



Somatic Movement - Level 1 - Zarządzanie stresem i strategii autoregulacji przez ruch.

Numer usługi 2026/03/11/184099/3398370

4 497,00 PLN brutto
4 497,00 PLN netto
107,07 PLN brutto/h
107,07 PLN netto/h
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

28 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 06.08.2026 do 09.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">– fizjoterapeuci i terapeuci ruchowi,– trenerzy personalni i medyczni pracujący z klientami przeciężonymi i zestresowanymi,– psychoterapeuci, psychologowie i coachowie wykorzystujący ciało w procesie pracy z emocjami,– nauczyciele jogi, pilatesu i świadomego ruchu,– inni specjaliści wspierający klientów w odzyskiwaniu kontaktu ze sobą, równowagi i dobrostanu
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	05-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	42
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 edukacyjnym kursu SOMATIC MOVEMENT jest przygotowanie uczestnika do świadomego wykorzystywania zasad pracy somatycznej i ruchu uważnego w celu poprawy percepcji ciała, jakości ruchu, regulacji napięcia oraz wspierania dobrostanu psychofizycznego własnego lub podopiecznych. Uczestnik zdobywa wiedzę dotyczącą podstaw somatyki, świadomości ciała, oddechu, napięcia mięśniowo-powięziowego i relacji między układem nerwowym a ruchem, a także nabywa praktyczne umiejętności prowadzenia prostych pro

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe założenia podejścia somatycznego w pracy z ciałem i ruchem.	<ul style="list-style-type: none">• definiuje pojęcia: somatyka, świadomość ciała, percepcja ruchu, autoregulacja,• omawia różnice między podejściem zadaniowym a podejściem somatycznym,• wyjaśnia rolę odczuwania, obserwacji i uważności w procesie ruchowym,• opisuje znaczenie jakości ruchu w kontekście funkcjonowania człowieka.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi rozpoznać zależność między układem nerwowym, oddechem, napięciem ciała i wzorcami ruchowymi.	<ul style="list-style-type: none">• wyjaśnia wpływ stresu i przeciążenia na napięcie mięśniowe i jakość ruchu,• opisuje rolę oddechu w regulacji napięcia i poprawie czucia ciała,• wskazuje podstawowe mechanizmy wpływu układu nerwowego na postawę i ruch,• rozpoznaje znaczenie tempa, płynności i bezpieczeństwa w pracy ruchem.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi obserwować i analizować podstawowe wzorce napięcia, oddechu oraz ruchu u siebie lub uczestnika procesu.	<ul style="list-style-type: none">• identyfikuje podstawowe objawy nadmiernego napięcia i ograniczonej swobody ruchu,• obserwuje tor oddechowy, płynność ruchu i reakcję ciała na zadanie,• potrafi nazwać podstawowe kompensacje ruchowe,• formułuje proste wnioski obserwacyjne dotyczące jakości ruchu.	Wywiad swobodny
Uczestnik dobiera i prowadzi podstawowe ćwiczenia somatyczne ukierunkowane na poprawę czucia ciała, oddechu i organizacji ruchu	<ul style="list-style-type: none">• dobiera ćwiczenia adekwatnie do celu zajęć,• instruuje uczestnika w sposób prosty, spokojny i zrozumiały,• wykorzystuje elementy uważności, pauzy, oddechu i wolnego tempa ruchu,• modyfikuje ćwiczenia zgodnie z możliwościami osoby ćwiczącej,• dba o bezpieczeństwo i komfort uczestnika podczas procesu.	Wywiad swobodny

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

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 4 dni.

Liczba godzin usługi: 42 godziny 40 minut dydaktycznych, co stanowi 32 godziny zegarowe zajęć edukacyjnych bez przerw (36 godzin zegarowych łącznie z przerwami).

W harmonogramie usługi ujęto przerwy, które **nie są wliczane do liczby godzin dydaktycznych szkolenia**. Łączny wymiar przerw wynosi **4 godziny zegarowe** w ciągu 4 dni szkoleniowych.

W **pierwszym dniu** usługi przewidziano **3 przerwy: 2 przerwy po 15 minut oraz 1 przerwę 30-minutową**.

W **drugim oraz trzecim dniu** usługi przewidziano po **4 przerwy: 3 przerwy po 15 minut oraz 1 przerwę 30-minutową**.

W **ostatnim dniu** usługi przewidziano **2 przerwy po 15 minut**.

1 godzina dydaktyczna = 45 minut zegarowych.

Przerwy w trakcie realizacji usługi będą dostosowywane do tempa pracy uczestników oraz bieżących potrzeb organizacyjnych grupy.

