

**Kurs: Zostań instruktorem jogi dla dzieci i młodzieży.**

Numer usługi 2026/03/09/165576/3390923

6 400,00 PLN brutto  
6 400,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h  
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

"GRUPA  
EDUKACYJNA  
AKTYWNE  
SZKOLENIA  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ"

★★★★★ 4,8 / 5

137 ocen

📍 Łódź / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 11.04.2026 do 10.05.2026

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Grupa docelowa usługi           | Kurs „Zostań instruktorem jogi dla dzieci i młodzieży” to kompleksowe szkolenie skierowane do profesjonalistów związanych z szeroko pojętą edukacją przedszkolną i szkolną, a także do rodziców, opiekunów, animatorów, instruktorów rekreacji ruchowej (w tym instruktorów jogi, fitness i pokrewnych dziedzin), którzy chcą zdobyć nowoczesną wiedzę oraz praktyczne umiejętności pedagogiczne. |
| Minimalna liczba uczestników    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Maksymalna liczba uczestników   | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Data zakończenia rekrutacji     | 10-04-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Forma prowadzenia usługi        | mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Liczba godzin usługi            | 64                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Znak Jakości TGLS Quality Alliance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do profesjonalnego i świadomego prowadzenia zajęć jogi z dziećmi i młodzieżą w różnych środowiskach: przedszkolnym, szkolnym, pozaszkolnym i rekreacyjnym. Program został opracowany z myślą o osobach, które chcą zdobyć lub pogłębić wiedzę i umiejętności w zakresie świadomej pracy z ciałem, oddechem i emocjami u najmłodszych – z poszanowaniem ich potrzeb rozwojowych, emocjonalnych i społecznych.

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

| Efekty uczenia się                                                                                          | Kryteria weryfikacji                                                                                                | Metoda walidacji                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Charakteryzuje potrzeby rozwojowe dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym i młodzieżowym.                    | Opisuje potrzeby rozwojowe dla każdej z trzech grup wiekowych.                                                      | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                             | Analizuje studium przypadku i przyporządkowuje zachowania dziecka do etapu rozwojowego                              | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                             | Dobiera przykładowe aktywności ruchowe adekwatne do potrzeb wskazanej grupy wiekowej                                | Test teoretyczny                    |
| Definiuje podstawowe zagadnienia psychologii rozwojowej i dostosowuje formę zajęć do etapu rozwoju dziecka. | Podaje poprawne definicje kluczowych pojęć z psychologii rozwojowej                                                 | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                             | Tworzy konspekt zajęć dopasowany do określonego etapu rozwoju                                                       | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                             | Podczas zajęć praktycznych modyfikuje tempo, sposób instrukcji i trudność ćwiczeń w zależności od wieku uczestników | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Stosuje zasady pedagogiki zabawy oraz animacji kultury w pracy z grupą dziecięcą.                           | Prowadzi zabawę lub ćwiczenie integracyjne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i dostosowania do grupy                | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                             | Tworzy scenariusz zajęć zawierający elementy zabawowe lub animacyjne wspierające aktywność ruchową                  | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                             | Wykorzystuje rekwizyty, narrację, muzykę lub techniki animacyjne w zaplanowany sposób podczas pracy praktycznej     | Obserwacja w warunkach symulowanych |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                    | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                          | Metoda walidacji                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Rozpoznaje dynamikę pracy grupowej i reaguje na wyzwania wychowawcze.                                                                                                                                                 | Identyfikuje sytuacje problemowe na podstawie studium przypadku (np. konflikt, wycofanie, nadpobudliwość)                                                     | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                       | Proponuje adekwatne strategie reagowania (np. praca w podgrupach, zmiana aktywności, wyciszenie, pozytywna dyscyplina)                                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                       | Przedstawia 8-stopniową ścieżkę jogi w uproszczonej, zrozumiałej formie dla dzieci                                                                            | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                                       | Charakteryzuje uproszczoną, przystępną wersję klasycznej filozofii jogi (8-stopniowa ścieżka wg Patanjalego) i przekłada ją na wartości edukacyjne dla dzieci | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                                       | W scenariuszu zajęć przyporządkowuje elementy praktyki jogi do odpowiednich wartości edukacyjnych                                                             | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Definiuje uniwersalne zasady moralne, które są fundamentem ćwiczeń jogi i wprowadza je w formie prostych wartości (np. brak agresji, współpraca, uważność) w pracy z dziećmi, wykorzystując odpowiednie gry i zabawy. | Przedstawia listę uniwersalnych zasad moralnych w formie prostych wartości dla dzieci                                                                         | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                                       | Projektuje lub prowadzi zabawę/grę wspierającą przyswajanie wybranej wartości                                                                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Buduje atmosferę zajęć zgodną z duchem jogi: bez rywalizacji, szacunek dla ciała i emocji dziecka, wyrozumiałość, empatia, szczerłość w relacji nauczyciel-uczeń.                                                     | W trakcie zajęć praktycznych wskazuje i komentuje, w jaki sposób konkretna aktywność wspiera daną wartość                                                     | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                       | Organizuje zajęcia tak, aby nie występowała rywalizacja między uczestnikami                                                                                   | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                       | Podczas prowadzenia praktyki reaguje w sposób empatyczny na emocje i potrzeby dzieci                                                                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                       | Stosuje język i gesty wspierające szacunek dla ciała i emocji dzieci                                                                                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                       | Podczas obserwacji lub nagrania zajęć zachowuje autentyczną, szczerą i wyrozumiałą relację z uczestnikami                                                     | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Definiuje zasady BHP w pracy z dziećmi i dba o bezpieczne środowisko zajęć.                                                                                                                                           | Wskazuje zasady BHP obowiązujące podczas zajęć z dziećmi                                                                                                      | Test teoretyczny                    |

