



Podstawy Access Consciousness® – narzędzia przeciwdziałania wypaleniu i wspierania dobrostanu w ramach zielonych kompetencji (szkolenie)

Numer usługi 2026/02/13/180211/3331625

7 600,00 PLN brutto
7 600,00 PLN netto
217,14 PLN brutto/h
217,14 PLN netto/h
125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

"NATURAL FLOW"
MAJA ŁAWICKA

★★★★★ 4,8 / 5

48 ocen

📍 Sopot / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 35 h

📅 31.07.2026 do 03.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierowane jest do osób dorosłych pracujących lub prowadzących działalność w sektorach wymagających intensywnej pracy z drugim człowiekiem (np. kosmetologia, usługi zdrowotne, opieka społeczna, edukacja, zarządzanie zespołami, coaching, psychoterapia).

Uczestnicy to osoby, które:

- doświadczają przeciążeń psychofizycznych wynikających z pracy i życia w wielu rolach,
- poszukują metod profilaktyki zdrowia, regeneracji i przeciwdziałania wypaleniu,
- chcą rozwijać umiejętności wspierające równowagę i dobrostan w życiu prywatnym i zawodowym,
- są zainteresowane zdobywaniem kompetencji wspierających zrównoważony rozwój człowieka i środowiska pracy.
- prowadzą konsultacje 1:1 wymagające szczególnych umiejętności komunikacji interpersonalnej

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, oraz Małopolski Pociąg do Kariery

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

29-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

35

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego stosowania narzędzi Access Consciousness® w celu redukcji stresu, profilaktyki wypalenia zawodowego oraz budowania dobrostanu psychofizycznego w życiu prywatnym i zawodowym, ze szczególnym uwzględnieniem zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych. Uczestnicy uczą się świadomego zarządzania energią, zasobami osobistymi i środowiskiem pracy, a także projektowania zrównoważonych modeli usług w sektorze terapeutyczno-rozwojowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
uczestnik definiuje pojęcie dobrostanu psychofizycznego w kontekście zrównoważonego rozwoju	wskazuje prawidłową definicję dobrostanu spośród podanych opcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela elementy wpływające na dobrostan pracownika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wybiera poprawne narzędzie z listy odpowiedzi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa, które narzędzie można zastosować w danej sytuacji zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
uczestnik identyfikuje czynniki środowiskowe organizacyjne i osobiste wpływające na dobrostan pracownika	Wybiera poprawne czynniki środowiskowe, organizacyjne, osobiste wpływające na dobrostan z listy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna i stosuje zasady dbania o zasoby psychofizyczne jako element zielonych kompetencji zdrowotnych	Wskazuje korzyści regeneracji i profilaktyki stresu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wskazuje zastosowanie zasad zrównoważonego funkcjonowania gabinetu terapeutycznego	Wskazuje elementy zrównoważonego modelu pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik buduje podstawowy zrównoważony model biznesowy gabinetu Access Consciousness® w oparciu o Business Model Canvas	Definiuje kluczowe pola BMC w kontekście zielonych kompetencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Szkolenie kierowane jest do osób dorosłych pracujących w sektorach wymagających intensywnej pracy z drugim człowiekiem (np. kosmetologia, usługi zdrowotne, opieka społeczna, edukacja, zarządzanie zespołami, coaching, psychoterapia).

Uczestnicy to osoby, które:

- doświadczają przeciążeń psychofizycznych wynikających z pracy i życia w wielu rolach,
- poszukują metod profilaktyki zdrowia, regeneracji i przeciwdziałania wypaleniu,
- chcą rozwijać umiejętności wspierające równowagę i dobrostan w życiu prywatnym i zawodowym,
- są zainteresowane zdobywaniem kompetencji wspierających zrównoważony rozwój człowieka i środowiska pracy.

