



CENTRUM
SZKOLENIOWE
"GOLDEN GATE"
NICOLETTA
BASKIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5

1 002 oceny

Regulacja stresu i napięcia psychofizycznego z wykorzystaniem muzykoterapii i choreoterapii jako narzędzi wspierających codzienne funkcjonowanie, doświadczenie zawodowe i rozwój osobisty

Numer usługi 2026/02/19/39315/3346561

- 📍 Węgierska Górka
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 18:00 h
- 📅 03.07.2026 do 10.07.2026

5 250,00 PLN brutto
5 250,00 PLN netto
291,67 PLN brutto/h
291,67 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby dorosłe zainteresowane poprawą jakości codziennego funkcjonowania, wzmocnieniem dobrostanu psychofizycznego oraz rozwojem osobistym na różnych etapach życia. Program skierowany jest do osób, które w swoim doświadczeniu życiowym i zawodowym mierzą się z napięciem, stresem, przeciążeniem emocjonalnym lub potrzebą regeneracji, a jednocześnie poszukują bezpiecznych, łagodnych i praktycznych narzędzi wspierających równowagę wewnętrzną. Szkolenie adresowane jest do uczestników otwartych na samopoznanie, świadomą pracę z ciałem i emocjami oraz rozwijanie umiejętności samoregulacji w codziennych sytuacjach. Program szczególnie odpowiada osobom aktywnym społecznie, dbającym o rozwój osobisty, zdrowie psychiczne oraz świadome kształtowanie jakości życia.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

02-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

18

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności świadomej samoregulacji napięcia, emocji i reakcji stresowych poprzez bezpieczne, łagodne i możliwe do stosowania na co dzień techniki pracy z muzyką, ruchem i oddechem. Program wspiera proces samorozwoju, regeneracji oraz lepszego funkcjonowania w codziennych wyzwaniach życiowych, a jednocześnie rozwija kompetencje z zakresu animacji rozwoju osobistego i zawodowego, umożliwiając uczestnikom świadome wykorzystywanie poznanych narzędzi w pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik rozróżnia i definiuje pojęcia stresu, napięcia psychofizycznego oraz samoregulacji, wskazując rolę muzykoterapii i choreoterapii jako narzędzi wspierających codzienne funkcjonowanie i rozwój osobisty.</p>	<p>Poprawnie rozróżnia i definiuje kluczowe pojęcia oraz wskazuje ich zastosowanie w regulacji stresu.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik charakteryzuje i uzasadnia wpływ muzyki i ruchu na reakcje psychofizyczne organizmu w sytuacjach stresowych i obciążających.</p>	<p>Trafnie charakteryzuje mechanizmy oddziaływania muzyki i ruchu oraz uzasadnia ich znaczenie dla redukcji napięcia.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik planuje i organizuje proste działania regulacyjne z wykorzystaniem muzykoterapii i choreoterapii możliwe do zastosowania w codziennym funkcjonowaniu.</p>	<p>Prawidłowo planuje i organizuje działania regulacyjne adekwatne do sytuacji codziennych.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik monitoruje i ocenia poziom napięcia psychofizycznego oraz skuteczność stosowanych technik regulacyjnych w odniesieniu do własnego funkcjonowania.</p>	<p>Poprawnie monitoruje i ocenia poziom napięcia oraz efekty zastosowanych technik.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy dokument jest wydany przez podmiot systemu oświaty lub szkolnictwa wyższego na podstawie odrębnych przepisów?

TAK

ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2024 r. poz. 1571, 1871 i 1897)

Informacje

Program

Szkolenie koncentruje się na rozwijaniu kwalifikacji z obszaru **animowania rozwoju osobistego i zawodowego**, w szczególności w zakresie regulacji stresu i napięcia psychofizycznego z wykorzystaniem muzykoterapii i choreoterapii jako narzędzi wspierających codzienne funkcjonowanie. Program ma charakter rozwojowy i narzędziowy, a jego celem jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności umożliwiające świadome rozpoznawanie mechanizmów stresu, rozumienie reakcji psychofizycznych oraz planowanie, organizowanie i ocenę prostych działań regulacyjnych możliwych do zastosowania w procesach samorozwoju. Uzyskane kwalifikacje wzmacniają kompetencje związane z dobrostanem, samoregulacją i świadomym kształtowaniem jakości życia.

