



SZTUKA SAMOREGULACJI I POLIWAGALNA TERAPIA DOTYKU I ZAPACHU - SZKOLENIE STACJONARNE

Numer usługi 2026/02/19/10501/3346562

14 760,00 PLN brutto
12 000,00 PLN netto
295,20 PLN brutto/h
240,00 PLN netto/h
125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

1.PRZEDSIĘBIORST
WO

WIELOBRANŻOWE

"LEW" 2.AZIRO

3.EDUKACYJNA

SZANSA - AZIRO

LUIZA Gallus

★★★★★ 4,8 / 5

37 ocen

📍 Jaroty / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 11.04.2026 do 14.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób fizycznych. Początkujących, jak i aktywnie działających, kosmetologów, kosmetyczek, masażystów, pracowników SPA oraz wszystkich zainteresowanych tematyką masażu. Poziom podstawowy, nie wymagane są dokumenty potwierdzające kompetencje.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

06-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

50

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w specjalistyczną wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie neuromasażu głowy oraz drenażu i refleksologii twarzy oraz wzmocnienie odporności psychicznej i fizycznej uczestników, poprzez rozwijanie umiejętności samoregulacji, zarządzania stresem, emocjami i energią życiową.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wskazuje zasady BHP i przeciwwskazania Ma świadomość znaczenia neuromasażu, nerwu błędnego i autonomicznego układu nerwowego	Wymienia główne zasady BHP Rozróżnia przeciwwskazania do zabiegu	Wywiad swobodny
Przedstawia mechanizm działania neuromasażu Wykonuje techniki na czole, skroniach i potylicy Stosuje prawidłowy chwyt i tempo	Opisuje mechanizm działania technik Prawidłowo wykonuje sekwencje	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje techniki drenażu karku, podstawy czaszki i żuchwy	Umiejętnie stosuje techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
samodzielnie łączy poznane techniki Zadaje pytania świadczące o rozumieniu kontekstu Wykonuje zaawansowane techniki głowy, szyi i karku Pracuje zgodnie z zasadą „mniej znaczy więcej”	Właściwie zadaje pytania i komentarze Ma Wrażliwość i adaptacje do klienta	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Pracuje na mięśniach głębokich twarzy Rozpoznaje i redukuje napięcia emocjonalne Tworzy zintegrowane sekwencje zabiegowe Dobiera techniki do potrzeb klienta	Skutecznie wykonuje techniki Komunikuje z partnerem Płynnie łączy techniki Minimalizuje zbędne ruchy i środki	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Obserwacja w warunkach rzeczywistych
zabieg od początku do końca Samodzielnie planuje sekwencję	Dbą o Komfort partnera Spójnie dobiera techniki	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera techniki do konkretnych problemów (migrena, napięcie, stres) Analizuje przypadek	Trafnie dobiera techniki Przedstawia uzasadnienia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje kompletny zabieg	Prawidłowo wykonuje sesje masaży - rozpoznaje mechanizmy reakcji organizmu na stres, jego skutki oraz sposoby przeciwdziałania przeciążeniu psychicznemu i fizycznemu- rozumie znaczenie dobrostanu psychofizycznego w kontekście efektywności osobistej i zawodowej - stosuje techniki relaksacji, oddechu, automasażu i uważności oraz potrafi je zastosować w codziennym życiu - rozumie zależność między ciałem, emocjami i umysłem oraz wpływ mikronawyków na odporność psychiczną i fizyczną - opisuje zasadę równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance) i potrafi wskazać sposoby jej utrzymania - rozpoznaje symptomy stresu i zmęczenia w ciele oraz dobiera odpowiednie techniki autoregulacji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczy się Świadomego zarządzania sobą, emocjami i dobrostanem	- stosuje w praktyce techniki oddechowe, relaksacyjne i mindfulness, by poprawić koncentrację i samopoczucie - wykazuje umiejętność zarządzania emocjami i energią w sytuacjach presji, zmian i trudności - włącza elementy self-care i uważności do swojej codziennej rutyny zawodowej i prywatnej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Kształcenie ma charakter stacjonarny i trwa 4 dni. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach (lub na modelach) i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem, pracując pod okiem Instruktora przy kozetkach, znajdujących się w Sali.