| Efekty uczenia się                                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                                                    | Metoda walidacji                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Dostosowuje długość i intensywność zajęć do wieku dzieci.                                                                       | Opracowuje konspekt zajęć z uwzględnieniem czasu trwania i poziomu intensywności odpowiedniego dla danej grupy wiekowej | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                 | W praktyce modyfikuje tempo ćwiczeń oraz czas poszczególnych aktywności zgodnie z reakcjami dzieci                      | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Dobiera konkretne ćwiczenia, techniki i procesy interpersonalne w zależności od wieku, poziomu zaawansowania i specyfiki grupy. | Projektuje sekwencję ćwiczeń adekwatną do wieku, poziomu i potrzeb grupy                                                | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                 | W praktyce modyfikuje techniki lub zadania interpersonalne w zależności od dynamiki grupy                               | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                 | Uzasadnia wybór konkretnych ćwiczeń i metod pracy z grupą                                                               | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                 | Opisuje różnice w organizacji zajęć w zależności od miejsca prowadzenia                                                 | Test teoretyczny                    |
| Charakteryzuje różne modele organizacyjne i specyfikę zajęć w zależności od miejsca (przedszkole, klub fitness, własna sala).   | Przygotowuje konspekt zajęć dostosowany do konkretnego środowiska i warunków lokalowych                                 | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                 | Wskazuje zalety i ograniczenia każdego modelu organizacyjnego w praktyce prowadzenia zajęć                              | Test teoretyczny                    |
| Identyfikuje możliwości zatrudnienia i modele współpracy z placówkami oświatowymi i kulturalnymi.                               | Wskazuje różne typy placówek, w których można prowadzić zajęcia jogi dla dzieci                                         | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                 | Opisuje modele współpracy (umowa cywilnoprawna, kontrakt, wolontariat, własna działalność)                              | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                 | Przygotowuje kompletną ofertę zajęć (opis programu, cele, wiek uczestników, czas trwania, koszty)                       | Test teoretyczny                    |
| Tworzy i prezentuje ofertę zajęć jogi dla dzieci i młodzieży.                                                                   |                                                                                                                         |                                     |
| Promuje swoje usługi w formach online i offline.                                                                                | Projektuje materiał promocyjny (ulotka, plakat, post na mediach społecznościowych)                                      | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                 | Stosuje różne kanały promocji w zależności od grupy docelowej                                                           | Test teoretyczny                    |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                                                    | Metoda walidacji                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Charakteryzuje specyfikę zawodu instruktora/nauczyciela dzieci i młodzieży oraz niezbędne kompetencje.                                                                                                                                               | Wskazuje cechy osobowościowe istotne w pracy z dziećmi i młodzieżą (cierpliwość, empatia, komunikatywność, kreatywność) | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Wymienia i opisuje kompetencje edukacyjne, wychowawcze i społeczne wymagane od instruktora                              | Test teoretyczny                    |
| Dobiera asany, techniki oddechowe, relaksacyjne i elementy medytacji adekwatnie do wieku i potrzeb dzieci.<br><br>Stosuje techniki oddechowe, relaksacyjne i medytacyjne do regulowania energii i emocji grupy.                                      | Przedstawia zestaw ćwiczeń fizycznych, oddechowych i relaksacyjnych dla różnych grup wiekowych                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Uzasadnia dobór konkretnych technik w odniesieniu do potrzeb rozwojowych dzieci                                         | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Prowadzi ćwiczenia oddechowe lub relaksacyjne w celu uspokojenia lub pobudzenia grupy                                   | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Obserwuje reakcje dzieci i dostosowuje tempo oraz rodzaj techniki w zależności od nastroju i energii grupy              | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Prowadzi gry ruchowe i zabawy interpersonalne w sposób sekwencyjny: najpierw uwolnienie energii, potem wyciszenie i koncentracja.<br><br>Wprowadza proste mantry, afirmacje i elementy wiedzy psychologicznej wspierające rozwój emocjonalny dzieci. | Organizuje zabawy i gry ruchowe zgodnie z sekwencją: aktywizacja → wyciszenie → koncentracja                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Modyfikuje aktywności w trakcie zajęć w zależności od dynamiki grupy                                                    | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Wyjaśnia cel każdej części i jej wpływ na funkcjonowanie emocjonalne i ruchowe dzieci                                   | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Stosuje krótkie, zrozumiałe dla dzieci afirmacje lub mantry w trakcie zajęć                                             | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Wyjaśnia dzieciom znaczenie wartości i emocji w prosty, przystępny sposób                                               | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Obserwuje wpływ wprowadzonych technik na zachowanie i nastrój uczestników i dostosowuje je w praktyce                   | Obserwacja w warunkach symulowanych |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                 | Kryteria weryfikacji                                                                                             | Metoda walidacji                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Stosuje metody budowania autorytetu i pozytywnej relacji z dziećmi.                                                                                | Stosuje jasną, spokojną komunikację oraz spójne zachowania w relacji nauczyciel–uczeń                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                    | Opisuje zastosowane metody budowania autorytetu (np. ustalanie zasad, konsekwencja, obecność, przykład własny)   | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                    | Identyfikuje przyczyny trudnych zachowań w grupie (np. zmęczenie, frustracja, potrzeba uwagi)                    | Test teoretyczny                    |
| Rozpoznaje potrzeby dziecka i reaguje konstruktywnie oraz empatycznie na nieodpowiednie zachowania.                                                | Dobiera adekwatne reakcje na nieodpowiednie zachowania, unikając kar fizycznych i agresji słownej                | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                    | Stosuje strategie naprawcze lub wspierające, np. rozmowa, przerwa, zmiana aktywności, indywidualne wsparcie      | Test teoretyczny                    |
| Stosuje zasady bezpiecznej i nieagresywnej dyscypliny.                                                                                             | Określa zasady dyscypliny obowiązujące podczas zajęć i przekazuje je dzieciom w przystępny sposób                | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                    | Monitoruje przestrzeganie zasad i reaguje w sposób nieagresywny, spójny i przewidywalny                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                    | Opisuje przykłady sytuacji dyscyplinujących i sposób ich realizacji zgodny z bezpieczeństwem emocjonalnym dzieci | Test teoretyczny                    |
| Buduje motywację dzieci, stosując pochwały, nagrody i wzmacnianie pozytywnych zachowań oraz egzekwuje zasady w sposób konsekwentny i niekrywdzący. | Stosuje pochwały i nagrody adekwatne do wieku i sytuacji                                                         | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                    | Wzmacnia pozytywne zachowania w grupie poprzez konkretne działania i komentarze                                  | Test teoretyczny                    |

