



Kurs Hipnoporód: Hypnobirthing international - certyfikowane szkolenie instruktorskie

Numer usługi 2026/02/23/55596/3356420

1 690,00 PLN brutto
1 690,00 PLN netto
93,89 PLN brutto/h
93,89 PLN netto/h
121,56 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 531 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 10.10.2026 do 11.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- położnych,
- doul,
- psychologów,
- hipnoterapeutów,
- trenerek przygotowania do porodu,
- edukatorów okołoporodowych,
- fizjoterapeutów uroginekologicznych,
- nauczycieli jogi
- lekarzy,
- coachów,
- terapeutów pracujących z kobietami
- **studentów kierunków medycznych, psychologicznych oraz okołoporodowych,**
- Usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Do udziału w kursie zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-10-2026

| | |
|--|--|
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 18 |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0 |

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu świadomego przygotowania do porodu. Szkolenie łączy fizjologię porodu, psychologię prenatalną, pracę z lękiem porodowym oraz techniki relaksacyjne i autohipnozę.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|--|------------------|
| Uczestnik określa naukowe podstawy hipnoporodu oraz aktualne badania dotyczące wpływu relaksacji i hipnozy na przebieg porodu. | Uczestnik definiuje mechanizmy neurofizjologiczne porodu, w tym zależność lęk– napięcie–ból oraz rolę układu nerwowego autonomicznego. | Test teoretyczny |
| | Uczestnik określa wpływ stresu (kortyzol, adrenalina) na przebieg porodu oraz dobrostan matki i dziecka. | Test teoretyczny |
| | Uczestnik definiuje pojęcia hipnoza kliniczna, hipnoza sceniczna, wskazując ich zastosowanie terapeutyczne. | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|--|------------------------------|
| Uczestnik samodzielnie prowadzi zajęcia z zakresu świadomego przygotowania do porodu. | Uczestnik prowadzi sesję hipnozy zgodnie z sześcioma etapami strukturalnej pracy w transie. | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik bezpiecznie wprowadza i wyprowadza klientkę z transu, reagując adekwatnie na niespodziewane reakcje. | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik tworzy i formułuje skuteczne sugestie hipnotyczne dostosowane do potrzeb kobiet w ciąży. | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik uczy technik autohipnozy, świadomego oddechu oraz pracy z „oazą spokoju” | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik pracuje z lękiem przed porodem oraz napięciem emocjonalnym, stosując techniki reframingu i wzmacniania poczucia sprawczości. | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik wspiera kobiety po traumatycznych doświadczeniach porodowych, zachowując granice kompetencji zawodowych. | Analiza dowodów i deklaracji |
| Uczestnik poprawnie diagnozuje i dobiera proces terapii | Uczestnik skutecznie prowadzi wywiad z pacjentem | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik komunikuje pacjentowi plan pracy i zastosowane metody | Analiza dowodów i deklaracji |

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

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu świadomego przygotowania do porodu. Szkolenie łączy fizjologię porodu, psychologię prenatalną, pracę z lękiem porodowym oraz techniki relaksacyjne i autohipnozę.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 18 godzin dydaktycznych

PROGRAM KURSU :

1. Czym jest trans?
2. Głębokość transu
3. Umysł świadomy i podświadomy
4. Sześć etapów sesji hipnozy
5. Tworzenie oazy spokoju
6. Bezpieczne wybudzanie z transu
7. Tworzenie sugestii
8. Tworzenie sugestii hipnotycznych dla kobiet w ciąży
9. Autohipnoza
10. Wzmacnianie ego – praca nad pewnością siebie
11. Manipulowanie „rozpraszaczami”
12. Niespodziewane reakcje osób w transie
13. Historia hipnorodzenia
14. Hipnorodzenie – fakty i badania naukowe
15. Warunkowanie i kotwiczenie
16. Układ nerwowy
17. Strach i ból
18. Jak rodzą inne ssaki
19. Rozmowa z dzieckiem w transie
20. Rola partnera
21. Moc języka+reframing
22. Ćwiczenia oddechowe
23. Afirmacje

24. Hipnorodzenie w pracy położnych
25. Atmosfera porodowa
26. Macica i jej mięśnie
27. Hipnoporód
28. Stosowanie hipnozy po porodzie
29. Kurs dla par
30. Specjalne okoliczności + cesarskie cięcie
31. Znaczenie pewności siebie i jej wpływ na zadowolenie z porodu
32. Omówienie gotowych skryptów
33. Walidacja – test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji

Walidację przeprowadza walidator w czasie przeznaczonym na walidację bez udziału uczestników. Minimalny próg zaliczenia z obu metod walidacji to 80%.

Test teoretyczny:

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze.