Kurs trwa łącznie 50 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie. Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szkoleniowa = 45 minut).

Przerwy nie są wliczone do czasu kursu.

Łączny czas przerw wynosi 2 h

Przerwy ujęte w harmonogramie nie zostały ujęte oddzielnie ze względu na praktyczny charakter kursu. Osoba prowadząca szkolenie robi je w momencie zakończenia danego etapu zabiegu. Tempo pracy podczas kursu może się różnić dla każdego uczestnika, więc niema możliwości podania precyzyjnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy.

1. Joga twarzy i masaże twarzy jako element relaksacji i przeciwdziałania stresowi

- techniki automasażu - regulacja napięć i niwelowanie skutków chronicznego stresu,
- wpływ pracy biurowej i czasu przed ekranem na mięśnie twarzy,
- ćwiczenia relaksacyjne i integracja z elementami mindfulness.

2. Techniki oddechowe i praca z oddechem dla poprawy samopoczucia

- oddech przeponowy, techniki 4-7-8,
- oddech jako narzędzie redukcji lęku i stresu,
- praktyczne ćwiczenia, jak stosować techniki oddechowe

3. Zarządzanie stresem i odporność psychiczna

- rozpoznawanie źródeł stresu – stresory wewnętrzne i zewnętrzne,
- techniki psychologiczne: mindfulness, medytacja, progresywna relaksacja mięśni,
- zarządzanie emocjami, umiejętność „odpuszczania”, radzenie sobie z presją.

4. Mindfulness w życiu codziennym i zawodowym

- praktykowanie uważności – mikro sesje i przerwy uważności,
- wpływ uważności na koncentrację i odporność emocjonalną.

5. Self-care i regeneracja fizyczna i psychiczna

- rytuały regeneracyjne, higiena psychofizyczna, uziemienie
- sen, relaks, ruch i oddech jako podstawa równowagi,
- automasaże, stretching twarzy i ciała.
- Praktyka uważności: SKANOWANIE CIAŁA
- Praktyka regulacji układu nerwowego
- Praca z intencją
- Wdzięczność

6. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym

- granice i asertywność,
- zarządzanie czasem i regeneracją,

7. Emocjonalna samoświadomość. Kompetencje psychospołeczne wspierające odporność na zmiany.

- Rozpoznawanie i nazywanie emocji

- Mapa emocji: jak i gdzie czujemy emocje w ciele? Style radzenia sobie z emocjami – analiza własnych tendencji
- budowanie motywacji wewnętrznej i sensu działania.

8. Rola neuromasażu w pracy terapeutycznej

- • Krótkie praktyki ugruntowujące

9. Teoria Poliwagalna

- • Autonomiczny układ nerwowy w stresie
- 3 Stany poliwagalne i ich objawy w ciele
- Jak rozpoznać przeciążony układ nerwowy u klienta
- Dotyk jako bodziec neuroregulujący

10. Nerw błędny - mapa terapeutyczna

- Przebieg nerwu błędnego
- Strefy wpływu manualnego- polica, podstawa czaszki, szyja i mięśnie podgnykowe, klatka piersiowa i mostek, przepona
- Przeciwwskazania i ostrożność

11. Ćwiczenia indywidualne i w parach (lub na modelach)

12. Wprowadzenie do neuromasażu NeuroCalm

- Tempo, naciski, rytm
- Dotyk bezpieczny i przewidywalny
- Krótka sekwencja neuromasażu
- Praca w parach (lub na modelkach)

13. Neuromasaż- praktyka

- • Techniki na czole, skroniach, potylicy
- Praca w parach (lub na modelce)
- Masaż karku, podstawy czaszki, żuchwy
- Drenaż limfatyczny szyi i potylicy
- Punkty akupresyjne i refleksologiczne
- Sekwencje terapeutyczne: głowa, szyja, kark
- Techniki drenażu
- Praca na głębszych warstwach mięśni twarzy
- Techniki uwalniania napięć emocjonalnych