## 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

Kurs „Zostań instruktorem jogi dla dzieci i młodzieży” jest adresowany do nauczycieli, wychowawców, instruktorów rekreacji ruchowej, pedagogów, opiekunów, rodziców, animatorów kultury oraz wszystkich osób zainteresowanych prowadzeniem zajęć wspierających rozwój psycho-fizyczny dzieci i młodzieży.

Ukończenie kursu potwierdza zdobytą wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży oraz wspierania ich rozwoju poprzez ruch, oddech, relaksację i techniki mindfulness.

Program kursu obejmuje pedagogiczne i psychologiczne podstawy pracy z dziećmi, metodykę prowadzenia zajęć jogi w różnych grupach wiekowych, techniki wspomagające regulację emocji i redukcję stresu, sposoby pracy z grupą i dzieckiem „trudnym”, a także elementy organizacji, promocji i prowadzenia działalności edukacyjno-rozwojowej.

Uczestnicy nabędą narzędzia do skutecznego wspierania dzieci poprzez świadomy ruch i uważność oraz będą gotowi do samodzielnego prowadzenia zajęć w różnych środowiskach (przedszkola, szkoły, świetlice, domy kultury, własna sala).

Warunki organizacyjne:

- Forma zajęć: mieszana
- Minimalna liczba uczestników: 5 osób, maksymalna: 15 osób.
- Kurs obejmuje 64 godziny zajęć (20 godzin teorii + 39 godzin praktyki, 5 godzin walidacji).
- Przerwy w trakcie zajęć nie wliczają się w czas trwania kursu i nie są ujęte w harmonogramie.
- W przypadku zajęć trwających 8 godzin przewiduje się godzinną przerwę.
- Część zajęć w ramach usługi prowadzona jest w sposób warsztatowy z wykorzystaniem niezbędnego oraz koniecznego sprzętu do realizacji tego typu zajęć w formie praktycznej

Ukończenie kursu „Zostań instruktorem jogi dla dzieci i młodzieży” umożliwia zdobycie specjalistycznej wiedzy i praktycznych umiejętności w zakresie pracy z dziećmi i młodzieżą z wykorzystaniem technik jogi, oddechu, relaksacji i mindfulness. Absolwenci będą mogli:

- prowadzić samodzielne zajęcia jogi dla dzieci i młodzieży w przedszkolach, szkołach, szkołach jogi, domach kultury, świetlicach, ośrodkach wypoczynkowych, centrach fitness oraz w ramach działalności prywatnej,
- tworzyć autorskie programy zajęć wspierające rozwój psycho-fizyczny dzieci i młodzieży,
- wykorzystywać techniki jogi, relaksacji i uważności w pracy pedagogicznej, wychowawczej i opiekuńczej,
- wspierać rozwój emocjonalny i społeczny dzieci poprzez ruch, oddech i świadomy kontakt z ciałem,
- prowadzić różnorodne gry, zabawy i procesy psychologiczne w zakresie treningu interpersonalnego oraz animacji społeczno-kulturalnej,
- rozwijać swoją działalność w branży edukacyjno-rozwojowej, promując profilaktykę zdrowia i dobrostan psychofizyczny najmłodszych.

Kurs nie zastępuje formalnych kwalifikacji pedagogicznych ani zawodowych uprawnień instruktora rekreacji ruchowej, ale stanowi ich wartościowe uzupełnienie i praktyczne narzędzie do codziennej pracy z dziećmi i młodzieżą