Grupa obejmuje zarówno pracowników, jak i przedsiębiorców oraz osoby prowadzące działalność na własny rachunek. Szczególnie dedykowana jest tym, którzy pracują w branżach wysokiego obciążenia emocjonalnego i społecznego, gdzie umiejętność dbania o dobrostan psychofizyczny stanowi klucz do efektywności i długotrwałego rozwoju.

2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane stacjonarnie, sala szkoleniowa wyposażona w sprzęty niezbędne do realizacji zajęć: łóżka do masażu.

3. Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia szkolenia Access Bars®.

4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min. W trakcie pierwszego dnia zajęć ze względu na jego krótki czas trwania nie przewidziano przerw. W drugim i trzecim dniu szkoleń przewidziano 1h przerwy. W czwartym dniu szkolenia przewidziano 45 min przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć.

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

6. Podział godzin: założono 13 godzin dydaktycznych teorii i 22 godziny praktyki.

7. Szkolenie rozwija zielone kompetencje zdrowotne i społeczne, wspierając profilaktykę zdrowia psychofizycznego, regenerację oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Uczestnicy uczą się świadomej pracy z ciałem jako narzędziem równowagi, odporności i zrównoważonego funkcjonowania w środowisku pracy i codziennym życiu. Program został rozszerzony o moduł dotyczący **budowy zrównoważonego modelu biznesowego w oparciu o Business Model Canvas**, dedykowany osobom prowadzącym lub planującym prowadzenie gabinetów Access Consciousness®. Uczestnicy uczą się analizować kluczowe zasoby, wartości i relacje z klientami oraz projektować usługi w sposób wspierający dobrostan zarówno klientów, jak i praktyków. Efektem udziału w szkoleniu jest również wzrost efektywności i dobrostanu pracowników dzięki redukcji stresu, regeneracji oraz stosowaniu świadomych technik relaksacyjnych.

Ramowy program usługi: rozróżnia elementy wpływające na dobrostan pracownika redukcja stresu i wypalenia zawodowego

Dzień 1

Moduł 1: Access Consciousness® – podstawowe narzędzia, i pojęcia dobrostanu psychofizycznego. - 3h dydaktyczne teoria

Moduł 2: Struktury, moralność, przekonania, osądy - 1h dydaktyczna praktyka

Moduł 3: Sesja Energetyczna – Synteza Istnienia - 1h dydaktyczna praktyka

Dzień 2

Moduł 1: Osąd i destraktywne implanty - jak wpływają na budowę relacji. - 2h dydaktyczne praktyka

Moduł 2: Manipulacja i gaslighting - rozpoznawanie i przeciwdziałanie w sferze osobistej i zawodowej - 3h dydaktyczne teoria

Moduł 3: Proces na ciało – praktyka w parach - 5h dydaktycznych praktyka

- Narzędzia Access Consciousness® w profilaktyce redukcji stresu i wypalenia zawodowego

Dzień 3

Moduł 1: Związki i relacje - równowaga, granice i dobrostan. - 2h dydaktyczne teoria

Moduł 2: Pieniądze a energia - świadome zarządzanie zasobami. - 4h dydaktyczne praktyka

Moduł 3: Proces na ciało nr 2 – praktyka w parach - 4h dydaktyczne praktyka

- Zasada dbania o własne zasoby psychofizyczne.

Dzień 4

Moduł 1: Byty i istnienia - praca z energią i świadomością. - 2h dydaktyczne praktyka

Moduł 2: Zasada dbania o własne zasoby psychiczne jako element zielonych kompetencji. - 2h dydaktyczne teoria

Moduł 3: Ciało a uzdrawianie - 1h dydaktyczne teoria

- codzienna praca z ciałem w redukcji stresu.

