



Kurs: Trening dna miednicy według koncepcji BeBo® - moduł I

Numer usługi 2026/02/17/36350/3340748

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

★★★★★ 4,7 / 5

3 954 oceny

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 04.07.2026 do 05.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Kurs skierowany jest do:

Kurs skierowany jest do:

- studentów fizjoterapii → po ukończeniu 3 roku!
- fizjoterapeutów
- osteopatów
- lekarzy
- położnych

Instruktorzy fitness oraz trenerzy medyczni i sportowi mogą zostać zakwalifikowani do udziału w szkoleniu po uprzedniej indywidualnej konsultacji z organizatorem i kadrą dydaktyczną.

Grupa docelowa usługi

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu)

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Do udziału w szkoleniu zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR. Usługa jest dostępna dla osób spełniających wymagania kwalifikacyjne, niezależnie od tego, z którego projektu lub operatora korzystają.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji	26-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestnika do wykorzystania podstaw koncepcji BeBo® w pracy z dnem miednicy. Uczestnik zdobywa wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii układu moczowo-płciowego, uczy się aktywizacji dna miednicy oraz poznaje kluczowe ćwiczenia i ich zastosowanie w codziennych czynnościach. Szkolenie rozwija również umiejętności metodyczne niezbędne do nauczania tej metody.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje anatomie i funkcje dna miednicy	opisuje budowę warstwową dna miednicy	Test teoretyczny
	wyjaśnia funkcje dna miednicy	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia funkcjonowanie dna miednicy u kobiet i mężczyzn	opisuje różnice anatomiczne dna miednicy	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia znaczenie oddechu dla funkcji dna miednicy	wyjaśnia zależność między oddechem a pracą dna miednicy	Test teoretyczny
	opisuje rolę przepony w funkcji dna miednicy	Test teoretyczny
Uczestnik planuje podstawowe ćwiczenia według koncepcji BeBo®	opisuje zasady doboru ćwiczeń	Test teoretyczny
	prezentuje podstawowe ćwiczenie aktywizujące dno miednicy	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik wykorzystuje ćwiczenia dna miednicy w profilaktyce	opisuje zasady ochrony dna miednicy w życiu codziennym	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje podstawowe objawy dysfunkcji dna miednicy	opisuje objawy nietrzymania moczu	Test teoretyczny
	interpretuje dziennik mikcji	Test teoretyczny

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

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 2 dni

Liczba godzin kursu: 16 h dydaktycznych, co stanowi 12 h zegarowych bez przerw (15h zegarowych z przerwami - jak w harmonogramie poniżej).

Przerwy nie są wliczone do godzin dydaktycznych szkolenia, ale ujęte są w harmonogramie poniżej - **łącznie 3h zegarowe w ciągu 2 dni.**

Zakres tematyczny:

DZIEŃ 1

- BeBo I zakres merytoryczny: Omówienie konstrukcji treściowej książki „W drodze do istoty kobiecości” (Ćwiczenia świadomościowe – " Moje dno miednicy", Co to jest dno miednicy i gdzie ono jest?, Obręcz miednicy, zadania i specyfika dna miednicy)
- Anatomia dna miednicy
- **Część praktyczna nr 1:** Poszczególne warstwy + ćwiczenia świadomościowe + strefy refleksyjne
- Synergia dna miednicy. Dno miednicy u kobiety i mężczyzny, istotne różnice. - Możliwości samokontroli
- **Część praktyczna nr 2:** Wprowadzenie do ćwiczeń na macie, pozycje wyjściowe do ćwiczeń
- **Część praktyczna nr 3:** Podstawowy program ABC w różnych pozycjach ciała
- Fizjologia pęcherza moczowego.
- Analiza dziennika mikcji
- **Część praktyczna nr 4:** Ochrona dna miednicy w czynnościach dnia codziennego.

DZIEŃ 2

- pytania do dnia 1.
- **Część praktyczna nr 1:** Mała podróż oddechowa. Postawa ciała. Ćwiczenia oddechowe.
- Teoria – biomechanika oddechu a postawa
- Nietrzymanie moczu. Formy – objawy – możliwości terapii
- **Część praktyczna nr 2:** Poszerzenie zasobu ćwiczeń na matach. Ćwiczenia mm brzucha.
- Dydaktyka i metodyka warsztatów BeBo® (planowanie i organizacja)
- Właściwy dobór ćwiczeń i treści teoretycznych.
- **Część praktyczna nr 3:** Praca w małych grupach. Ćwiczenie podstawowe BeBo®.
- walidacja

Warunki organizacyjne:

Forma szkolenia: trening /praca w parach połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia.

- zajęcia teoretyczne prowadzone są w formie wykładu
- zajęcia praktyczne odbywają się w grupach dwuosobowych;
- podczas części praktycznej uczestnicy pracują w parach, na sobie nawzajem lub na modelach.
- każda para/grupa 2 osobowa ma do dyspozycji stanowisko pracy, na które składa się: leżanka, zestaw materiałów higieniczno- kosmetycznych

Sposób walidacji:

test pisemny i/lub zaprezentowanie techniki

Część praktyczna szkolenia może być nagrywana dla celów walidacyjnych.