| L.p. | Szczegółowa Tematyka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Liczba Godzin |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1.   | <p><b>Moduł 1: Podstawy pedagogiki i psychologii rozwojowej dziecka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapy rozwoju dziecka – przedszkolnego, wczesnoszkolnego i młodzieżowego</li> <li>• Charakterystyka potrzeb emocjonalnych, społecznych i poznawczych dzieci w różnych grupach wiekowych</li> <li>• Zabawa jako podstawowy język komunikacji i nauki dziecka</li> <li>• Rola animacji kultury w budowaniu zaangażowania i motywacji dzieci</li> <li>• Podstawy pedagogiki zabawy – techniki, cele, zastosowanie w praktyce</li> <li>• Dynamika pracy grupowej i jej etapy rozwoju</li> <li>• Identyfikacja i reagowanie na typowe wyzwania wychowawcze podczas zajęć</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4             |
| 2.   | <p><b>Moduł 2: Joga dziecięca – teoria, fundamenty i filozofia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do klasycznej ścieżki jogi wg Patanjalego – 8 stopni w ujęciu dziecięcym</li> <li>• Przekładanie uniwersalnych wartości międzyludzkich sformułowanych w Jodze jako zasady YAMA i NIYAMA na język wartości bliskich dzieciom (np. życzliwość, szczerość, brak rywalizacji)</li> <li>• Zasada „ahimsy” (niekrzywdzenia) jako fundament zajęć bez przemocy i presji</li> <li>• Filozofia w zabawie - jak przekazywać uniwersalne wartości międzyludzkie w formie gier i zabaw</li> <li>• Joga jako droga harmonii ciała, umysłu i emocji – jak o tym mówić dzieciom</li> <li>• Nieporównywanie i brak ocen – jak budować atmosferę współpracy i akceptacji</li> <li>• Świadomość ciała, oddechu i uważności jako „supermoce” dziecka</li> </ul>                                                                                                                         | 4             |
| 3.   | <p><b>Moduł 3: Organizacja i bezpieczeństwo zajęć</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezpieczeństwo na macie – BHP w praktyce jogi z dziećmi</li> <li>• Jak przygotować salę, przestrzeń i siebie – warunki sprzyjające skupieniu i zabawie</li> <li>• Długość i intensywność zajęć a wiek dziecka – zasady proporcji i tempo pracy</li> <li>• Pomoce dydaktyczne – bezpieczne, funkcjonalne i... czasem domowe (klocki, kocyki, paski)</li> <li>• Rekwizyty do jogi i ich kreatywne użycie – jak zrobić z paska most albo z klocka samolot</li> <li>• Gry jogowe – specjalnie zaprojektowane pomoce dydaktyczne z myślą o ćwiczeniu jogi z dziećmi</li> <li>• Formy prowadzenia zajęć w różnych przestrzeniach: przedszkole, sala fitness, dom kultury, plener</li> <li>• Radzenie sobie z nieprzewidzianymi sytuacjami – kiedy ktoś płacze, ucieka albo... śpiewa za głośno</li> <li>• Zasady współpracy z placówkami – na co zwrócić uwagę jako prowadzący z zewnątrz</li> </ul> | 4             |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4. | <p><b>Moduł 4: Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Symulacja zajęć jogi dla dzieci – uczestnicy wcielają się w rolę dzieci</li> <li>• Doświadczenie struktury zajęć „od środka” – od przywitania do nagrody</li> <li>• Zabawy integracyjne i rozgrzewkowe – aktywizacja grupy i budowanie relacji</li> <li>• Wprowadzenie asan w sposób naturalny i zabawowy</li> <li>• Oddech w działaniu – ćwiczenia oddechowe jako gra, zabawa i narzędzie regulacji</li> <li>• Mantra i afirmacja – proste formy dostosowane do dziecięcego świata</li> <li>• Relaksacja i medytacja – jak wprowadzać wyciszenie po intensywnej aktywności</li> <li>• Gry ruchowe i planszowe jako element końcowy zajęć – nagroda i integracja</li> <li>• Refleksja po sesji – omówienie doświadczeń z perspektywy dziecka i prowadzącego</li> <li>• Konspekt zajęć inspirowany 8-stopniową ścieżką jogi – podstawa do budowania własnych scenariuszy zajęciowych</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                | 10 |
