



IQ CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5
7 225 ocen

Usługa - Traumy - 2D.Uwalnianie traum - bipolarna metoda refleksologii twarzy i stóp

Numer usługi 2026/02/24/120895/3357265

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 27 h

📅 13.04.2026 do 14.04.2026

3 990,00 PLN brutto

3 990,00 PLN netto

147,78 PLN brutto/h

147,78 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób zainteresowanych prowadzeniem lub prowadzących już gabinet masażu, posiadających rozwinięte zdolności manualne oraz predyspozycje do pracy z ciałem człowieka. Kurs przeznaczony jest dla osób ceniących bezpośredni kontakt z klientem i zainteresowanych rozwojem praktycznych umiejętności w zakresie terapii manualnych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

12-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

27

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi zwiększenie świadomości na temat znaczenia dobrostanu psychicznego w życiu zawodowym i osobistym, nabycie praktycznych umiejętności uwalniania emocji i traum oraz regulowania kondycji psychicznej z wykorzystaniem refleksologii twarzy i stóp, a także zdobycie zielonych kompetencji, niezbędnych do adaptacji na rynku pracy w dobie transformacji ekologicznej i technologicznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia bipolarnej terapii neuro-odruchowej sorensensistem™ oraz mechanizmy uwalniania traum z pamięci komórkowej.	• Wymienia 7 mikrosystemów odruchowych na twarzy i stopach. • Definiuje rolę układu limbicznego i ciała migdałowatego.	Test teoretyczny
Objaśnia neurobiologiczne mechanizmy stresu oraz proces równoważenia pracy układu hormonalnego i nerwowego.	Wyjaśnia rolę kluczowych neuroprzekaźników (serotoniny, dopaminy, noradrenaliny). • Rozróżnia pojęcia technostresu i lęku ekologicznego. • Opisuje proces uwalniania hormonów antystresowych pod wpływem manualnych stymulacji.	Test teoretyczny
Identyfikuje zasady wdrażania zielonych, zasobooszczędnych i zeroemisyjnych kompetencji (PSF) w gabinecie terapeuty.	Wymienia przykłady certyfikowanych, naturalnych produktów do zabiegów. • Opisuje zasady minimalizacji zużycia prądu i wody. • Wymienia metody redukcji odpadów komunalnych i plastikowych. Prawidłowo dobiera oświetlenie, zapachy i muzykę wspierające relaksację.	Wywiad swobodny
Przygotowuje ergonomiczne i przyjazne środowisko pracy zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.	• Przyjmuje bezpieczną postawę ciała przy stole do masażu. • Zastępuje jednorazowe materiały higieniczne ich ekologicznymi odpowiednikami. Prawidłowo lokalizuje na twarzy i stopach pacjenta strefy odpowiadające za regulację emocji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przeprowadza manualny zabieg stymulacji manualnej stref i punktów neuroodruchowych twarzy i stóp.	• Płynnie wykonuje manualne procedury uwalniania traum i emocji. • Poprawnie realizuje procedurę zamknięcia zabiegu.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki autoterapii i zarządzania własną energią w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu.	Demonstruje techniki oddechowe i mikro-ćwiczenia relaksacyjne do stosowania w przerwach. Wykonuje na sobie podstawowy automasaż stref neuro-odruchowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża procesy zasobooszczędne i zrównoważone zarządzanie w praktyce gabinetowej.	Projektuje schemat cyfryzacji gabinetu (np. e-dokumentacja). - Planuje proces dezynfekcji z użyciem ekologicznych środków czystości. - Optymalizuje zużycie zasobów w symulowanym harmonogramie pracy gabinetu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Pełni rolę edukatora, integrując zalecenia terapeutyczne z promocją proekologicznych postaw pacjentów.	Przeprowadza wywiad z pacjentem uwzględniający wpływ czynników środowiskowych na sferę emocjonalną i powstawanie stresu. Formułuje zalecenia pozabiegowe odnośnie zdrowego stylu życia w połączeniu z proekologicznymi nawykami.	Debata swobodna
Buduje profesjonalne relacje z klientem, oparte na empatii, zrozumieniu i zachowaniu zdrowego dystansu emocjonalnego.	Stosuje zasady aktywnego słuchania podczas wywiadu. - Aдекватnie i ze zrozumieniem reaguje na komunikowane trudne emocje pacjenta. - Potrafi postawić zdrowe granice w relacji, chroniąc własne zasoby emocjonalne.	Debata swobodna
Wykazuje proaktywną i odpowiedzialną postawę w procesie zielonej i cyfrowej transformacji.	Angażuje się w dyskusje na temat wdrażania ekologicznych innowacji. - Promuje kulturę zrównoważonego rozwoju i dbania o dobrostan cyfrowy (digital wellbeing). - Przyjmuje osobistą odpowiedzialność za swój wpływ na środowisko.	Debata swobodna

