



KursyOsteopatyczne.pl

## Regulacja stresu i dobrostan w ujęciu psychosomatycznym. Moduł I

Numer usługi 2026/03/02/202181/3372506

4 680,00 PLN brutto

4 680,00 PLN netto

260,00 PLN brutto/h

260,00 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM  
LECZENIA I  
EDUKACJI  
MEDYCZNEJ  
TALAGA SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Warszawa / stacjonarna

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 09.10.2026 do 11.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do osób zainteresowanych psychologią, rozwojem osobistym oraz świadomą pracą z ciałem i stresem. Dedykowany uczestnikom, którzy chcą lepiej rozumieć reakcje emocjonalne i adaptacyjne organizmu oraz rozwijać kompetencje związane z samoregulacją, dobrostanem i uważnością w codziennym funkcjonowaniu.

Szkolenie przeznaczone jest również dla terapeutów oraz specjalistów pracujących z osobami doświadczającymi przewlekłych dolegliwości, zainteresowanych pogłębieniem rozumienia relacji ciało-emocje oraz mechanizmów adaptacyjnych organizmu w kontekście pracy rozwojowej i wspierającej.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

08-10-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

18

### 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 jest rozwój wiedzy i świadomości uczestników w zakresie mechanizmów regulacji stresu oraz relacji pomiędzy emocjami, układem nerwowym i funkcjonowaniem ciała. Moduł I stanowi etap wprowadzający do psychosomatycznego ujęcia stresu i dobrostanu oraz tworzy fundament do dalszego pogłębiania kompetencji w kolejnych częściach szkolenia. Kurs rozwija umiejętność rozpoznawania reakcji stresowych i sygnałów płynących z ciała.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Wiedza.</b> Uczestnik opisuje podstawowe mechanizmy regulacji stresu oraz relacje pomiędzy emocjami, autonomicznym układem nerwowym i funkcjonowaniem ciała w ujęciu psychosomatycznym.</p>	<p>Uczestnik wyjaśnia pojęcie regulacji stresu, rozróżnia podstawowe stany funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego oraz wskazuje ich wpływ na reakcje emocjonalne i somatyczne, posługując się przykładami omawianymi podczas szkolenia.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p><b>Wiedza.</b> Uczestnik charakteryzuje znaczenie interocepcji, teorii poliwalgalnej oraz procesów adaptacyjnych organizmu w kontekście dobrostanu i reakcji stresowych.</p> <p><b>Umiejętności</b></p> <p><b>Efekt uczenia się:</b> Uczestnik rozpoznaje podstawowe reakcje stresowe oraz sygnały płynące z ciała, wskazujące na aktualny stan regulacji autonomicznej.</p> <p><b>Umiejętności</b></p> <p><b>Efekt uczenia się:</b> Uczestnik wykonuje podstawowe ćwiczenia i elementy pracy wspierające samoregulację i dobrostan, omawiane podczas szkolenia.</p>	<p>Uczestnik poprawnie opisuje rolę interocepcji oraz rozróżnia podstawowe stany regulacji autonomicznej (zaangażowanie społeczne, mobilizacja, zamrożenie), wskazując ich przejawy w codziennym funkcjonowaniu.</p> <p>Uczestnik na podstawie opisu sytuacji lub ćwiczeń warsztatowych potrafi wskazać reakcje stresowe organizmu oraz powiązać je z odpowiednimi stanami regulacji autonomicznej.</p> <p>Uczestnik prawidłowo wykonuje przedstawione ćwiczenia samoregulacyjne, zachowując uważność, stabilność oraz respektując własne granice i sygnały płynące z ciała.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p><b>Kompetencje społeczne</b></p> <p><b>Efekt uczenia się:</b> Uczestnik prezentuje postawę uważności i odpowiedzialności w pracy z tematyką stresu i psychosomatyki, rozumie znaczenie bezpieczeństwa oraz granic własnych kompetencji.</p>	<p>Uczestnik wskazuje sytuacje wymagające szczególnej ostrożności, rozpoznaje tzw. „czerwone flagi” oraz demonstrować świadomą, spokojną postawę w ćwiczeniach warsztatowych.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

# 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

### Dzień I – Regulacja stresu i neurobiologia reakcji organizmu

Wprowadzenie do psychosomatycznego rozumienia stresu i dobrostanu. Omówienie relacji pomiędzy emocjami, autonomicznym układem nerwowym i funkcjonowaniem ciała. Charakterystyka reakcji stresowych organizmu oraz ich wpływu na codzienne funkcjonowanie. Rola emocji jako sygnałów regulacyjnych.