| 5. | <p><b>Moduł 5: Szczegóły pracy z ciałem, oddechem i umysłem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbiór podstawowych asan czyli pozycji jogi do wykorzystania na zajęciach – nomenklatura dziecięca, podstawowe instrukcje, wersje dynamiczne i statyczne, jak wprowadzić je w formie zabawy, kwestie bezpieczeństwa i przeciwwskazania, stopniowanie trudności</li> <li>• Techniki oddechowe dla dzieci – kiedy, jak i po co stosować to magiczne narzędzie. Różne techniki oddechowe jak sposób na regulację emocji i pobudzanie koncentracji</li> <li>• Relaksacja dziecięca – bajki relaksacyjne, prowadzona medytacja, twórcza wizualizacja</li> <li>• Mantry, dźwięki i afirmacje jako kotwice uważności w dziecięcym świecie</li> <li>• Zabawy i procesy interpersonalne wprowadzające uważność do ciała i ruchu</li> <li>• Gra jako poletko do świadomego wprowadzenia uniwersalnych wartości międzyludzkich i przeprowadzenia pedagogicznej rozmowy</li> <li>• Planowanie rytmu zajęć z uwzględnieniem momentu aktywności i wyciszenia i zasady stopniowania energii – od ekspresji do zatrzymania</li> <li>• Joga dla dzieci to forma pracy nad sobą i ścieżka rozwoju osobistego – wzajemne prowadzenie dla siebie poszczególnych fragmentów zajęć oraz doskonalenie poznanych technik</li> </ul> | 12 |
| 6. | <p><b>Moduł 6: Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktura zajęć krok po kroku – od przywitania po zakończenie</li> <li>• Jak tworzyć scenariusze – w oparciu o autorski konspekt inspirowany 8-stopniową ścieżką jogi</li> <li>• Dostosowanie zajęć do wieku, temperamentu i grupy – elastyczność, doświadczenie i intuicja instruktora</li> <li>• Różnicowanie technik: zabawy ruchowe vs. statyczne asany; proste a zaawansowane formy</li> <li>• Przykłady gotowych scenariuszy – analiza, omówienie, modyfikacje</li> <li>• Tworzenie własnych zestawów ćwiczeń z dostępnych „klocków” (asany, oddechy, zabawy, mantry, relaksacje, gry)</li> <li>• Sposoby wprowadzania dzieci w świat asan – przez opowieści, zwierzęta, przygodę, gry i zabawy</li> <li>• Tworzenie „rytuałów” w zajęciach – powtarzalne elementy, które budują bezpieczeństwo i zaangażowanie</li> <li>• Prowadzenie całych bloków zajęciowych przez uczestników dla siebie nawzajem</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 7.  | <p><b>Moduł 7: Wyzwania wychowawcze i praca z dzieckiem „wymagającym” specjalnej uwagi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Typowe wyzwania w pracy z dziećmi – hałas, rozproszenie, opór, konflikty, nietypowe sytuacje</li> <li>• Kim jest „dziecko wymagające” – zachowania, potrzeby, ukryte komunikaty</li> <li>• Budowanie relacji opartej na zaufaniu i empatii – jak zdobyć serce dziecka, nie tracąc dyscypliny</li> <li>• Bezpieczeństwo emocjonalne i granice – jak stawiać je jasno, asertywnie i łagodnie</li> <li>• Zasady nieagresywnej dyscypliny – konsekwencja zamiast kary, język „ja”, konstruktywne komunikaty, asertywna komunikacja</li> <li>• Rola rytuałów, rytmu i przewidywalności w zapobieganiu chaosowi</li> <li>• Strategie reagowania na trudne sytuacje – konkretne narzędzia i scenariusze</li> <li>• Sztuka nagradzania – mądrze, świadomie, wzmacniając</li> <li>• Narzędzia pracy z emocjami – jak pomóc dziecku wrócić do równowagi w trakcie zajęć</li> </ul>                                                                                               | 4  |
| 8.  | <p><b>Moduł 8: Zawód instruktora – promocja, współpraca, rozwój zawodowy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kim jesteś jako instruktor? – odkrywanie swojej tożsamości, stylu i mocnych stron</li> <li>• Gdzie szukać pracy? – współpraca z przedszkolami, szkołami, domami kultury, klubami fitness, szkołami jogi, domami kultury fundacjami i rodzicami</li> <li>• Jak się przedstawić? – pisanie oferty, portfolio, maila, który nie znika w spamie</li> <li>• Budowanie marki osobistej – czyli jak mówić o tym, co robisz, żeby chcieli więcej</li> <li>• Promocja online: social media, grafiki, relacje, rolki, jak nie zwariować robiąc Insta i że TikTok też może być owocnym narzędziem</li> <li>• Promocja offline: plakaty, poczta pantoflowa, wydarzenia lokalne, współpraca z rodzicami</li> <li>• Cennik i opłaty – jak wycenić swoją pracę i nie przeproszać, że w ogóle bierzesz pieniądze</li> <li>• Jak prowadzić zajęcia „na swoim” – wynajem sali, organizacja grup, płatności, zapisy</li> <li>• Od pasji do zawodu – jak nie wypalić się po pierwszym sezonie</li> </ul> | 3  |
| 9.  | Walidacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5  |
| 10. | Razem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 64 |

