



Psychosomatyczne podstawy równowagi i wewnętrznej stabilność - szkolenie

Numer usługi 2026/03/18/213321/3418071

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

264,71 PLN brutto/h

264,71 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MULTIPRO
COMPANY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

31 ocen

📍 Sobole

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 17:00 h

📅 23.05.2026 do 24.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem osobistym, poprawą dobrostanu psychofizycznego oraz zwiększeniem świadomości własnych zasobów w obszarze zdrowia psychicznego i funkcjonowania psychospołecznego. Uczestnikami mogą być zarówno osoby pracujące zawodowo, jak i osoby poszukujące nowych kierunków rozwoju, chcące wzmocnić swoje kompetencje w zakresie samoregulacji, radzenia sobie ze stresem, budowania równowagi życiowej oraz zwiększania efektywności osobistej.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

22-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

17

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

Szkolenie przygotowuje do świadomego wykorzystywania wiedzy z zakresu zdrowia psychofizycznego, psychologii oraz rozwoju osobistego w celu wzmocnienia równowagi wewnętrznej, poprawy samoregulacji oraz zwiększania świadomości własnych zasobów. Uczestnicy zdobywają wiedzę i umiejętności wspierające lepsze rozumienie relacji między ciałem, emocjami i procesami poznawczymi oraz ich wpływu na codzienne funkcjonowanie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia zależności między ciałem, ruchem i procesami neuronalnymi	Omawia mechanizmy pracy ciała i mózgu na przykładach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje powiązania między ruchem a funkcjonowaniem układu nerwowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje ruch i wizualizację w działaniach rozwojowych	Opisuje jak wykorzystać ruchu lub wizualizację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje ćwiczenia adekwatne do celu pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje sygnały płynące z ciała w kontekście świadomości i regulacji	Opisuje obserwacje wynikające z doświadczenia pracy z ciałem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje zmiany w odczuciach ciała podczas praktyki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach symulowanych

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

MODUŁ 1

Linia pośrodkowa i koordynacja półkul mózgowych

- linia pośrodkowa ciała jako oś organizacji ruchu
- podstawy koordynacji międzypółkulowej
- dialog międzypółkulowy poprzez ruch
- budzenie i wzmacnianie szlaków neuronalnych
- wpływ koordynacji na poczucie stabilności

MODUŁ 2

Neuroplastyczność i wizualizacja w ruchu

- neuroplastyczność – zdolność mózgu do zmiany
- ruch jako narzędzie wspierające reorganizację neuronalną
- wizualizacja jako element uczenia motorycznego
- łączenie wyobrażenia z ruchem
- praktyczne sekwencje integracyjne

MODUŁ 3

Utrata równowagi jako zasób rozwojowy

- utrata równowagi jako element uczenia się
- zaufanie do ciała i adaptacja
- elastyczność zamiast sztywnej kontroli
- bezpieczeństwo w eksploracji ruchu

dzień 2

MODUŁ 4

Ciało jako źródło informacji i świadomości

- „ciało wie” – sygnały płynące z ciała
- ciało jako nośnik doświadczeń
- integracja ciała, emocji i świadomości
- poszerzone rozumienie organiki (warstwy fizyczne i energetyczne)

MODUŁ 5

Strojenie Wewnętrznej Busoli – odzyskiwanie wewnętrzsterowności

- Wewnętrzna Busola jako metafora samoświadomości
- autonomia i decyzyjność
- homeostaza i poczucie bezpieczeństwa
- koregulacja w relacji z innymi

MODUŁ 6

Autorytet ciała i ucieleśniona świadomość

- autorytet doświadczenia somatycznego
- pojęcie ucieleśnionej świadomości
- droga od izolacji do integracji
- poczucie sprawczości i suwerenności

MODUŁ 7

Umysł, podświadomość i intuicja

- relacja umysł – rozum – podświadomość
- Wyższe JA jako metafora głębokiej intuicji
- intuicja w procesach rozwojowych
- Czakra 6 (Trzecie Oko) – percepcja i wgląd

MODUŁ 8

Integracja – pełnia i odpowiedzialność

- poczucie odpowiedzialności za własny proces
- stabilność i koordynacja w towarzystwie innym
- „moja medycyna” jako indywidualny zasób
- Czakra 7 (Korony) – doświadczenie jedności
- żywioł ETER / SPACE – przestrzeń i obecność

Materiały szkoleniowe

Uczestnicy otrzymują:

- skrypty szkoleniowe,
- materiały edukacyjne,
- materiały do ćwiczeń,
- opisy praktyk do samodzielnej pracy.

