



4-Dniowa Klasa na Ciało – szkolenie z regeneracji, dobrostanu, zielonych kompetencji

Numer usługi 2026/02/25/180211/3361412

7 000,00 PLN brutto
 7 000,00 PLN netto
 205,88 PLN brutto/h
 205,88 PLN netto/h
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

"NATURAL FLOW"
 MAJA ŁAWICKA

★★★★★ 4,8 / 5

53 oceny

- 📍 Kretowiny
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 34:00 h
- 📅 27.08.2026 do 30.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierowane jest do osób, które ukończyły Klasę Podstaw Access Consciousness® lub klasę zaawansowaną (np. CFP), zainteresowanych pracą z ciałem jako narzędziem regeneracji i transformacji. - Jest to warunek konieczny.

W szczególności zapraszamy:

- osoby pracujące w zawodach wysokiego obciążenia emocjonalnego branż technologicznych, produkcyjnych i przemysłowych.
- pracowników sektora usług, edukacji i opieki, którzy chcą przeciwdziałać wypaleniu i stresowi,
- wszystkich zainteresowanych holistycznym podejściem do dobrostanu,
- osoby planujące pracę z klientami w obszarze profilaktyki zdrowia i well-being.

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, oraz Małopolski Pociąg do Kariery

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

26-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

34

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do świadomej pracy z ciałem jako narzędziem regeneracji, odporności i efektywności zawodowej, ze szczególnym uwzględnieniem pracowników branż technologicznych, produkcyjnych i przemysłowych. Uczestnicy rozwijają zielone kompetencje zdrowotne i społeczne, wspierające zrównoważone funkcjonowanie w środowisku pracy, ograniczanie negatywnych skutków obciążenia fizycznego i psychicznego oraz poprawę dobrostanu pracowników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
uczestnik definiuje i stosuje procesy Access Body Process®	wskazuje zastosowanie procesów na ciało,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje energetyczne blokady i ich wpływ na stres i zdrowie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje procesy wspierające redukcję stresu i napięcia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa zastosowanie procesów w regeneracji zasobów psychofizycznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zastosowanie procesów w profilaktyce wypalenia zawodowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera techniki relaksacyjne adekwatne do środowiska pracy, w tym pracy zmianowej i produkcyjnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik definiuje rolę świadomego kontaktu z ciałem jako zielonej kompetencji zdrowotnej	wskazuje rolę świadomego kontaktu z ciałem jako źródła informacji i równowagi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa znaczenia codziennych praktyk regeneracyjnych dla zdrowia i efektywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje sposoby wdrażania postaw prozdrowotnych na efektywność procesów produkcyjnych i technologicznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawy zrównoważonego funkcjonowania gabinetu terapeutyczne i organizacji	wskazuje elementy zrównoważonego modelu pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje zależności między dobrostanem pracowników a efektywnością organizacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje praktyki wspierające ESG i zieloną gospodarkę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik buduje zrównoważony model biznesowy (Business Model Canvas)	uzupełnia kluczowe pola BMC	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje zasoby i działania zgodne z zieloną gospodarką	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dostosowuje model o	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Szkolenie kierowane jest do osób, które ukończyły Klasę Podstaw Access Consciousness® lub klasę zaawansowaną (np. CFP), zainteresowanych pracą z ciałem jako narzędziem regeneracji i transformacji. W szczególności zapraszamy:
 1. osoby pracujące w zawodach wysokiego obciążenia emocjonalnego w tym pracowników branż technologicznych, produkcyjnych i przemysłowych.