Część teoretyczna szkolenia stanowi podstawę rozwijania kwalifikacji z zakresu **animowania rozwoju osobistego i zawodowego** poprzez uporządkowanie wiedzy dotyczącej stresu, napięcia psychofizycznego i samoregulacji. Uczestnicy rozróżniają i definiują kluczowe pojęcia oraz poznają mechanizmy oddziaływania muzyki i ruchu na reakcje psychofizyczne organizmu. Omawiane zagadnienia pozwalają zrozumieć znaczenie muzykoterapii i choreoterapii jako narzędzi wspierających równowagę emocjonalną, regenerację oraz procesy rozwojowe. Wiedza teoretyczna umożliwi świadome i uzasadnione stosowanie narzędzi regulacyjnych w kontekście codziennego funkcjonowania i samorozwoju.

Część teoretyczna koncentruje się na uporządkowaniu wiedzy dotyczącej mechanizmów stresu, napięcia psychofizycznego oraz procesów samoregulacji w kontekście rozwoju osobistego i zawodowego. Uczestnicy poznają zależności między reakcjami psychofizycznymi organizmu a poziomem stresu oraz uczą się świadomego rozpoznawania sygnałów napięcia.

Zakres tematyczny obejmuje **monitorowanie poziomu napięcia i reakcji psychofizycznych**, analizę **stresu i napięcia psychofizycznego w codziennym funkcjonowaniu oraz procesach samorozwoju**, a także **samoregulację jako kompetencję wspierającą rozwój osobisty i zawodowy**. Uczestnicy poznają również podstawy **planowania i organizowania działań regulacyjnych z wykorzystaniem muzyki** jako narzędzia wspierającego równowagę psychofizyczną.

Część praktyczna szkolenia ukierunkowana jest na rozwijanie kwalifikacji z obszaru **animowania rozwoju osobistego i zawodowego** poprzez planowanie, organizowanie, monitorowanie i ocenę prostych działań regulacyjnych z wykorzystaniem muzykoterapii i choreoterapii. Uczestnicy uczą się projektować bezpieczne, dostosowane do możliwości działania wspierające redukcję napięcia i poprawę dobrostanu, możliwe do zastosowania w pracy własnej oraz w działaniach rozwojowych skierowanych do innych osób. Praktyka sprzyja kształtowaniu świadomości reakcji psychofizycznych oraz ocenie skuteczności stosowanych technik regulacyjnych, wzmacniając kompetencje samoregulacyjne i rozwojowe.

Część praktyczna koncentruje się na rozwijaniu umiejętności stosowania poznanych narzędzi samoregulacji w działaniu. Uczestnicy realizują ćwiczenia pozwalające na świadome monitorowanie reakcji organizmu oraz praktyczne wdrażanie technik wspierających redukcję napięcia i równowagę psychofizyczną.

Zakres tematyczny obejmuje **projektowanie prostych sekwencji ruchowych wspierających równowagę psychofizyczną**, wykorzystanie **muzykoterapii jako narzędzia regulacji emocji i koncentracji**, zastosowanie **choreoterapii jako metody pracy z ciałem w redukcji napięcia**, a także **ocenę skuteczności technik samoregulacji w codziennym funkcjonowaniu**.

Ramowy program szkolenia:

Szkolenie składa się zarówno z zajęć teoretycznych jak i praktycznych warsztatowych.