Materiały przekazywane są w formie papierowej lub elektronicznej.

Warunki organizacyjne szkolenia

- Szkolenie realizowane jest w **godzinach zegarowych**.
- Przerwy są **wliczone w czas szkolenia**.
- Szkolenie ma charakter warsztatowy.
- Uczestnicy powinni posiadać wygodny strój umożliwiający wykonywanie ćwiczeń ruchowych.
- Część zajęć realizowana jest w parach oraz w pracy indywidualnej.
- Szkolenie odbywa się w sali dostosowanej do prowadzenia zajęć ruchowych i warsztatowych.

Walidacja

Walidacja została zaprojektowana jako niezależny od procesu szkoleniowego etap, oparty na jednoznacznie opisanych efektach uczenia się oraz klarownych kryteriach oceny. Zastosowanie testu teoretycznego, którego wynik generowany jest automatycznie, zapewnia zgodność z formalnymi wymaganiami dotyczącymi potwierdzania zdobytych kompetencji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Linia pośrodkowa i koordynacja półkul mózgowych	Ina Łaźniewska	23-05-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 11 Neuroplastyczność i wizualizacja w ruchu	Ina Łaźniewska	23-05-2026	10:00	13:00	03:00
3 z 11 przerwa	Ina Łaźniewska	23-05-2026	13:00	13:30	00:30
4 z 11 Utrata równowagi jako zasób rozwojowy	Ina Łaźniewska	23-05-2026	13:30	15:00	01:30
5 z 11 Ciało jako źródło informacji i świadomości	Ina Łaźniewska	23-05-2026	15:00	17:00	02:00
6 z 11 Strojenie Wewnętrznej Busoli – odzyskiwanie wewnętrzsterowności	Ina Łaźniewska	24-05-2026	08:00	10:00	02:00
7 z 11 Autorytet ciała i ucieleśniona świadomość	Ina Łaźniewska	24-05-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 11 przerwa	Ina Łaźniewska	24-05-2026	12:00	12:30	00:30
9 z 11 Umysł, podświadomość i intuicja	Ina Łaźniewska	24-05-2026	12:30	14:00	01:30
10 z 11 Integracja – pełnia i odpowiedzialność	Ina Łaźniewska	24-05-2026	14:00	15:30	01:30
11 z 11 walidacja	-	24-05-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	264,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	264,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ina Łążniewska

Doktor nauk biologicznych, ekspertka w pracy z ciałem, ruchem i podejściami somatycznymi. Od kilkunastu lat zajmuje się działalnością edukacyjną i terapeutyczną, łącząc solidne podstawy naukowe z praktycznymi metodami wspierającymi zdrowie oraz dobrostan psychofizyczny. Posiada liczne certyfikacje m.in. w obszarze psychosomatyki, psychotraumatologii, hipnoterapii, komunikacji i mediacji rodzinnych, terapii mięśni dna miednicy oraz fizjoterapii uroginekologicznej. Ukończyła także specjalistyczne szkolenia z zakresu pracy z traumą i pamięcią ciała (Touch of Awakening) oraz pracy z relacjami intymnymi. Od 2020 roku działa jako trenerka i mentorka, prowadząc warsztaty oraz szkolenia poświęcone świadomości ciała, integracji emocjonalnej i budowaniu wewnętrznej równowagi. W swojej pracy dydaktycznej szczególną wagę przywiązuje do łączenia teorii z praktyką, pokazując, jak skutecznie wykorzystywać poznane narzędzia zarówno w pracy zawodowej, jak i w rozwoju osobistym. Jest autorką autorskiej metody pracy rozwijanej w ramach Instytutu Bodyfulness, którego misją jest wspieranie ludzi w odzyskiwaniu kontaktu z ciałem oraz pogłębianiu samoświadomości.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zwolnienie z podatku VAT na podstawie §3 ust.1pkt.14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity: Dz.U. z 2025r. poz. 832)Zwolnienie z VAT art.43 ust.1 pkt.29 lit.a i c. Ust. o podatku od towarów i usług). W pozostałych przypadkach Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 Ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług.

Adres

Sobole 27
21-307 Sobole
woj. lubelskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Koordinator Projektu

E-mail multipro.karty@gmail.com

Telefon (+48) 724 888 205