



## Powrót do siebie – weekend pracy z emocjami i ciałem dla kobiet

Numer usługi 2026/03/19/121120/3420293

2 400,00 PLN brutto  
2 400,00 PLN netto  
150,00 PLN brutto/h  
150,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

POLSKI INSTYTUT  
TRENINGU  
MENTALNEGO  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

554 oceny

📍 Warszawa  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 16:00 h  
📅 11.06.2026 do 14.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Identyfikatory projektów</b>	Kierunek - Rozwój, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Małopolski Pociąg do kariery, Akademia HR
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Usługa skierowana jest do kobiet zainteresowanych rozwojem osobistym oraz poprawą dobrostanu psychicznego i emocjonalnego.</p> <p>W szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>kobiety odczuwające stres, napięcie lub przeciążenie emocjonalne</li><li>kobiety chcące zwiększyć świadomość ciała i emocji</li><li>kobiety poszukujące skutecznych metod pracy z emocjami</li><li>kobiety zainteresowane rozwojem osobistym i wewnętrzną równowagą</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	10-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem usługi jest rozwój kompetencji osobistych w zakresie rozpoznawania, regulacji i uwalniania napięć emocjonalnych oraz zwiększenia świadomości ciała. Uczestniczki poznają techniki pracy z emocjami, oddechem i uważnością, które wspierają równowagę psychofizyczną oraz poprawę funkcjonowania w życiu codziennym i zawodowym.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka rozpoznaje emocje oraz sygnały płynące z ciała	Kryteria weryfikacji: identyfikuje podstawowe emocje i napięcia w ciele.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestniczka stosuje podstawowe techniki regulacji emocji.	Kryteria weryfikacji: wykorzystuje poznane ćwiczenia oddechowe i techniki pracy z ciałem.	Wywiad swobodny
Uczestniczka zwiększa świadomość własnych reakcji emocjonalnych.	Kryteria weryfikacji: opisuje swoje reakcje i ich wpływ na funkcjonowanie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestniczka rozwija umiejętność budowania kontaktu ze sobą.	Kryteria weryfikacji: rozpoznaje potrzeby i wskazuje sposoby dbania o równowagę emocjonalną.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

# Program

## Moduł 1. Wprowadzenie do pracy z emocjami i ciałem (3 godz.)

Budowanie bezpiecznej przestrzeni pracy, podstawy świadomości emocjonalnej oraz rola ciała w przeżywaniu emocji.

## Moduł 2. Świadomość ciała i napięcie emocjonalnych (4 godz.)

Rozpoznawanie sygnałów z ciała, identyfikacja napięć oraz ich wpływ na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne.

## Moduł 3. Regulacja emocji i praca z oddechem (4 godz.)

Techniki oddechowe oraz ćwiczenia wspierające redukcję napięcia i stabilizację emocjonalną.

## Moduł 4. Praca z emocjami i reakcjami wewnętrznymi (4 godz.)

Rozpoznawanie emocji, mechanizmy reakcji oraz rozwijanie świadomego kontaktu ze sobą.

## Moduł 5. Relacja ze sobą i granice emocjonalne (3 godz.)

Rozpoznawanie potrzeb, wzmacnianie granic oraz budowanie wewnętrznej równowagi.

## Moduł 6. Integracja doświadczeń i zastosowanie w praktyce (2 godz.)

Utrwalenie zdobytych umiejętności oraz ich wykorzystanie w codziennym funkcjonowaniu.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 400,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	150,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## SYLWIA CHYŁEK

Psycholog, trenerka rozwoju osobistego oraz mediatorka sądowa, specjalizująca się w pracy z emocjami, świadomością ciała oraz procesami wewnętrznej zmiany.

W swojej pracy koncentruje się na wspieraniu kobiet w rozpoznawaniu i uwalnianiu napięć emocjonalnych oraz budowaniu trwałej równowagi wewnętrznej. Łączy podejście psychologiczne z praktyką pracy z ciałem i uważnością, prowadząc uczestniczki przez proces pogłębiania samoświadomości i zmiany.

Posiada doświadczenie w pracy indywidualnej i grupowej, a jej podejście opiera się na praktyce, odpowiedzialności oraz indywidualnym prowadzeniu uczestników w procesie rozwojowym.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestniczki otrzymują materiały wspierające proces warsztatowy, obejmujące najważniejsze zagadnienia omawiane podczas zajęć oraz wskazówki do dalszej pracy własnej.

## Warunki uczestnictwa

Uczestniczką warsztatu może być osoba zainteresowana rozwojem osobistym oraz pracą z emocjami i świadomością ciała.

Warunkiem udziału jest gotowość do aktywnego uczestnictwa w zajęciach oraz pracy własnej w trakcie warsztatu.

# Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

# Kontakt



**SYLWIA CHYŁEK**

**E-mail** [sylwia@dobrzewyszkoleni.pl](mailto:sylwia@dobrzewyszkoleni.pl)

**Telefon** (+48) 729 835 005