Moduł 4: Ciało, a uzdrawianie - część praktyczne - 2h dydaktyczne praktyka

Moduł 5: Budowa zrównoważonego modelu biznesowego na bazie narzędzia BUSINESS MODEL CANVAS dla gabinetów Access Consciousness® - 2h dydaktyczne - 1h teoria, 1 h praktyka

- filary zrównoważonego gabinetu terapeutycznego
- analiza wartości, zasobów, relacji z klientami
- ekologiczne i społeczne aspekty prowadzenia praktyki
- minimalizowanie obciążenia psychofizycznego terapeuty

Moduł 6: Podsumowanie i test walidacyjny online z wynikiem generowanym automatycznie - 1h dydaktyczna teoria

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Access Consciousness - podstawowe narzędzia i pojęcia dobrostanu psychofizycznego	Maja Ławicka	31-07-2026	15:45	18:00	02:15
2 z 15 Struktury, moralność, przekonania	Maja Ławicka	31-07-2026	18:00	18:45	00:45
3 z 15 Sesja Energetyczna – Synteza Istnienia	Maja Ławicka	31-07-2026	18:45	19:30	00:45
4 z 15 Osąd i destruktywne implany	Maja Ławicka	01-08-2026	09:30	11:00	01:30
5 z 15 Manipulacja i gaslighting - rozpoznawanie i przeciwdziałanie	Maja Ławicka	01-08-2026	11:00	13:15	02:15
6 z 15 Proces na ciało (praktyka w parach)	Maja Ławicka	01-08-2026	14:15	18:00	03:45
7 z 15 Związki i relacje - równowaga, granice, dobrostan	Maja Ławicka	02-08-2026	09:30	11:00	01:30
8 z 15 Pieniądze, a energia - świadome zarządzanie zasobami	Maja Ławicka	02-08-2026	11:00	14:00	03:00
9 z 15 Proces na ciało nr 2 (praktyka w parach)	Maja Ławicka	02-08-2026	15:00	18:00	03:00
10 z 15 Byty i istnienia - praca z energią i świadomością	Maja Ławicka	03-08-2026	09:30	11:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 Zasada dbania o własne zasoby psychofizyczne jako element zielonych kompetencji	Maja Ławicka	03-08-2026	11:00	12:30	01:30
12 z 15 Ciało a uzdrawianie - codzienna praca z ciałem w redukcji stresu	Maja Ławicka	03-08-2026	12:30	13:15	00:45
13 z 15 Ciało a uzdrawianie - część praktyczna	Maja Ławicka	03-08-2026	14:00	15:30	01:30
14 z 15 Podsumowanie	Maja Ławicka	03-08-2026	15:30	17:00	01:30
15 z 15 Test walidacyjny online	Maja Ławicka	03-08-2026	17:00	17:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	217,14 PLN
Koszt osobogodziny netto	217,14 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).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- podręcznik (60 stron),
- materiały audio w formacie mp3,
- zestaw pytań do autodiagnozy i praktyki codziennej.
- Szablon BMC do wypełnienia

Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia szkolenia Access Bars®.

Cena szkolenia jest wyższa od standardowych usług dostępnych w BUR ze względu na jego międzynarodowy charakter, wymogi licencyjne oraz unikalną wartość praktyczną. Jest to kurs standaryzowany i nadzorowany globalnie przez organizację Access Consciousness®, a jego cena odzwierciedla jakość, wartość merytoryczną oraz zakres uzyskiwanych uprawnień zawodowych.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z

- Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”
- Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie na realizację elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Małopolski Pociąg do kariery.

Warsztat zapewnia **Międzynarodowy Certyfikat praktyka Access Consciousness®**, dzięki któremu pozyskuje się licencję na odpłatne prowadzenie dwóch procesów na ciało.

Jest to również narzędzie, które może wesprzeć coachów i terapeutów w zakresie komunikacji interpersonalnej w konsultacjach 1:1

Podstawa zwolnienia z VAT: Zwolnienie podmiotowe z VAT na podstawie art. 113 ust 1 i 9 ustawy o VAT

Adres

ul. Morska 11a/1

81-764 Sopot

woj. pomorskie

Sala warsztatowa Sopot Yoga

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



SARA JAGIEŁŁO

E-mail sara@postawnarozwoj.com

Telefon (+48) 884 882 842