14. Terapia nerwu błędnego

- • Techniki na potylicę i nerw potyliczny, szyję i gardło, mostek i klatka piersiową, przeponę
- Integracja oddechu i dotyku
- Reakcje układu nerwowego i emocji- drżenie, łzy, senność, dysocjacja
- Stabilizacja i ugruntowanie klienta

15. PRAKTYKA własna pod okiem instruktora

- • Samodzielne tworzenie zabiegów
- Korekta i wsparcie instruktora

16. PRAKTYKA Praca z przypadkami klinicznymi

- • Dobór technik do migren, napięć i stresu
- Budowanie terapii pod indywidualne potrzeby

17. PRAKTYKA Sesja końcowa – pełny zabieg łączony

- • Neuromasaż + drenaż + punkty refleksologiczne
- Praca w parach i ocena wykonania

18. Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 1 programu	ANNA PODLEWSKA	11-04-2026	08:00	11:00	03:00
2 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 2 programu	ANNA PODLEWSKA	11-04-2026	11:00	13:00	02:00
3 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 3 programu	ANNA PODLEWSKA	11-04-2026	13:00	15:30	02:30
4 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 4 programu	ANNA PODLEWSKA	11-04-2026	15:30	17:30	02:00
5 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 5 programu	ANNA PODLEWSKA	12-04-2026	08:00	10:00	02:00
6 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 6 programu	ANNA PODLEWSKA	12-04-2026	10:00	14:00	04:00
7 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 7 programu	ANNA PODLEWSKA	12-04-2026	14:00	17:30	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 8 programu	ANNA PODLEWSKA	13-04-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 9 programu	ANNA PODLEWSKA	13-04-2026	10:00	13:00	03:00
10 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 10 programu	ANNA PODLEWSKA	13-04-2026	13:00	15:30	02:30
11 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 11 programu	ANNA PODLEWSKA	13-04-2026	15:30	17:30	02:00
12 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 12 programu	ANNA PODLEWSKA	14-04-2026	08:00	10:00	02:00
13 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 13 programu	ANNA PODLEWSKA	14-04-2026	10:00	12:00	02:00
14 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 14 programu	ANNA PODLEWSKA	14-04-2026	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 16-17 programu	ANNA PODLEWSKA	14-04-2026	14:00	16:30	02:30
16 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem Punkt 18 programu	-	14-04-2026	16:30	17:00	00:30

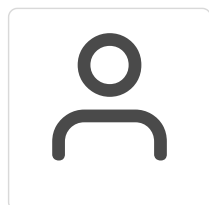
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	14 760,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	12 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	295,20 PLN
Koszt osobogodziny netto	240,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANNA PODLEWSKA

Anna Podlewska – terapeutka, trenerka i założycielka Naturalness Anna Podlewska

Od kilku lat specjalizuję się w pracy z ciałem, wykorzystując masaż Kobido i Facemodeling z elementami osteoplastyki twarzy. Jako certyfikowana naturoterapeutka, bioenergoterapeutka i refleksolożka wspieram procesy zdrowienia i regeneracji w sposób naturalny, łagodny i skuteczny.

W swojej praktyce łączę podejście manualne z technikami pracy z umysłem. Ukończyłam Polską Akademię NLP oraz Szkołę Coachingu, co pozwala mi holistycznie wspierać klientki zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym oraz mentalnym.

We wrześniu 2024 roku uzyskałam międzynarodowy certyfikat hipnoterapeuty OMNI Hypnosis Training Center® – jednej z najbardziej renomowanych szkół hipnozy na świecie.

Od ponad dwóch lat szkolę innych w zakresie naturalnych metod wspierania zdrowia, m.in. z refleksologii, masażu Kobido oraz technik manualnych twarzy. Moje warsztaty i szkolenia łączą wiedzę, doświadczenie i pasję do pracy z ciałem oraz energią.

W firmie Naturalness Anna Podlewska tworzę przestrzeń, w której ciało, umysł i dusza spotykają się w harmonii. Każdą osobę traktuję indywidualnie, z uważnością i szacunkiem, wspierając ją w powrocie do wewnętrznej równowagi i naturalnego dobrostanu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt

Adres

ul. Lazurowa 21/4
10-687 Jaroty
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



LUIZA GALLUS

E-mail edukacyjnaszansa@op.pl

Telefon (+48) 501 617 032