wsparcie technik, z którymi pracują na co dzień,
- rodziców dzieci zmagających się ze stresem, a także ADD, ADHD, zespołem Aspergera, autyzmem,
- osób pracujących z osobami uzależnionymi,
- menadżerów firm/zespołów, którzy chcą wspomagać swoich pracowników, eliminować źródła napięć w zespołach i przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu,
- wszystkich osób, które chcą wykorzystać wiedzę o technice Access Bars® do pomagania innym,
- osób, które chcą rozpocząć własną działalność jak praktyk Access Bars®,
- dla wszystkich osób, które chcą nauczyć się stosowania w praktyce techniki relaksacji Access Bars®.

**Minimalna liczba uczestników**

2

**Maksymalna liczba uczestników**

10

**Data zakończenia rekrutacji**

24-07-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

10

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego prowadzenia sesji z wykorzystaniem techniki Access Bars®, która służy relaksacji, odstresowaniu i poprawie samopoczucia.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
posługuje się wiedzą czym jest technika Access Bars®	opisuje czym są barsy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje wyniki badań naukowych potwierdzających skuteczność metody Access Bars®	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
przeprowadza sesje Access Bars®	definiuje jak wygląda przebieg sesji Access Bars®	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa jak wykorzystać technikę Access Bars® do relaksacji, odstresowania i poprawy samopoczucia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
opisuje wpływ techniki Access Bars® na odstresowanie i dobrostan psychiczny	określa jak rozładowanie spolaryzowanego ładunku elektrycznego zgromadzonego w mózgu wpływa na odstresowanie i poprawę samopoczucia  wskazuje 32 punkty na głowie w których skumulowany jest cały stres, czarne wizje, powody frustracji i depresji, strachy, obawy, żale, złości, punkty widzenia i ograniczenia w różnych dziedzinach życia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie  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 validacja 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 validacji?**

TAK

## Program

1. Szkolenie dedykowane dla:

- pracowników gabinetów psychoterapeutycznych, terapeutycznych, fizjoterapeutycznych i masażu oraz wszelkich gabinetów odnowy biologicznej i wsparcia ciała, którzy są zainteresowani wprowadzeniem sesji Access Bars® jako uzupełnienia i wsparcia technik, z którymi pracują na co dzień,
- rodziców dzieci zmagających się ze stresem, a także ADD, ADHD, zespołem Aspergera, autyzmem,
- osób pracujących z osobami uzależnionymi,
- menadżerów firm/zespołów, którzy chcą wspomagać swoich pracowników, eliminować źródła napięć w zespołach i przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu,
- wszystkich osób, które chcą wykorzystać wiedzę o technice Access Bars® do pomagania innym,
- osób, które chcą rozpocząć własną działalność jak praktyk Access Bars®,
- dla wszystkich osób, które chcą nauczyć się stosowania w praktyce techniki relaksacji Access Bars®.

2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane stacjonarnie, sala szkoleniowa wyposażona w sprzęty niezbędne do realizacji zajęć: łóżka do masażu. Część teoretyczna przeprowadzana grupowo w ramach wykładu i dyskusji - wymagany projektor lub telewizor dla możliwości odtworzenia instruktażu filmowego. Część praktyczna przeprowadzana w parach - po jednym stanowisku pracy (łóżko do masażu na parę)

3. Udział w szkoleniu nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.

4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min. W trakcie dnia zajęć przewidziano 45 minut przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.

5. Validacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

6. Podział teoria / praktyka: 4h dydaktyczne teorii, 6h dydaktycznych praktyki

7. Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć. Sposób potwierdzenia frekwencji - Lista obecności

### **Ramowy program usługi:**

#### **MODUŁ 1 Rozpoczęcie szkolenia. - 00:30h teoria**

- przywitanie uczestników, oczekiwania szkoleniowe.

#### **MODUŁ 2 Wprowadzenie do metody. - 2h teoria**

- czym jest Access Consciousness®?
- pierwsze narzędzia,
- twórcy metody, badania naukowe,
- film instruktażowy i jego omówienie.

#### **MODUŁ 3 Część praktyczna, praca w parach. - 4h praktyka**

- dwie sesje praktyczne, praca w parach, wykonywanie sesji na zmianę,
- omówienie 32 punktów na głowie, lokalizacja, znaczenie,
- wpływ dotyku i rozładowania napięcia elektromagnetycznego na zmianę jakości życia.