Podstawy neurobiologii stresu: autonomiczny układ nerwowy jako mapa reaktywności organizmu, mechanizmy regulacji i dysregulacji. Wprowadzenie do teorii poliwalgalnej – omówienie stanów zaangażowania, mobilizacji oraz zamrożenia. Znaczenie nerwu błędnego i nerwów czaszkowych w procesach regulacyjnych. Rozpoznawanie sygnałów płynących z ciała w kontekście stresu i emocji.

### Dzień II – Ciało, powięź i struktury somatyczne w reakcji na stres

Rola ciała jako nośnika reakcji stresowych i emocjonalnych. Powięź jako struktura czuciowa i komunikacyjna – omówienie jej reakcji na stres oraz znaczenia w procesach regulacji. Praca z napięciem powięziowym, mięśniowym i przeponowym w kontekście dobrostanu.

Znaczenie trzewi w psychosomatycznym ujęciu stresu. Integracja struktur ciała w odpowiedzi na obciążenia emocjonalne i stresowe. Elementy pracy manualnej wspierające regulację autonomiczną. Ćwiczenia warsztatowe ukierunkowane na rozpoznawanie reakcji organizmu oraz budowanie uważności na sygnały płynące z ciała.

### Dzień III – Praca regulacyjna, integracja i bezpieczeństwo

Wprowadzenie do pracy płynowej i rytmów czaszkowych jako elementów wspierających regulację autonomiczną. Omówienie znaczenia stanu neutralnego. Przedstawienie technik CV4 i EV4 w kontekście regulacji i integracji doświadczeń stresowych.

Podstawowe założenia metody TRE jako narzędzia pracy z napięciem i stanem zamrożenia. Rola samoregulacji i stopniowego uwalniania napięć. Praca wyobraźniowa jako element integracji i stabilizacji po ćwiczeniach.

Omówienie zasad bezpieczeństwa w pracy psychosomatycznej, granic kompetencji oraz tzw. „czerwonych flag”. Podsumowanie modułu, integracja zdobytej wiedzy i umiejętności oraz walidacja efektów uczenia się.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Podstawy psychosomatyki i neurobiologia stresu	Karolina Talaga	09-10-2026	09:00	11:30	02:30
<b>2 z 12</b> Autonomiczny układ nerwowy i regulacja stresu	Karolina Talaga	09-10-2026	11:45	13:30	01:45
<b>3 z 12</b> Teoria poliwagalna i nerw błędny	Karolina Talaga	09-10-2026	14:15	16:00	01:45
<b>4 z 12</b> Nerwy czaszkowe w regulacji autonomicznej	Karolina Talaga	09-10-2026	16:15	17:00	00:45
<b>5 z 12</b> Powięź i reakcje stresowe	Karolina Talaga	10-10-2026	09:00	11:30	02:30
<b>6 z 12</b> Unwinding, mięśnie i przepony	Karolina Talaga	10-10-2026	11:45	13:30	01:45
<b>7 z 12</b> Trzewia i integracja struktur	Karolina Talaga	10-10-2026	14:15	16:00	01:45
<b>8 z 12</b> Integracja pracy psychosomatycznej	Karolina Talaga	10-10-2026	16:15	17:00	00:45
<b>9 z 12</b> Rytmy czaszkowe i praca płynowa	Karolina Talaga	11-10-2026	09:00	10:30	01:30
<b>10 z 12</b> CV4, EV4 i stan neutralny	Karolina Talaga	11-10-2026	11:00	12:30	01:30
<b>11 z 12</b> TRE i praca z zamrożeniem	Karolina Talaga	11-10-2026	13:00	14:00	01:00
<b>12 z 12</b> Walidacja efektów uczenia się	-	11-10-2026	14:00	14:30	00:30

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 680,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 680,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Karolina Talaga

Edukatorka, osteopata oraz specjalistka pracy z ciałem i regulacją stresu w ujęciu psychosomatycznym. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Od 15 lat zajmuje się zagadnieniami związanymi z funkcjonowaniem autonomicznego układu nerwowego, reakcjami stresowymi oraz relacją pomiędzy emocjami, doświadczeniami życiowymi i dobrostanem psychofizycznym.