2. pracowników sektora usług, edukacji i opieki, którzy chcą przeciwdziałać wypaleniu i stresowi,
 3. wszystkich zainteresowanych holistycznym podejściem do dobrostanu,
 4. osoby planujące pracę z klientami w obszarze profilaktyki zdrowia i well-being.
- 2. Cel szkolenia:** Szkolenie przygotowuje uczestników do świadomej pracy z ciałem jako narzędziem regeneracji, odporności i efektywności zawodowej, ze szczególnym uwzględnieniem pracowników branż technologicznych, produkcyjnych i przemysłowych. Uczestnicy rozwijają zielone kompetencje zdrowotne i społeczne, wspierające zrównoważone funkcjonowanie w środowisku pracy, ograniczanie negatywnych skutków obciążenia fizycznego i psychicznego oraz poprawę dobrostanu pracowników. Szkolenie wpisuje się w założenia zielonej gospodarki, ponieważ wzmacnia kompetencje niezbędne do:
1. redukcji stresu i przeciążenia w środowisku produkcyjnym i technologicznym,
 2. zwiększenia efektywności energetycznej pracy człowieka poprzez świadome zarządzanie zasobami psychofizycznymi,
 3. ograniczania absencji chorobowych i rotacji pracowników,
 4. budowania kultury organizacyjnej sprzyjającej zdrowiu, bezpieczeństwu i zrównoważonemu rozwojowi.
5. Dodatkowo uczestnicy poznają podstawy projektowania zrównoważonego modelu biznesowego (Business Model Canvas) dla gabinetów Access Consciousness oraz dla organizacji wdrażających zasady zielonej gospodarki.
- 3. Warunki realizacji szkolenia:** szkolenie realizowane stacjonarnie, sala szkoleniowa wyposażona w sprzęty niezbędne do realizacji zajęć: łóżka do masażu. Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia w ciągu ostatnich 12 miesięcy Klasy Podstaw Access Consciousness® lub ukończenia jej kiedykolwiek lub ukończenia zaawansowanej klasy z Gary Douglas lub Dr Dain Heer trwającej trzy lub więcej dni w ciągu ostatnich 12 miesięcy lub ukończenia Klasy Wybór dla Możliwości (CFP)
- 4. Godzina zajęć** jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min. W trakcie szkolenia przewidziano 1 godzinę przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas szkolenia.
- 5. Podział godzin:** przewidziano 9h dydaktycznych teorii i 25 h dydaktycznych praktyki
- 6. Walidacja** wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznie generowanym wynikiem i udostępnianiem wyników.
- 7. Zielone kompetencje** - Szkolenie wspiera rozwój zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych, kluczowych dla pracowników branż produkcyjnych, technologicznych i przemysłowych. Uczestnicy uczą się technik redukcji stresu, regeneracji oraz świadomej pracy z ciałem, co przekłada się na:
1. poprawę bezpieczeństwa pracy,
 2. zmniejszenie liczby błędów wynikających ze zmęczenia,
 3. ograniczenie absencji chorobowych,
 4. zwiększenie efektywności energetycznej pracy człowieka,
 5. wspieranie celów ESG i zielonej transformacji przedsiębiorstw.
 6. Szkolenie wpisuje się w priorytety zielonej gospodarki poprzez wzmacnianie zasobów ludzkich, które są kluczowe dla wdrażania technologii niskoemisyjnych, automatyzacji i zrównoważonych procesów produkcyjnych.
8. Cena szkolenia jest wyższa od standardowych usług dostępnych w BUR ze względu na jego międzynarodowy charakter, wymogi licencyjne oraz unikalną wartość praktyczną. Jest to kurs standaryzowany i nadzorowany globalnie przez organizację Access Consciousness®, a jego cena odzwierciedla jakość, wartość merytoryczną oraz zakres uzyskiwanych uprawnień zawodowych - Uczestnik otrzymuje możliwość praktyka 60 indywidualnych procesów na ciało. Dla porównania osobne indywidualne kursy procesów na ciało oferowane są w cenie 500-750zł, klasa na ciało zapewnia 60 procesów za 6100zł
- 9. Ramowy program usługi:**

Dzień 1

Wprowadzenie do szkolenia - cele, zasady, zielone kompetencje zdrowotne i społeczne - 1h dydaktyczna teoria

Budowa zrównoważonego modelu biznesowego BMC dla gabinetów Access Consciousness® - 3h dydaktyczne - 1h teoria, 2h praktyka

w tym: analiza wartości i zasobów, ekologiczne i społeczne aspekty prowadzenia praktyki, projektowanie usług wspierających dobrostan, integracja działań prozdrowotnych z celami ESG, adaptacja BMC do branż produkcyjnych i technologicznych

Dzień 2

Wprowadzenie do dnia - 1h dyd. teoria

Teoria Access Body Process® – podstawowe procesy i aktywacja energii - 3h dydaktyczne praktyka

Świadomy kontakt z ciałem –teoria i praktyka; ciało jako źródło informacji, regulacja układu nerwowego - 2h dydaktyczne - 1h teoria i 1h praktyka

Procesy regeneracyjne na ciało – praktyka w parach; techniki redukcji stresu i napięcia oraz analiza obciążeń psychofizycznych w branżach produkcyjnych i technologicznych. - 4h dydaktyczne praktyka

Dzień 3

Procesy na ciało wspierające redukcję stresu - praca ze zmęczeniem, przeciążeniem, pracą zmianową - identyfikacja, uwalnianie, praca z przepływem energii - 3h dydaktyczne praktyka

Energetyczne blokady i ich wpływ na zdrowie - identyfikacja, uwalnianie, praca z przepływem energii - 3h dydaktyczne teoria

Praca z ciałem w profilaktyce wypalenia zawodowego – praktyka - 3h dydaktyczne praktyka

Zrównoważone podejście ciało–umysł–przestrzeń – zielone kompetencje w praktyce oraz techniki regeneracyjne dla operatorów, techników, pracowników linii produkcyjnych. - 1h dydaktyczna teoria

Dzień 4

Świadome techniki relaksacyjne – praktyka praca z uważnością, regulacja napięcia- 4h dydaktyczne praktyka

Procesy na ciało wspierające well-being i regenerację - 5h dydaktycznych praktyka