## MODUŁ 4 Access Bars® w praktyce. - 00:15h teoria, 2h praktyka

- dwie sesje przypominające – przypomnienie poszczególnych etapów zabiegu,
- narzędzia Access Consciousness® a ulga w stresie,
- omówienie narzędzi ułatwiających relaksację, spokój, obecność z ciałem,
- wpływ narzędzi na zmianę jakości życia - jak pomóc klientom zmagającym się ze stresem i jego konsekwencjami.

## MODUŁ 5 Podsumowanie. 1h teoria

- pytania odpowiedzi,
- test wiedzy,
- certyfikaty i ich rejestracje w systemie.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Rozpoczęcie szkolenia.	Maja Ławicka	25-07-2026	10:00	10:30	00:30
<b>2 z 7</b> Wprowadzenie do metody.	Maja Ławicka	25-07-2026	10:30	12:00	01:30
<b>3 z 7</b> Część praktyczna, praca w parach.	Maja Ławicka	25-07-2026	12:00	13:30	01:30
<b>4 z 7</b> Część praktyczna, praca w parach. Cd.	Maja Ławicka	25-07-2026	14:15	15:45	01:30
<b>5 z 7</b> AccessBars® w praktyce.	Maja Ławicka	25-07-2026	15:45	17:30	01:45
<b>6 z 7</b> Podsumowanie	Maja Ławicka	25-07-2026	17:30	18:05	00:35
<b>7 z 7</b> Test walidujący on-line i udostępnienie wyników.	Maja Ławicka	25-07-2026	18:05	18:15	00:10

## 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	127,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	127,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Maja Ławicka

Międzynarodowy Certyfikowany Facylitator Access Consciousness®, Body CF (jako jedyna w Polsce zdobyła certyfikację Facylitatora Ciała, ma uprawnienia do prowadzenia 3 Dniowej Klasy na Ciało na całym świecie), Terapeutka Czaszkowo-Krzyżowa, praktyk i szkoleniowiec. Świadomość ciała pociągnęła ją do zmiany życia w wieku 46 lat. Od ponad 5 lat inspiruje ludzi do zmiany jakości życia m.in. ucząc procesów manualnych na ciało. Ukończyła m.in. takie szkolenia jak:

- Dwuletnia Szkoła Shiatsu,
  - Kurs Terapii Czaszkowo-Krzyżowej
- i wielokrotne asystowanie na kursach,
- Masaż Kobido,
  - Access Bars® Facylitator BF,
  - Access Energetic Facelift® Facylitator AFF,
  - Access Body Process® Facylitator BPF
  - Certyfikowany Facylitator Access Consciousness® CF (jedna z pięciu w Polsce),
  - Certyfikowany Body CF (jedyna w Polsce).

Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje nabyte w ciągu 5 lat – przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi. Licencje Access Consciousness odnawiane każdego roku.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- materiały warsztatowe, podręcznik 59 stron,
- nagrania audio w formacie mp3.

### Warunki uczestnictwa

Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.

## Informacje dodatkowe

1. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje: **Międzynarodowy Certyfikat ukończenia warsztatów Access Bars®**, który pozwala na odpłatne i profesjonalne prowadzenie sesji z innymi osobami i uzyskanie wpisu na listę praktyków Access Bars® na całym świecie.
2. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT na podstawie artykułu 113 ustawy o VAT.
3. .Metody interaktywne i aktywizujące w trakcie warsztatu: wykorzystanie dyskusji otwartej, pracy w parach, obserwacji, ćwiczenia praktyczne i icebreakery w trakcie programu tj: "do kogo to należy"; "ćwiczenie grasicy".

## Adres

ul. Morska 11a/1  
81-764 Sopot  
woj. pomorskie

Studio Sopot Yoga

Udogodnienia: kuchnia, część wspólna, patio, dwie toalety, sala wyposażona w łóżka do masażu, które są podstawowym warunkiem wykonania usługi.

Sala znajduje się na pierwszym piętrze - wejście schodami. W razie zgłoszenia do projektu osoby z niepełnosprawnością ruchową, sala zostanie zmieniona.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**SARA JAGIEŁŁO**

**E-mail** [sara@postawnarozwoj.com](mailto:sara@postawnarozwoj.com)

**Telefon** (+48) 884 882 842