W czasie szkoleniowy wliczone są przerwy:

- 6 przerw po 15 minut
- 3 przerwy po 45 minut

Łączny czas przerw: 3 godziny 45 minut

Część teoretyczna została zaprojektowana jako sekwencja bloków merytorycznych, umożliwiających stopniowe budowanie wiedzy:

Łączny czas części teoretycznej: 6 godzin

Część praktyczna koncentruje się na zastosowaniu wiedzy w działaniu:

Łączny czas części praktycznej: 6 godzin 30 minut

Bilans całościowy

Część teoretyczna:

- • • • • 6 h

Część praktyczna:

- 6 h 30 min

Przerwy:

- 3 h 45 min

Podsumowanie:

- 45 min

Test wiedzy:

- 60 min

Razem:

- 18 godzin zegarowych

Walidacja

Walidacja wiedzy uczestników realizowana jest w formie testu teoretycznego przeprowadzanego w warunkach zapewniających samodzielność pracy, brak dostępu do materiałów pomocniczych oraz równość dostępu do weryfikacji kompetencji.

Test składa się z pytań jednokrotnego wyboru. Do każdego pytania przypisane są odpowiedzi, z których wyłącznie jedna jest prawidłowa. Zakres pytań obejmuje całość treści programowych realizowanych w ramach szkolenia.

Test ma charakter zamknięty i standaryzowany, co zapewnia obiektywną oraz porównywalną ocenę poziomu przyswojenia wiedzy. Każda prawidłowa odpowiedź punktowana jest jako 1 punkt.

Wyniki testu dokumentowane są w protokole walidacyjnym. Pozytywne zaliczenie walidacji stanowi potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się oraz jest podstawą do wydania certyfikatu potwierdzającego kwalifikacje.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest w formie **obserwacji uczestnika w warunkach symulowanych**, które odzwierciedlają rzeczywiste środowisko pracy oraz typowe sytuacje związane z zakresem tematycznym szkolenia. Metoda ta umożliwia bezpośrednią ocenę stopnia opanowania umiejętności praktycznych oraz sposobu zastosowania zdobytej wiedzy w działaniu.

Wyniki testu dokumentowane są w protokole walidacyjnym. Pozytywne zaliczenie walidacji stanowi potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się oraz jest podstawą do wydania certyfikatu potwierdzającego kompetencje. Warunkiem uzyskania certyfikatu jest minimum 80% obecności na zajęciach oraz zdanie testu końcowego na poziomie minimum 60% poprawnych odpowiedzi.

W przypadku usługi rozwojowej kończącej się uzyskaniem kwalifikacji, w której proces walidacji realizowany jest przez podmiot zewnętrzny względem Dostawcy Usług, termin realizacji usługi obejmuje również okres oczekiwania na wynik walidacji.

Uczestnik zostanie poinformowany o wynikach w ciągu 5 dni od zakończenia szkolenia tj. 10.07.2026 r.

Proces kształcenia oraz proces walidacji efektów uczenia się stanowią dwa odrębne i niezależne etapy realizacji usługi rozwojowej. Część dydaktyczna koncentruje się na przekazaniu wiedzy oraz rozwinięciu praktycznych zielonych kompetencji w zakresie identyfikacji i monitorowania kosztów środowiskowych. Walidacja przeprowadzana jest po zakończeniu procesu szkoleniowego i ma na celu obiektywną ocenę stopnia osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się. Etap weryfikacji odbywa się w sposób zapewniający rzetelność, bezstronność oraz rozdzielenie funkcji dydaktycznej od oceniającej, co gwarantuje transparentność i wiarygodność potwierdzenia nabytych kompetencji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	291,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	291,67 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

KATARZYNA CZAJKOWSKA

TRENERKA MENTALNOŚCI, PSYCHOLOG BIZNESU, WSPÓŁWAŚCICIELKA SZKOŁY JOGI, NAUCZYCIELKA JOGI KUNDALINI. POSIADA 10-LETNIE DOŚWIADCZENIE W PRACY W MIĘDZYNARODOWEJ KORPORACJI NA STANOWISKACH MANAGERSKICH ORAZ W DZIALE HR. Na co dzień pracuje i rozwija się jak trener mentalny. Wspiera w rozwoju klientów indywidualnych i biznesowych w taki sposób, aby umysł stał się sprzymierzeńcem w realizacji celów i marzeń. Porusza się w nurcie psychologii pozytywnej, która odkrywa podłoże dobrego samopoczucia i wewnętrznego dobrostanu. Kluczem w jej pracy jest jednoczesny rozwój: – kompetencji niezbędnych do budowania osobistej skuteczności, takich jak zarządzanie czasem, planowanie i organizacja, definiowanie celów, motywacja, – zasobów mentalnych, czyli umiejętność wyjścia poza własne schematy myślenia i postrzegania, praca z ograniczeniami i programami,