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Dzień 1 – Wprowadzenie do pracy somatycznej, świadomość ciała i podstawy autoregulacji

Pierwszy dzień poświęcony jest zbudowaniu wspólnej bazy teoretycznej i praktycznej dla całego procesu szkoleniowego. Uczestnicy poznają podstawowe założenia pracy somatycznej, jej cele oraz różnice pomiędzy podejściem somatycznym a klasycznym podejściem treningowym lub zadaniowym. Omawiane są podstawy rozumienia ciała jako systemu odczuwającego, reagującego i regulującego się w kontakcie z otoczeniem.

Zakres tematyczny:

- czym jest somatyka i na czym polega podejście somatyczne w pracy z ciałem i ruchem,
- różnice pomiędzy klasycznym treningiem a procesem somatycznym,
- ciało jako źródło informacji, odczuwania i samoregulacji,

- podstawy funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego w kontekście napięcia, bezpieczeństwa, mobilizacji i regeneracji,
- znaczenie neurocepcji, poczucia bezpieczeństwa i kontaktu z ciałem w procesie ruchowym,
- podstawy komunikacji w pracy somatycznej: komunikacja werbalna, niewerbalna, ton głosu, tempo prowadzenia, obecność, kontakt i uważność,
- budowanie świadomości ciała: skan ciała, orientacja, oddech, ciężar, podparcie, kontakt z podłożem,
- różne koncepcje i podejścia do pracy psychosomatycznej,
- ruch i zasoby jako narzędzia wspierające autoregulację,
- wprowadzenie do różnych systemów pracy poprzez ruch i czucie,
- pierwsze ćwiczenia somatyczne i ruchowe wprowadzające do pracy indywidualnej oraz grupowej,
- medytacja i wprowadzenie do tworzenia prostych stanów skupienia, wyciszenia i obecności.

Dzień 2 – Pogłębianie pracy z ruchem, granicami i odczuwaniem

Zakres tematyczny:

- bardziej zaawansowane ćwiczenia ruchowe grupowe oparte na uważności i czuciu,
- rozwijanie płynności, jakości ruchu i zdolności do regulacji pobudzenia przez ruch,
- praca z wyznaczaniem własnych granic i rozpoznawaniem granic drugiej osoby,
- rozumienie granic fizycznych, emocjonalnych i relacyjnych w pracy z ciałem,
- pogłębiona praca z ciałem poprzez ruch, pauzę, kierowanie uwagą i obserwację reakcji organizmu,
- rozwijanie umiejętności odczytywania sygnałów z ciała i reagowania na nie w sposób adekwatny,
- kontakt, obecność i świadome współregulowanie w pracy w parze i w grupie,
- praktyka tworzenia bezpiecznego pola pracy w procesie ruchowym,
- medytacja prowadzona oraz ćwiczenia z zakresu tworzenia prostych medytacji i transowych wprowadzeń wspierających regulację.

Dzień 3 – Budowanie zasobów, integracja somatyczna i narzędzia regulacyjne

Trzeci dzień obejmuje pracę z zasobami oraz bardziej złożone łączenie podejść somatycznych z regulacją psychoenergetyczną i terapią ruchem. Uczestnicy poznają sposoby wzmacniania stabilności wewnętrznej, zwiększania dostępu do zasobów oraz integrowania różnych kanałów pracy: ruchu, oddechu, czucia, wyobraźni i relacji.

Zakres tematyczny:

- budowanie zasobów w pracy z ciałem i ruchem,
- kinezyologiczne podejście do regulacji psychoenergetycznej,
- sposoby wspierania organizmu poprzez ruch, oddech, rytm, orientację i czucie,
- łączenie terapii ruchem z integracją somatyczną oraz modelami autoregulacji,
- ćwiczenia oddechowe wspierające regulację napięcia i kontakt z ciałem,
- bodźcowanie czuciowe jako wsparcie organizacji doświadczenia i zwiększania świadomości somatycznej,
- wprowadzenie do technik opartych na wyobraźni, koncentracji uwagi i prostych elementach pracy hipnoterapeutycznej w bezpiecznym, edukacyjnym ujęciu,
- zabawy somatyczne i doświadczenia wspierające spontaniczność, twórczość i poczucie bezpieczeństwa,
- nawiązanie do rozwoju psychoruchowego dziecka: odruchy, ruchy pierwotne, organizacja napięcia i wzorców ruchowych od wczesnego etapu życia,
- wpływ wczesnych doświadczeń ruchowych na późniejsze schematy postawy, regulacji i funkcjonowania,
- przykłady wdrażania narzędzi do pracy indywidualnej i grupowej,
- praktyka prowadzenia krótkich procesów z wykorzystaniem ruchu, oddechu i kontaktu,
- medytacja oraz praktyka tworzenia własnych prostych sekwencji medytacyjno-transowych.