Analiza dowodów i deklaracji:

Trener w trakcie zajęć dokonuje na różnych etapach nagrań i zdjęć wykonywania przez poszczególnych uczestników zadań praktycznych, które następnie zostaną udostępnione walidatorowi. W uzasadnionych przypadkach utrwalenia będzie dokonywał pracownik/współpracownik wyznaczony i upoważniony Organizatora. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Walidacja-weryfikacja, prowadzona stacjonarnie pod adresem: ul. Grudziądzka 3, 85-130 Bydgoszcz

Kurs Hipnoporodu to międzynarodowe, akredytowane szkolenie instruktorskie Hypnobirthing International, zatwierdzone przez **London College of Clinical Hypnotherapy International**. To profesjonalny program przygotowujący do pracy z kobietami w ciąży i podczas porodu z wykorzystaniem technik hipnozy klinicznej, autohipnozy oraz świadomej relaksacji.

Hipnoporód (hypnobirthing) to jedna z najszybciej rozwijających się metod w edukacji okołoporodowej. Coraz częściej wybierają ją przyszłe mamy, a także położne, doule i lekarze, którzy chcą wspierać fizjologiczny, spokojny i świadomy poród. To **szkolenie z hipnorodzenia** pozwoli Ci rozszerzyć kompetencje zawodowe o skuteczne, naukowo ugruntowane techniki pracy z umysłem i ciałem.

Kurs trwa 18 godz. dydaktycznych, co stanowi 13 godz. 30 min. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2 h 15 min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Czas trwania walidacji wlicza się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 5 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 13 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 1-5, teoria 90 min | mgr Kaja Krawczyk | 10-10-2026 | 10:00 | 11:45 | 01:45 |
| 2 z 10 Przerwa | mgr Kaja Krawczyk | 10-10-2026 | 11:45 | 12:00 | 00:15 |
| 3 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 6-9 | mgr Kaja Krawczyk | 10-10-2026 | 12:00 | 13:30 | 01:30 |
| 4 z 10 Przerwa | mgr Kaja Krawczyk | 10-10-2026 | 13:30 | 14:30 | 01:00 |
| 5 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 10-17, teoria 45 min | mgr Kaja Krawczyk | 10-10-2026 | 14:30 | 17:30 | 03:00 |
| 6 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 18-27, teoria 45 min | mgr Kaja Krawczyk | 11-10-2026 | 09:00 | 12:00 | 03:00 |
| 7 z 10 Przerwa | mgr Kaja Krawczyk | 11-10-2026 | 12:00 | 13:00 | 01:00 |
| 8 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 28-32, teoria 45 min | mgr Kaja Krawczyk | 11-10-2026 | 13:00 | 16:15 | 03:15 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 9 z 10 33. Walidacja- przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji | mgr Kaja Krawczyk | 11-10-2026 | 16:15 | 16:30 | 00:15 |
| 10 z 10 33. Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji. | - | 11-10-2026 | 16:30 | 17:15 | 00:45 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 690,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 690,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 93,89 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 93,89 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

mgr Kaja Krawczyk

MAGISTER HIPNOTERAPII KLINICZNEJ, CERTYFIKOWANA INSTRUKTORKA HYPNOBIRTHING
 Ukończyła studia magisterskie na University of West London (Wielka Brytania) na kierunku ClinicalHypnotherapy, ze specjalizacją w hipnorodzeniu. Wcześniej zrealizowała również studia magisterskie w Polsce na kierunku International Business with Event Management.

Od ponad 7 lat wspiera kobiety w ciąży oraz pary przygotowujące się do porodu, łącząc podejście oparte na uważności, pracy z ciałem i narzędziach hipnoterapii klinicznej. Ma ponad 5 lat doświadczenia trenerskiego. Jest autorką i prowadzącą certyfikowane szkolenia instruktorskie w Polsce i Wielkiej Brytanii oraz twórczynią autorskiego programu szkoleniowego Hypnobirthing

International, akredytowanego przez London College of ClinicalHypnotherapy International. Jest prelegentką konferencji krajowych i międzynarodowych, organizuje międzynarodowe wydarzenia okołoporodowe i regularnie występuje w mediach ogólnopolskich jako ekspertka (m.in. Dzień Dobry TVN, Onet Kobieta, Hello Zdrowie). Jest również autorką książki „Hipnoporód. Praktyczny przewodnik, jak rodzic w głębokim relaksie”. Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Adres

ul. Josepha Conrada 29A

31-357 Kraków

woj. małopolskie

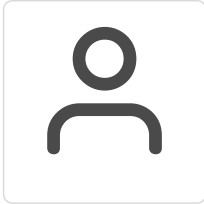
Conrad Comfort Aparthotel & Centrum Konferencyjne

Walidacja-weryfikacja: ul. Grudziądzka 3, 85-130 Bydgoszcz

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457