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

Program szkolenia

Dzień 1:

9:00–10:30 Wprowadzenie do metody sorensensistem™ i techniki rozładowywania emocji i redukcji napięć emocjonalnych

- Czym jest dobrostan psychiczny i dlaczego jest ważny w życiu zawodowym i osobistym?
- Budowa i funkcje układu nerwowego, ze szczególnym uwzględnieniem układu limbicznego i kory przedczołowej.
- Funkcje autonomicznego układu nerwowego (AUN) w funkcjonowaniu organizmu na poziomie fizjologicznym, hormonalnym oraz wpływ tego na reakcje emocjonalne i zachowanie.
- Co to jest trauma, jej rodzaje i konsekwencje w życiu codziennym.
- Regulujące działanie refleksologicznej terapii uwalniania traum emocjonalnych na poziomie układu nerwowego, hormonalnego i innych.
- Praktyczne ćwiczenia fizyczne i oddechowe rozluźniające mięśnie i poprawiające koncentrację oraz automasaż stref neuro odruchowych.
- Wpływ nawyków życiowych na kondycję psychiczną i zawodową.
- Jak wprowadzać małe, ale systematyczne zmiany w codziennym życiu, aby zachować zdrowy styl życia?

10:30–12:00 Zarządzanie energią w pracy

- Jak unikać zmęczenia podczas zabiegów terapeutycznych?
- Właściwa postawa ciała i równoważenie napięć mięśniowych.
- Mikro-ćwiczenia i techniki oddychania zwiększające wydajność.
- Praktyczne wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia.

12:00–13:00 Równowaga między empatią a dbaniem o własne potrzeby

- Jak zachować zdrowy dystans emocjonalny w pracy?
- Jak wykorzystać zrozumienie i empatię w budowaniu relacji.

13:00–13:30 Tworzenie przyjaznego środowiska pracy

- Rola muzyki, zapachów i oświetlenia podczas zabiegu.
- Jak indywidualne podejście do terapii wpływa na jej skuteczność?
- Dyskusja i pytania uczestników.

13:30–14:30

Przerwa obiadowa

14:30–15:00 Wprowadzenie do metody stymulacji bipolarnej refleksologii twarzy i stóp sorensensistem™

- Czym jest pamięć komórkowa i jak wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne?

- Teoria układu limbicznego i ciała migdałowatego.
- Zasady stosowania metody bipolarnej w terapii.

15:00–17:00 Manualna stymulacja stref neuro odruchowych

- Teoria 7 mikrosystemów neuro odruchowych na twarzy i stopach.
- Analiza i stymulacja złągów emocjonalnych w strefach neuro odruchowych.
- Praktyczne ćwiczenia stymulacji stref na twarzy i stopach.

17.00 – 19.00 – Moduł dotyczący Ramowego Katalogu Kwalifikacji/Kompentencji Zielonych, Zasobooszczędnych i Zeroemisyjnych PSF

- Ekologiczne i zeroemisyjne aspekty refleksologii i masaży manualnych sorensensistemTM.
- Wybór ekologicznych i naturalnych produktów terapeutycznych.
- Zrównoważone praktyki w codziennej pracy terapeuty i ekologiczne prowadzenie gabinetu terapeutycznego.
- Wpływ zdrowia człowieka na środowisko – refleksologia i masaże manualne jako element ekologicznego stylu życia.
- Wspieranie naturalnych mechanizmów samoleczenia oraz edukacja pacjentów w zakresie ekologicznych wyborów.
- Nowoczesne ekologiczne materiały terapeutyczne oraz digitalizacja i technologia wspierająca zrównoważony rozwój.