W swojej pracy dydaktycznej łączy wiedzę z zakresu psychosomatyki, neurobiologii stresu oraz uważnej pracy z ciałem, koncentrując się na rozwijaniu świadomości, samoregulacji i umiejętności rozpoznawania sygnałów płynących z organizmu. Prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe skierowane do osób pracujących z ludźmi, a także do uczestników zainteresowanych pogłębianiem kompetencji osobistych w obszarze stresu, emocji i dobrostanu.

Jest ceniona za klarowny, uporządkowany sposób przekazywania wiedzy oraz umiejętność tłumaczenia złożonych zagadnień w sposób przystępny i praktyczny. W pracy szkoleniowej szczególną wagę przykładła do bezpieczeństwa uczestników, poszanowania granic oraz tworzenia stabilnej, uważnej przestrzeni sprzyjającej nauce i rozwojowi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### Materiały szkoleniowe

Uczestnicy szkolenia otrzymują komplet materiałów szkoleniowych wspierających proces edukacyjny oraz umożliwiających utrwalenie i uporządkowanie omawianych treści. Materiały przekazywane są w formie drukowanej i stanowią pomoc zarówno w trakcie zajęć, jak i do dalszej pracy własnej po zakończeniu szkolenia.

W ramach szkolenia uczestnicy otrzymują:

- autorski **skrypt szkoleniowy** obejmujący zagadnienia poruszane w Module I, w tym podstawy psychosomatycznego rozumienia stresu, regulacji autonomicznej oraz relacji ciało–emocje,
- **mapę emocji** wspierającą rozwijanie świadomości emocjonalnej i rozumienie reakcji organizmu,
- **koło emocji** jako narzędzie pomocnicze do pracy z uważnością i rozpoznawaniem stanów emocjonalnych.

Materiały szkoleniowe zostały opracowane z myślą o czytelności, przejrzystości i praktycznym zastosowaniu omawianych treści. Stanowią one wsparcie procesu uczenia się oraz pomagają uczestnikom w integracji wiedzy teoretycznej z doświadczeniem warsztatowym.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują **papierowy certyfikat potwierdzający udział w usłudze szkoleniowej oraz zaświadczenie o ukończeniu kursu.**

## Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu wymaga podstawowego zainteresowania tematyką funkcjonowania ciała człowieka, reakcji stresowych oraz relacji pomiędzy emocjami a dobrostanem psychofizycznym. Kurs przeznaczony jest dla osób, które chcą pogłębiać swoją świadomość ciała, rozwijać umiejętność uważnej obserwacji reakcji organizmu oraz poszerzać wiedzę w obszarze regulacji stresu i psychosomatyki.

Od uczestników oczekiwana jest gotowość do pracy warsztatowej, otwartość na doświadczenie własne oraz aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach. Szkolenie skierowane jest do osób pracujących z ludźmi, a także do uczestników zainteresowanych rozwojem osobistym i pogłębianiem rozumienia procesów zachodzących w ciele pod wpływem stresu i emocji. Nie jest wymagane wykształcenie medyczne.

Warunkiem ukończenia kursu jest 80% obecności na zajęciach.

## Adres

ul. Thomasa Edisona 2  
04-510 Warszawa  
woj. mazowieckie

Zajęcia odbywają się w nowoczesnym Centrum Konferencyjno-Szkoleniowym NaturaTUR przy ul. Edisona 2 w Warszawie. Obiekt dysponuje komfortowymi, przestronnymi salami szkoleniowymi przystosowanymi do prowadzenia zajęć stacjonarnych oraz pracy warsztatowej i praktycznej. Sale są klimatyzowane, posiadają dostęp do światła dziennego, a także wyposażone są w niezbędne zaplecze multimedialne, umożliwiające sprawną realizację części teoretycznej szkolenia. Przestrzeń sal pozwala na bezpieczną i swobodną organizację ćwiczeń praktycznych w małych grupach.

Na terenie obiektu zapewniona jest przerwa kawowa wliczona w organizację szkolenia, a uczestnicy mają możliwość skorzystania z oferty gastronomicznej dostępnej na miejscu. Centrum NaturaTUR oferuje również możliwość noclegu, co stanowi istotne udogodnienie dla uczestników spoza Warszawy. Lokalizacja obiektu zapewnia dogodny dojazd zarówno komunikacją miejską, jak i samochodem. Dla uczestników dostępny jest bezpłatny parking.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Miejsce szkoleniowe przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

## Kontakt



**Katarzyna Talaga**

**E-mail** [biuro@kursyosteopatyeczne.pl](mailto:biuro@kursyosteopatyeczne.pl)

**Telefon** (+48) 662 882 844