



Regulacja stresu i dobrostan w ujęciu psychosomatycznym. Moduł II

Numer usługi 2026/03/25/202181/3437098

3 500,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

194,44 PLN brutto/h

194,44 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM
LECZENIA I
EDUKACJI
MEDYCZNEJ
TALAGA SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

3 oceny

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 18:00 h

📅 31.07.2026 do 02.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób pracujących z pacjentem lub podopiecznym, które chcą poszerzyć swoje kompetencje w zakresie pracy z ciałem, stresem oraz regulacją układu nerwowego.

W szczególności szkolenie dedykowane jest:

- psychologom, psychoterapeutom oraz osobom pracującym w obszarze zdrowia psychicznego,
- fizjoterapeutom, masażystom i terapeutom manualnym,
- logopedom oraz terapeutom pracującym z dziećmi i młodzieżą,
- osobom działającym w obszarze zdrowia, profilaktyki i pracy z ciałem (np. trenerzy, coachowie zdrowia, instruktorzy),
- osobom pracującym w opiece długoterminowej (formalnej i nieformalnej), w tym z osobami starszymi, przewlekle chorymi oraz wymagającymi wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla specjalistów posiadających doświadczenie w pracy z pacjentem/podopiecznym, jak i dla osób rozwijających swoje kompetencje zawodowe w tym obszarze.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

30-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji w pracy z pacjentem/podopiecznym poprzez wykorzystanie elementów pracy z powięzią, technik regulacji stresu oraz metod wspierających układ nerwowy. Uczestnik uczy się rozpoznawania napięć, prowadzenia podstawowej diagnostyki oraz stosowania technik wspierających organizm, także w kontekście opieki długoterminowej, co pozwala na bardziej świadome i skuteczne działanie w praktyce zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza. Uczestnik zna podstawy pracy z powięzią oraz rozumie mechanizmy regulacji napięć w organizmie i ich znaczenie w pracy z pacjentem/podopiecznym.	Uczestnik opisuje funkcję powięzi oraz wyjaśnia jej rolę w organizacji napięć i regulacji organizmu.	Test teoretyczny
Wiedza. Uczestnik rozumie podstawy metod wspierających regulację stresu, w tym elementy pracy wyobraźniowej oraz znaczenie rytmów czaszkowych.	Uczestnik omawia zastosowanie wybranych metod oraz ich wpływ na funkcjonowanie organizmu.	Test teoretyczny
Umiejętności. Uczestnik stosuje techniki pracy powięziowej oraz wspiera regulację napięcia w ciele pacjenta/podopiecznego.	Uczestnik poprawnie wykonuje techniki pracy praktycznej z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności. Uczestnik przeprowadza podstawową anamnezę oraz identyfikuje potrzeby pacjenta psychosomatycznego.	Uczestnik zbiera podstawowe informacje o pacjencie oraz proponuje adekwatne działania wspierające.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne. Uczestnik prowadzi pracę z pacjentem/podopiecznym w sposób bezpieczny i dostosowany do jego możliwości.	Uczestnik komunikuje się adekwatnie do sytuacji i respektuje granice pacjenta/podopiecznego.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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?

TAK

Program

Dzień 1 – Powięź i regulacja napięć w ciele

Metoda EMDR jako narzędzie pracy ze stresem

Powięź – struktura i funkcja

Wprowadzenie do pracy powięziowej

Technika odwijania powięziowego kończyn dolnych

Technika odwijania powięziowego kończyn górnych

Cel dnia: zrozumienie pracy z powięzią i napięciem w ciele

Dzień 2 – Praca globalna i integracja struktur

Technika odwijania powięziowego tułowia oraz czaszki

Technika odwijania powięziowego w terapii wisceralnej

Rytmy czaszkowe – teoria

Rytmy czaszkowe – praktyka

Praca wyobrazeniowa

Cel dnia: rozwój umiejętności pracy globalnej z ciałem

Dzień 3 – Diagnostyka i zastosowanie kliniczne

Anamneza i badanie pacjenta psychosomatycznego

Sumacja przestrzenna i czasowa

Praktyczne zastosowanie poznanych metod

Integracja pracy terapeutycznej

Walidacja efektów uczenia się oraz podsumowanie szkolenia

Cel dnia: przygotowanie do wykorzystania w pracy zawodowej

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Elementy pracy inspirowane podejściem EMDR w regulacji stresu	Karolina Talaga	31-07-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 12 Powięź – struktura i funkcja	Karolina Talaga	31-07-2026	11:15	13:15	02:00
3 z 12 Wprowadzenie do pracy powięziowej w ujęciu funkcjonalnym	Karolina Talaga	31-07-2026	14:15	15:00	00:45
4 z 12 Technika odwijania powięziowego kończyn dolnych	Karolina Talaga	31-07-2026	15:00	15:45	00:45
5 z 12 Technika odwijania powięziowego kończyn górnych	Karolina Talaga	31-07-2026	16:00	17:00	01:00
6 z 12 Technika odwijania powięziowego tułowia oraz czaszki	Karolina Talaga	01-08-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 12 Technika odwijania powięziowego w terapii wisceralnej	Karolina Talaga	01-08-2026	11:15	13:00	01:45
8 z 12 Praca wyobrazeniowa	Karolina Talaga	01-08-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 12 Sumacja przestrzenna i czasowa	Karolina Talaga	01-08-2026	15:45	17:00	01:15
10 z 12 Historia, teoria oraz praktyka rytmów czaszkowych	Karolina Talaga	02-08-2026	09:00	11:00	02:00
11 z 12 Anamneza oraz badanie w przypadku pacjenta psychosomatycznego	Karolina Talaga	02-08-2026	11:15	13:15	02:00
12 z 12 Walidacja efektów uczenia się oraz podsumowanie szkolenia	-	02-08-2026	14:00	15:00	01:00