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 26

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                                                                                             | Prowadzący    | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <b>1 z 26</b> Joga<br>dziecięca –<br>teoria,<br>fundamenty i<br>filozofia.                                                                                                                             | Michał Czerny | 11-04-2026               | 09:00                  | 11:00                  | 02:00         | Tak                  |
| <b>2 z 26</b><br>Praktyczne<br>zastosowanie<br>technik jogi w<br>zajęciach jogi<br>dla dzieci –<br>przedstawieni<br>e scenariuszy<br>zajęciowych<br>(grupy<br>przedszkolne)<br>.                       | Michał Czerny | 11-04-2026               | 11:00                  | 13:00                  | 02:00         | Tak                  |
| <b>3 z 26</b><br>Szczegóły<br>pracy z<br>ciałem,<br>oddechem i<br>umysłem (w<br>nawiązaniu do<br>przedstawion<br>ych<br>scenariuszy).                                                                  | Michał Czerny | 11-04-2026               | 14:00                  | 18:00                  | 04:00         | Tak                  |
| <b>4 z 26</b> Joga<br>dziecięca –<br>teoria,<br>fundamenty i<br>filozofia.                                                                                                                             | Michał Czerny | 12-04-2026               | 09:00                  | 11:00                  | 02:00         | Tak                  |
| <b>5 z 26</b><br>Praktyczne<br>zastosowanie<br>technik jogi w<br>zajęciach jogi<br>dla dzieci –<br>przedstawieni<br>e scenariuszy<br>zajęciowych<br>(grupy<br>przedszkolne<br>i<br>wczesnoskol<br>ne). | Michał Czerny | 12-04-2026               | 11:00                  | 13:00                  | 02:00         | Tak                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                             | Prowadzący    | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <div>6 z 26</div> Szczegóły<br>pracy z<br>ciałem,<br>oddechem i<br>umysłem (w<br>nawiązaniu do<br>przedstawion<br>ych<br>scenariuszy). | Michał Czerny | 12-04-2026               | 14:00                  | 18:00                  | 04:00         | Tak                  |
| <div>7 z 26</div> Podstawy<br>pedagogiki i<br>psychologii<br>rozwojowej<br>dziecka<br>(czat/rozmow<br>a na żywo).                      | Michał Czerny | 15-04-2026               | 17:00                  | 19:00                  | 02:00         | Nie                  |
| <div>8 z 26</div> Podstawy<br>pedagogiki i<br>psychologii<br>rozwojowej<br>dziecka<br>(czat/rozmow<br>a na żywo).                      | Michał Czerny | 15-04-2026               | 19:15                  | 21:15                  | 02:00         | Nie                  |
| <div>9 z 26</div> Organizacja i<br>bezpieczeńst<br>wo zajęć dla<br>dzieci<br>(czat/rozmow<br>a na żywo).                               | Michał Czerny | 22-04-2026               | 17:00                  | 19:00                  | 02:00         | Nie                  |
| <div>10 z 26</div> Organizacja i<br>bezpieczeńst<br>wo zajęć dla<br>dzieci<br>(czat/rozmow<br>a na żywo).                              | Michał Czerny | 22-04-2026               | 19:15                  | 21:15                  | 02:00         | Nie                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                                                                                   | Prowadzący    | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <div>11 z 26</div> Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych (grupy wczesnoszkolne i grupy starszej młodzieży szkolnej).     | Michał Czerny | 25-04-2026               | 09:00                  | 11:00                  | 02:00         | Tak                  |
| <div>12 z 26</div> Szczegóły pracy z ciałem, oddechem i umysłem (w nawiązaniu do przedstawionych scenariuszy).                                                                               | Michał Czerny | 25-04-2026               | 11:00                  | 13:00                  | 02:00         | Tak                  |
| <div>13 z 26</div> Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (teoria oraz nauka tworzenia własnych scenariuszy zajęciowych).                                                    | Michał Czerny | 25-04-2026               | 14:00                  | 18:00                  | 04:00         | Tak                  |