Warunki zaliczenia:

Obecność na kursie z frekwencją nie mniejszą niż 80% czasu trwania usługi, potwierdzona listą obecności.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Informacje organizacyjne	dr n.k.f. Marta Curyło	04-07-2026	09:00	09:15	00:15
2 z 16 BeBo - I zakres merytoryczny + część praktyczna nr 1	dr n.k.f. Marta Curyło	04-07-2026	09:15	11:15	02:00
3 z 16 Przerwa	dr n.k.f. Marta Curyło	04-07-2026	11:15	11:30	00:15
4 z 16 Synergii dna miednicy. Dno miednicy u kobiety i mężczyzny, istotne różnice. Możliwości samokontroli + część praktyczna nr 2	dr n.k.f. Marta Curyło	04-07-2026	11:30	13:00	01:30
5 z 16 Przerwa obiadowa	dr n.k.f. Marta Curyło	04-07-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 16 Część praktyczna nr 3	dr n.k.f. Marta Curyło	04-07-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 16 Przerwa	dr n.k.f. Marta Curyło	04-07-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 16 Analiza dziennika mikcji + część praktyczna nr 4	dr n.k.f. Marta Curyło	04-07-2026	15:15	16:30	01:15
9 z 16 Pytania do dnia I. Teoria – biomechanika oddechu a postawa + część praktyczna nr 1	dr n.k.f. Marta Curyło	05-07-2026	08:30	10:30	02:00
10 z 16 Przerwa	dr n.k.f. Marta Curyło	05-07-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 16 Nietrzymanie moczu. Formy – objawy – możliwości terapii	dr n.k.f. Marta Curyło	05-07-2026	10:45	12:15	01:30
12 z 16 Przerwa obiadowa	dr n.k.f. Marta Curyło	05-07-2026	12:15	13:15	01:00
13 z 16 Część praktyczna nr 2	dr n.k.f. Marta Curyło	05-07-2026	13:15	14:15	01:00
14 z 16 Przerwa	dr n.k.f. Marta Curyło	05-07-2026	14:15	14:30	00:15
15 z 16 Dydaktyka i metodyka warsztatów BeBo®. Właściwy dobór ćwiczeń i treści teoretycznych + część praktyczna nr 3	dr n.k.f. Marta Curyło	05-07-2026	14:30	15:40	01:10
16 z 16 Walidacja	-	05-07-2026	15:40	16:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny

Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

dr n.k.f. Marta Curyło

Doktor nauk o kulturze fizycznej, adiunkt w Instytucie Rehabilitacji Klinicznej Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie. Posiada liczne certyfikaty uzyskane na krajowych i międzynarodowych szkoleniach oraz kursach specjalistycznych poświęconych przygotowaniu do ciąży, porodu i położu, a także profilaktyce i terapii dysfunkcji dna miednicy.

Jest certyfikowaną Instruktorką Treningu Dna Miednicy według koncepcji BeBo®, łączącą wiedzę akademicką z wieloletnią praktyką kliniczną oraz podejściem opartym na aktualnych badaniach naukowych. Od ponad dwudziestu pięciu lat pracuje z kobietami w obszarze fizjoterapii uroginekologicznej, zajmując się m.in. przygotowaniem do ciąży, porodu i położu, fizjoterapią po porodach naturalnych, cesarskich cięciach, operacjach ginekologicznych a także profilaktyką i terapią zaburzeń uroginekologicznych.

Łączy praktykę kliniczną z działalnością naukową i dydaktyczną. Jest współautorką licznych publikacji naukowych z zakresu rehabilitacji klinicznej i zdrowia kobiet. Prowadzi specjalistyczne szkolenia i kursy dla fizjoterapeutów, położnych oraz trenerów personalnych, popularyzując nowoczesne, interdyscyplinarne podejście do fizjoterapii uroginekologicznej. Współpracuje m.in. z Oddziałem Ginekologiczno-Położniczym Szpitala im. S. Żeromskiego w Krakowie, NZOZ 3Bell w Krakowie. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy oraz dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także materiały kosmetyczno- higieniczne oraz specjalistyczny sprzęt fizjoterapeutyczny (jedna leżanka na dwie osoby wyposażona w półwałek, poduszkę, koc i pisaki do ciała).

Na Sali znajdować się będą modele anatomiczne: kręgosłup, szkielet całego człowieka, czaszka osteopatyczna.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia

2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR): <https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/trening-dna-miednicy-wedlug-koncepcji-bebo/10690?srltid=AfmBOoo5B8vbR5bnEw8s4ECwm5WSzphZZefgHf-MWMfyeOyXHAZrMz7C>

3. Przesłanie na adres: dofinansowania@med-coach.pl podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.

4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.

- W zależności od kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anita Boczar-Lipińska

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 694 806 689