Dzień 2:

9:00–13:30 Techniki równoważenia emocjonalnego i neurobiologicznego

- Równoważenie neuroprzekazników: serotoniny, dopaminy i noradrenaliny.
- Regulacja hormonalna i uwalnianie hormonów antystresowych.

13:30–14:30 Przerwa obiadowa

14:30–16:00 Terapia neuro odruchowa stóp

- Procedury terapii neuro odruchowej stóp.
- Równoważenie układu limfatycznego i hormonalnego.
- Praktyczne zastosowanie metody w gabinecie i autoterapii.

16.00 – 18.30 Procedura zamknięcia zabiegu i utrwalenia stanu równowagi.

- Manualne procedury zamknięcia zabiegu i końcowego równoważenia na poziomie hormonalnym i neuronalnym z wykorzystaniem punktów i stref neuroodruchowych.
- Sposoby wspierania siebie i innych w stanach depresyjnych, wypaleniu zawodowym i zaburzeniach odżywiania.
- Dyskusja i pytania uczestników.

18.30-19.00 Walidacja szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do metody sorensensistemTM i techniki rozładowywania emocji i redukcji napięć emocjonalnych	Anna Jurewicz-Sawa	13-04-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 13 Zarządzanie energią w pracy	Anna Jurewicz-Sawa	13-04-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 13 Równowaga między empatią a dbaniem o własne potrzeby	Anna Jurewicz-Sawa	13-04-2026	12:00	13:00	01:00
4 z 13 Tworzenie przyjaznego środowiska pracy	Anna Jurewicz-Sawa	13-04-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 13 Przerwa obiadowa	Anna Jurewicz-Sawa	13-04-2026	13:30	14:30	01:00
6 z 13 Wprowadzenie do metody stymulacji bipolarnej refleksologii twarzy i stóp sorensensistemT M	Anna Jurewicz-Sawa	13-04-2026	14:30	15:00	00:30
7 z 13 Manualna stymulacja stref neuro odruchowych	Anna Jurewicz-Sawa	13-04-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 13 Moduł dotyczący Ramowego Katalogu Kwalifikacji/Kompetencji Zielonych, Zasobooszczędnych i Zeroemisyjnych PSF	Anna Jurewicz-Sawa	13-04-2026	17:00	19:00	02:00
9 z 13 Techniki równoważenia emocjonalnego i neurobiologicznego	Anna Jurewicz-Sawa	14-04-2026	09:00	13:30	04:30
10 z 13 Przerwa obiadowa	Anna Jurewicz-Sawa	14-04-2026	13:30	14:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 13 Terapia neuro odruchowa stóp	Anna Jurewicz-Sawa	14-04-2026	14:30	16:00	01:30
12 z 13 Procedura zamknięcia zabiegu i utrwalenia stanu równowagi.	Anna Jurewicz-Sawa	14-04-2026	16:00	18:30	02:30
13 z 13 Walidacja szkolenia	-	14-04-2026	18:30	19:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 990,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	147,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	147,78 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Jurewicz-Sawa

Anna JurewiczSawa - zajmuje się naturalnymi metodami wspierania organizmu od 2014 roku, a masażem w systemie sorensensistem TM od marca 2018 r. Poza licencją instruktorki z Instytutu Lone Sorensen z Barcelony na prowadzenie Kursów sorensensistem TM , ukończyła kursy uprawniające do wykonywania zabiegów Japońskiego liftingu twarzy moduł I i II sorensensistem TM , tybetańskiego masażu głowy i karku, Dwubiegunowej terapii uwalniania traum emocjonalnych, Kontroli wagi, Crystal liftingu oraz Masażu misami tybetańskimi. Jest dyplomowanym coachem, absolwentką podyplomowych studiów w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik kursu otrzymuje kolorowy skrypt zawierający szczegółowe fotografie, grafiki oraz opisy poszczególnych procedur masażu.

Informacje dodatkowe

Cykl szkoleniowy kończy się uzyskaniem Dyplomu Kursu sorensensistemTM

Adres

pl. Plac Inwalidów 10

01-552 Warszawa

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



BARTOSZ GRZYWA

E-mail bartosz.grzywa@iq-consulting.pl

Telefon (+48) 723 552 443