| <div>14 z 26</div> Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych (grupy żłobkowe i grupy o specjalnych potrzebach edukacyjnych). | Michał Czerny | 26-04-2026               | 09:00                  | 11:00                  | 02:00         | Tak                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                                                                                                                | Prowadzący    | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <div>15 z 26</div> Szczegóły<br>pracy z<br>ciałem,<br>oddechem i<br>umysłem (w<br>nawiązaniu do<br>przedstawion<br>ych<br>scenariuszy).                                                                                   | Michał Czerny | 26-04-2026               | 11:00                  | 13:00                  | 02:00         | Tak                  |
| <div>16 z 26</div> Metodyka<br>prowadzenia<br>zajęć jogi dla<br>dzieci i<br>młodzieży<br>(zastosowani<br>e,<br>przećwiczenie<br>oraz<br>prowadzenie<br>przez<br>uczestników<br>poszczególne<br>ch bloków<br>zajęciowych). | Michał Czerny | 26-04-2026               | 14:00                  | 18:00                  | 04:00         | Tak                  |
| <div>17 z 26</div> Wyzwania<br>wychowawcz<br>e i praca z<br>dzieckiem<br>„wymagający<br>m” specjalnej<br>uwagi<br>(czat/rozmow<br>a na żywo).                                                                             | Michał Czerny | 29-04-2026               | 17:00                  | 19:00                  | 02:00         | Nie                  |
| <div>18 z 26</div> Wyzwania<br>wychowawcz<br>e i praca z<br>dzieckiem<br>„wymagający<br>m” specjalnej<br>uwagi<br>(czat/rozmow<br>a na żywo).                                                                             | Michał Czerny | 29-04-2026               | 19:15                  | 21:15                  | 02:00         | Nie                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                                                                                         | Prowadzący    | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <b>19 z 26</b> Zawód instruktora – promocja, współpraca, rozwój zawodowy (czat/rozmowa na żywo).                                                                                                   | Michał Czerny | 06-05-2026               | 17:00                  | 19:00                  | 02:00         | Nie                  |
| <b>20 z 26</b> Zawód instruktora - promocja, współpraca, rozwój zawodowy (czat/rozmowa na żywo).                                                                                                   | Michał Czerny | 06-05-2026               | 19:15                  | 20:15                  | 01:00         | Nie                  |
| <b>21 z 26</b> Walidacja.                                                                                                                                                                          | -             | 06-05-2026               | 20:15                  | 21:15                  | 01:00         | Nie                  |
| <b>22 z 26</b> Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych (podsumowanie wiedzy dotyczących technik jogi i scenariuszy zajęciowych). | Michał Czerny | 09-05-2026               | 09:00                  | 11:00                  | 02:00         | Tak                  |
| <b>23 z 26</b> Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (poprowadzenie przez uczestników całych, stworzonych przez nich scenariuszy zajęciowych).                                    | Michał Czerny | 09-05-2026               | 11:00                  | 13:00                  | 02:00         | Tak                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                                                          | Prowadzący    | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <div>24 z 26</div> Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (poprowadzenie przez uczestników całych, stworzonych przez nich scenariuszy zajęciowych). | Michał Czerny | 09-05-2026               | 14:00                  | 18:00                  | 04:00         | Tak                  |
| <div>25 z 26</div> Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (poprowadzenie przez uczestników całych, stworzonych przez nich scenariuszy zajęciowych). | Michał Czerny | 10-05-2026               | 09:00                  | 13:00                  | 04:00         | Tak                  |
| <div>26 z 26</div> Walidacja.                                                                                                                                       | -             | 10-05-2026               | 14:00                  | 18:00                  | 04:00         | Tak                  |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 6 400,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 6 400,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 100,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 100,00 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Michał Czerny