Podsumowanie + Test walidacyjny on-line i udostępnienie wyników - 1h dydaktyczna teoria

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Wprowadzenie do szkolenie	Maja Ławicka	27-08-2026	16:00	16:45	00:45
2 z 14 Budowa zrównoważonego modelu biznesowego BMC dla gabinetów Access Consciousness®	Maja Ławicka	27-08-2026	16:45	19:00	02:15
3 z 14 Wprowadzenie do dnia	Maja Ławicka	28-08-2026	09:30	10:15	00:45
4 z 14 Access Body Process® – podstawowe procesy i aktywacja energii	Maja Ławicka	28-08-2026	10:15	12:30	02:15
5 z 14 Świadomy kontakt z ciałem – teoria i praktyka	Maja Ławicka	28-08-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 14 Procesy regeneracyjne na ciało – praktyka w parach	Maja Ławicka	28-08-2026	15:00	18:00	03:00
7 z 14 Procesy na ciało wspierające redukcję stresu	Maja Ławicka	29-08-2026	09:30	11:45	02:15
8 z 14 Energetyczne blokady i ich wpływ na zdrowie	Maja Ławicka	29-08-2026	11:45	14:00	02:15
9 z 14 Praca z ciałem w profilaktyce wypalenia zawodowego – praktyka	Maja Ławicka	29-08-2026	15:00	17:15	02:15
10 z 14 Zrównoważone podejście do relacji ciało–umysł–przestrzeń	Maja Ławicka	29-08-2026	17:15	18:00	00:45
11 z 14 Świadome techniki relaksacyjne – praktyka	Maja Ławicka	30-08-2026	09:30	12:30	03:00
12 z 14 Procesy na ciało wspierające well-being i regenerację - część I przed przerwą	Maja Ławicka	30-08-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 14 Procesy na ciało wspierające well-being i regenerację - część II po przerwie	Maja Ławicka	30-08-2026	15:00	17:15	02:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 14 Podsumowanie, pytania i odpowiedzi + Test walidacyjny on-line i udostępnienie wyników	Maja Ławicka	30-08-2026	17:15	18:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	205,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	205,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maja Ławicka

Międzynarodowy Certyfikowany Facylitator Access Consciousness®, Body CF (jako jedyna w Polsce zdobyła certyfikację Facylitatora Ciała, ma uprawnienia do prowadzenia 3 Dniowej Klasy na Ciało na całym świecie), Terapeutka Czaszkowo-Krzyżowa, praktyk i szkoleniowiec. Świadomość ciała pociągnęła ją do zmiany życia w wieku 46 lat. Od ponad 5 lat inspiruje ludzi do zmiany jakości życia m.in. ucząc procesów manualnych na ciało. Ukończyła m.in. takie szkolenia jak:

- Dwuletnia Szkoła Shiatsu,
- Kurs Terapii Czaszkowo-Krzyżowej
- i wielokrotne asystowanie na kursach,
- Masaż Kobido,
- Access Bars® Facylitator BF,
- Access Energetic Facelift® Facylitator AFF,
- Access Body Process® Facylitator BPF
- Certyfikowany Facylitator Access Consciousness® CF (jedna z pięciu w Polsce),
- Certyfikowany Body CF (jedyna w Polsce).

Kwalifikacje i doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dot. oferowanej usługi. Certyfikacja pozwalająca prowadzić warsztaty metod Access Consciousness® odnawiana każdego roku.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- podręcznik z aktualnym zestawem procesów na ciało Access Consciousness®,
- nagrania audio z facylitacji werbalnych (mp3),
- zestaw pytań i wskazówek do praktyki własnej.

Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia w ciągu ostatnich 12 miesięcy Klasy Podstaw Access Consciousness® lub ukończenia jej kiedykolwiek lub ukończenia zaawansowanej klasy z Gary Douglas lub Dr Dain Heer trwającej trzy lub więcej dni w ciągu ostatnich 12 miesięcy lub ukończenia Klasy Wybór dla Możliwości (CFP)

Informacje dodatkowe

- Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzyma zaświadczenie o jego ukończeniu.
- Warunkiem otrzymania zaświadczenia jest obecność na minimum 80% zajęć.
- Obecność na szkoleniu będzie potwierdzana na liście obecności sporządzanej każdego dnia szkolenia.
- Usługa zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 113 ustawy o VAT (Dz.U. 2025 poz. 775), obowiązujący od 1.01.2026 r.
- Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe i WUP w Krakowie w ramach projektu Małopolski Pociąg do Kariery oraz WUP w Toruniu na świadczenie usług rozwojowych w ramach projektu Kierunek Rozwój

Adres

Kretowiny 29
14-300 Kretowiny
woj. warmińsko-mazurskie

Vertigo Narie,
Kretowiny 29, 14-300 Morąg

Kontakt



SARA JAGIEŁŁO

E-mail sara@postawnarozwoj.com

Telefon (+48) 884 882 842