zmiana percepcji. W ramach swojej działalności prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe. Jest współwłaścicielką Sati Studio, miejsca, którego misją jest holistyczny rozwój ciała i mentalności. Wierzy, że każdy z nas nosi w sobie wielki potencjał, który odpowiednio wykorzystany jest gwarancją osobistego sukcesu. Zakłada, że początek każdej zmiany dzieje się w głowie, dlatego warto nauczyć się budować i pielęgnować myśli, które jej sprzyjają. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie zdobywała doświadczenie zawodowe oraz podnosiła swoje kwalifikacje w obszarze realizowanych usług, rozwijając kompetencje zgodnie z aktualnymi standardami.



2 z 2

Kamila Kwandrans

Kamila Kwandrans jest instruktorką fitness oraz choreoterapeutką, specjalizującą się w pracy z ciałem poprzez ruch, taniec i elementy aktywności prozdrowotnej. Od wielu lat prowadzi zajęcia ruchowe i taneczno-fitnessowe, ukierunkowane na poprawę kondycji fizycznej, redukcję napięcia psychofizycznego oraz wzmacnianie dobrostanu uczestników.

W ciągu ostatnich pięciu lat systematycznie zdobywała i rozwijała doświadczenie zawodowe poprzez prowadzenie regularnych zajęć grupowych, warsztatów oraz aktywności ruchowych skierowanych do osób dorosłych o zróżnicowanym poziomie sprawności i potrzebach rozwojowych. Jej praktyka obejmuje pracę zarówno w formie cyklicznych treningów, jak i działań warsztatowych o charakterze edukacyjno-rozwojowym.

W swojej pracy łączy elementy fitnessu, tańca oraz choreoterapii, kładąc nacisk na świadomy ruch, regulację napięcia, pracę z energią ciała oraz wzmacnianie motywacji do długofalowej aktywności fizycznej. Posiadane doświadczenie pozwala jej dostosowywać metody pracy do możliwości uczestników oraz celów usługi rozwojowej.

Posiada aktualne doświadczenie praktyczne zdobywane w okresie ostatnich 5 lat, adekwatne do zakresu tematycznego realizowanej usługi, co zapewnia wysoką jakość merytoryczną zajęć oraz ich zgodność z założonymi efektami uczenia się.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w formie celowo opracowanego i wydrukowanego autorskiego **skryptu** oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

Adres

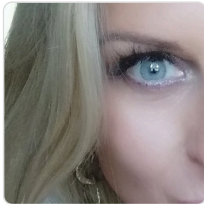
ul. Parkowa 11
34-350 Węgierska Górka
woj. śląskie

Hotel & SPA Wrzos w Węgierskiej Górcie to miejsce, które naturalnie wspiera procesy rozwoju osobistego, łącząc komfort pracy warsztatowej z głęboką regeneracją psychofizyczną. Położony w otoczeniu Beskidów, sprzyja wyjściu poza codzienny schemat operacyjny i stworzeniu przestrzeni do refleksji, autorefleksji oraz świadomej pracy nad sobą. Kameralny charakter obiektu, dostęp do strefy SPA i wellness, basenu oraz sauny pozwalają uczestnikom szkoleń skutecznie redukować napięcie, zwiększać uważność i otwartość na zmianę. Elastyczne przestrzenie szkoleniowe umożliwiają prowadzenie warsztatów, treningów kompetencji miękkich, pracy z emocjami i motywacją, a także sesji rozwojowych opartych na doświadczeniu. Połączenie ciszy, natury i komfortu tworzy środowisko, w którym rozwój osobisty przestaje być teorią, a staje się realnym procesem zmiany, wzmacniającym dobrostan, zaangażowanie i poczucie sensu uczestników.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



NICOLETTA BASKIEWICZ

E-mail szkolenia@golden.edu.pl

Telefon (+48) 505 101 280