Wielokrotnie dyplomowany nauczyciel jogi, oddechu i medytacji z kilkunastoletnim doświadczeniem instruktorskim. Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji Hatha Joga, pedagog oraz specjalista w dziedzinie profilaktyki i animacji społeczno-kulturalnej. Absolwent licznych kursów instruktorskich prowadzonych przez uznanych nauczycieli, takich jak Sri Sri Ravi Shankar, Janusz Szopa czy Konrad Kocot.

Nauczyciel antystresowych programów Międzynarodowej Fundacji Art of Living, organizacji posiadającej status konsultanta przy ONZ. Wieloletni animator i organizator wydarzeń kulturalnych dla dzieci, młodzieży i dorosłych, związanych z jogą, rozwojem osobistym oraz kreatywnością.

Twórca innowacyjnego programu jogi holistycznej HOLY YOGA oraz autor i realizator nowatorskiego programu pedagogicznego Joga dla Dzieci. Specjalizuje się w prowadzeniu warsztatów, szkoleń i wyjazdów łączących metody jogi, mindfulness oraz treningu interpersonalnego.

Regularnie prowadzi zajęcia i warsztaty rozwoju osobistego w przedszkolach, szkołach, domach kultury, domach dziecka, świetlicach środowiskowych, centrach fitness, a także na festiwalach oraz w firmach i korporacjach. Współtwórca i założyciel Domu Jogi CHO NA MATE.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały, które uczestnicy otrzymują na własność na początku kursu:

- teczka A4,
- notatnik,
- długopis,
- Manual „Jogi dla Dzieci” – podręcznik dla instruktorów,
- Zbiór zdjęć i filmów z opisem technik jogi, oddechu i medytacji – nośnik cyfrowy,
- materiały niezbędne do przeprowadzenia kursu.

### Warunki uczestnictwa

Osoby, które:

- mają ukończone 18 lat,
- nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy na stanowisku zgodnym z kierunkiem kursu,
- przystąpią do procesu walidacji.

### Informacje dodatkowe

1. Zastrzegamy prawo do zmiany harmonogramu, kadry trenerów oraz walidatorów w przypadku zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności.
2. Warunkiem ukończenia kursu jest obecność na zajęciach (minimum 80% godzin szkolenia), przystąpienie do procesu walidacji.
3. Po zakończonym kursie uczestnik otrzymuje zaświadczenie.

# Warunki techniczne

Usługa będzie prowadzona na platformie ClickMeeting.

Wymagania, które muszą zostać spełnione:

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge (Chromium), Yandex lub Opera.

Aby móc korzystać z usługi na niektórych urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store.

Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu, konieczne jest posiadanie kamery internetowej, mikrofonu lub zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.

## Adres

ul. Piotrkowska 31/5

90-410 Łódź

woj. łódzkie

## Kontakt



**Patrycja Łaska**

**E-mail** sekretariat@aktywneszkolenie.pl

**Telefon** (+48) 730 775 766