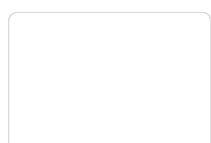
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	194,44 PLN
Koszt osobogodziny netto	194,44 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Talaga



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

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

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

W ciągu ostatnich 5 lat prowadzi szkolenia oraz pracuje z pacjentami/podopiecznymi w obszarze regulacji stresu, pracy z ciałem i psychosomatyki.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują autorskie materiały dydaktyczne w formie skryptów szkoleniowych, opracowanych specjalnie na potrzeby Modułu II kursu „Regulacja stresu i dobrostan w ujęciu psychosomatycznym”. Materiały obejmują treści teoretyczne, schematy poglądowe oraz opisy procesów związanych z regulacją stresu, integracją doświadczeń oraz reakcjami emocjonalnymi i cielesnymi.

W trakcie szkolenia wykorzystywane są również proste narzędzia edukacyjne wspierające rozumienie i nazywanie stanów emocjonalnych, takie jak koło emocji, stosowane w kontekście rozwojowym i refleksyjnym. Materiały te służą pogłębianiu świadomości emocjonalnej oraz integracji wiedzy z doświadczeniem własnym uczestników.

Uczestnicy mają dostęp do materiałów szkoleniowych w trakcie trwania kursu, a po jego zakończeniu mogą wykorzystywać je do dalszej pracy własnej, refleksji oraz utrwalania zdobytej wiedzy.

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

Szkolenie ma charakter kształcenia zawodowego i przygotowuje uczestników do wykorzystania zdobytych umiejętności w praktyce zawodowej, w szczególności w pracy z pacjentem/podopiecznym.

Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu przeznaczony jest dla osób zainteresowanych pogłębianiem wiedzy i kompetencji w obszarze regulacji stresu, dobrostanu oraz psychosomatycznego rozumienia reakcji organizmu. Moduł II stanowi odrębną usługę szkoleniową i może być realizowany niezależnie od Modułu I, a ich zakres merytoryczny wzajemnie się uzupełnia. Rekomendowany jest uczestnikom zainteresowanym rozwijaniem kompetencji w pracy z pacjentem. Możliwy jest również udział osób posiadających podstawową wiedzę z zakresu funkcjonowania ciała, reakcji stresowych i procesów emocjonalnych, umożliwiającą świadome i bezpieczne uczestnictwo w zajęciach warsztatowych. Od uczestników oczekuje się gotowości do pracy własnej, uważności na sygnały płynące z ciała oraz respektowania zasad bezpieczeństwa i granic omawianych na szkoleniu. Szkolenie ma charakter edukacyjno-rozwojowy i nie wymaga posiadania wykształcenia medycznego ani doświadczenia klinicznego. Warunkiem ukończenia kursu jest 80% obecności (lista obecności).

Informacje dodatkowe

Jedna godzina usługi wynosi 60 minut. Szkolenie realizowane jest z wykorzystaniem metod aktywizujących: demonstracji technik, ćwiczeń praktycznych w parach z rotacją uczestników, pracy pod nadzorem prowadzącego oraz analizy przypadków i dyskusji. Zajęcia odbywają się w grupach do 20 osób, w parach przy stołach terapeutycznych (kozetkach). Uczestnicy pracują zamiennie w roli terapeuty i pacjenta. Walidacja efektów uczenia się realizowana jest w ostatnim dniu przez osobę inną niż prowadzący, co zapewnia rozdzielność funkcji. Moduł II stanowi odrębną usługę, możliwą do realizacji niezależnie od Modułu I.

Adres

ul. Thomasa Edisona 2

04-510 Warszawa

woj. mazowieckie

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnego szkolenia warsztatowego, obejmującego zajęcia teoretyczne i praktyczne, prowadzone w bezpiecznych warunkach sprzyjających pogłębieniu świadomości ciała i procesów regulacyjnych. Moduł II stanowi odrębną usługę szkoleniową i może być realizowany niezależnie od Modułu I, a ich zakres merytoryczny wzajemnie się uzupełnia.

Zajęcia prowadzone są w małych grupach, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, uważności oraz poszanowania granic uczestników. Program obejmuje pracę warsztatową, ćwiczenia doświadczeniowe oraz elementy refleksji i integracji procesów emocjonalnych, autonomicznych i cielesnych.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest w ostatnim dniu szkolenia przez wyznaczonego walidatora, zgodnie z przyjętymi kryteriami weryfikacji i metodami walidacji.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Obiekt przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Kontakt



Katarzyna Talaga

E-mail biuro@kursyosteopatyczne.pl

Telefon (+48) 662 882 844