Dzień 4 – Integracja, zastosowanie narzędzi i domknięcie procesu

Ostatni dzień służy integracji wiedzy i doświadczeń zdobytych podczas całego szkolenia. Uczestnicy porządkują poznane podejścia, uczą się łączyć narzędzia w spójne procesy pracy własnej oraz pracy z grupą, a także biorą udział w działaniach podsumowujących, refleksyjnych i integrujących.

Zakres tematyczny:

- integracja materiału z całego szkolenia,
- konstruowanie krótkich procesów somatycznych dla pracy indywidualnej i grupowej,

- dobór narzędzi do celu pracy: regulacja, budowanie zasobów, zwiększanie świadomości ciała, kontakt i obecność,
- zadania praktyczne w grupach,
- prowadzenie krótkich sekwencji z wykorzystaniem ruchu, oddechu, elementów medytacyjnych i pracy z uwagą,
- sharing, refleksja oraz omówienie doświadczeń uczestników,
- wspólna praktyka integracyjna,
- medytacje domykające proces,
- kierunki dalszego rozwoju uczestnika w obszarze pracy somatycznej,
- podsumowanie zastosowania poznanych metod w pracy własnej, edukacyjnej, rozwojowej i grupowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

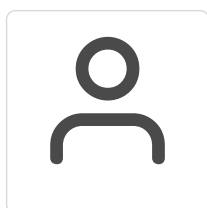
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 497,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 497,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	107,07 PLN
Koszt osobogodziny netto	107,07 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAREK KUŚ

Trener Personalny, Terapeuta Ruchowy, Hipnoterapeuta
 Trener Medyczny, Kinezyterapeuta z 12 letnim doświadczeniem. Trener przygotowanie motorycznego.
 Absolwent Licencjat AWF Katowice 2013 kier. zarządzanie w sporcie. Absolwent kursów specjalistycznych:
 Primitive Moves and Motor Control - dr. T. Gibbons
 PDTR in progress - dr. Jose Palomar
 Prehab 101 - dr. Jacob Harden

NCSC - Elite Performance Institute
Posturologia - PosturePro Anette Verpilote
Osteopatyczne podejście do zaburzeń limfatycznych
Osteopatyczne podejście do zaburzeń psychosomatycznych
Fizjoterapia w sporcie - MedCoach
Akademia Kinezylogii
FMS - dr. R. Rzepka
Fizjoterapia w fazie ostrej sportowca - Med Coach
Kolano - Wypadkowa stopy i biodra - dr. R. Biernat
Biodro - Staw życia - dr. R. Biernat
Bark - nie taki skomplikowany - dr. R. Biernat
Movement Strategy kończyna dolna i górna - Biernat Rehabilitacja
Terapia Manualna w Sporcie - MTC - Honorata Dziel
Korekcja Wad Postawy - Kuźnia Trenerów
Olympic Weightlifting - Małgorzata Wiejak Dietetyka i suplementacja - 4 poziomy MTC Dietetyka -
Tadeusz Sowiński
Gimnastyka od podstaw - Gimnastycy.pl

Szkoleniowiec: Centrum szkoleń sportowych od 2023
Move Therapy od 2017

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie realizowane jest w formule warsztatowej, z dużym udziałem praktyki własnej uczestników.

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej nagrania video oraz (skrypt-ebook) i karty wywiadu pdf, do którego dostęp uczestnik otrzyma przed kursem na naszej własnej platformie do nauki - <https://akademia.movetherapy.pl> . Skrypt będzie możliwy do pobrania.

Warunki uczestnictwa

Cena usługi nie obejmuje kosztów noclegu ani wyżywienia.

W trakcie szkolenia może zostać przeprowadzona wizytacja ze strony PARP lub innej uprawnionej instytucji w celu weryfikacji prawidłowości realizacji usługi.

Zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a ustawy o VAT oraz Zwolnienie z VAT na podstawie rozporządzenia MF z dnia 10.11.2020 (Dz. ustaw 2020 poz. 1983 par.3.ust.1 pkt 14) - dla osób, które mają min. 70% dofinansowania.

Informacje dodatkowe

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Adres

ul. Zakamycze 37B
30-240 Kraków
woj. małopolskie

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067