



Medytacja i techniki oddechowe w praktyce.

Numer usługi 2026/02/25/169883/3361991

2 200,00 PLN brutto

2 200,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

KOSIŃSKI
NIERUCHOMOŚCI
ALEKSANDRA
GUDALEWSKA

📍 Mrągowo
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna

★★★★★ 4,6 / 5

🕒 22:00 h

62 oceny

📅 12.09.2026 do 14.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Kurs przeznaczony jest dla osób dorosłych zainteresowanych rozwijaniem umiejętności w zakresie medytacji i technik oddechowych, zarówno w pracy własnej, jak i jako uzupełnienie warsztatu zawodowego.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	05-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	22
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przekazanie wiedzy oraz rozwinięcie praktycznych umiejętności w zakresie stosowania medytacji i technik oddechowych w pracy własnej oraz – w zależności od potrzeb – jako elementu wspierającego pracę z innymi osobami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
zna podstawowe techniki medytacyjne i oddechowe i rozumie ich wpływ na regulację napięcia i koncentrację	Weryfikacja poprzez aktywny udział w omawianiu i praktykowaniu prezentowanych technik podczas zajęć.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
potrafi samodzielnie stosować poznane techniki	Weryfikacja poprzez samodzielne wykonanie ćwiczeń w trakcie kursu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
potrafi dobrać ćwiczenia do indywidualnych potrzeb	Weryfikacja poprzez opracowanie krótkiej propozycji zastosowania wybranej techniki w pracy własnej lub zawodowej.	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

PROGRAM KURSU – 22 GODZINY

◆ MODUŁ 1 (2h)

Wprowadzenie do medytacji i pracy z oddechem

- czym jest medytacja (ujęcie świeckie i praktyczne)
- rola oddechu w regulacji napięcia
- zasady bezpieczeństwa
- pierwsza praktyka oddechu świadomego

◆ MODUŁ 2 (2h)

Podstawowe techniki oddechowe

- oddech przeponowy
- wydłużony wydech
- rytmizacja oddechu
- praktyka prowadzonej sesji

◆ MODUŁ 3 (2h)

Medytacja koncentracyjna

- praca z punktem skupienia
- mechanizm rozproszeń
- praktyka 10–15 min

◆ MODUŁ 4 (2h)

Medytacja uważności

- obserwacja ciała
- obserwacja myśli
- postawa nieoceniająca
- praktyka skanowania ciała

◆ MODUŁ 5 (2h)

Regulacja napięcia poprzez oddech

- podstawy reakcji stresowej
- techniki wyciszające
- praktyka redukcji napięcia

◆ MODUŁ 6 (2h)

Medytacja w ruchu

- uważny ruch
- integracja oddechu z ciałem
- sekwencja 15–20 min

◆ MODUŁ 7 (2h)

Budowanie krótkiej praktyki (10–15 min)

- struktura sesji
- dobór techniki do celu
- ćwiczenia praktyczne

◆ MODUŁ 8 (2h)

Integracja technik i przygotowanie do praktyki pogłębionej

- łączenie technik
- praktyka 20 min
- omówienie doświadczeń

◆ MODUŁ 9 (4h)

Pogłębiona praktyka uważności w ciszy

- medytacja siedząca
- medytacja chodzona
- praca z oddechem
- praktyka w ciszy z przerwami
- krótkie podsumowanie

◆ MODUŁ 10 (2h)

Walidacja efektów uczenia się

- samodzielne wykonanie wybranej techniki
- krótka prezentacja lub omówienie zastosowania
- obserwacja w warunkach rzeczywistych
- podsumowanie i zakończenie kursu

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	2 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały obejmują instrukcje ćwiczeń oraz opisy technik medytacyjnych i oddechowych wykorzystywanych podczas zajęć.

Adres

ul. Bohaterów Warszawy 4
11-700 Mrągowo
woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



Mariusz Gudalewski

E-mail pasja.biuro@wp.pl

Telefon (+48) 721 006 091