



Szkolenie z zakresu projektowania i wdrażania technik relaksacyjnych i wizualizacji w procesach rozwojowych indywidualnych i grupowych.

Numer usługi 2026/04/13/34566/3482834

2 214,00 PLN brutto
1 800,00 PLN netto
110,70 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

BodyConnection
Agata Olszewska-
Sarapata

★★★★★ 4,9 / 5
765 ocen

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 20:00 h
📅 15.05.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest dedykowane uczestnikom Szkoły Coachingu BodyConnection (MMŚP oraz osoby indywidualne).

Grupa docelowa: osoby zainteresowane rozwojem umiejętności prowadzenia zajęć z zakresu rozwoju osobistego (trenerów, coachów, psychologów, nauczycieli, w tym jogi i innych zajęć ruchowych, masażyistów, osób planujących realizację warsztatów rozwojowych).

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

11-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa prowadzi do rozwoju kompetencji samodzielnego projektowania narzędzi relaksacyjnych i wizualizacyjnych oraz wdrażania ich do procesów rozwojowych grupowych i indywidualnych. Osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się

pozwole na skuteczne wspieranie siebie i klientów w zwiększaniu poziomu zrelaksowania i osiągnięciu celów, co prowadzi do poprawy jakości życia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje cele stosowania technik relaksacyjnych i wizualizacji w procesach rozwojowych.	Definiuje możliwości wykorzystania i rezultaty stosowania technik relaksacyjnych oraz wizualizacji.	Test teoretyczny Prezentacja
Projektuje i przeprowadza proces rozwojowy odpowiadający na potrzeby klienta/klientów oparty na technikach relaksacji oraz wizualizacjach.	Identyfikuje etapy procesu rozwojowego. Dostosowuje proces oraz sposób prowadzenia sesji do potrzeb klienta/klientów. Stosuje adekwatne techniki i narzędzia relaksacyjne i wizualizacyjne.	Test teoretyczny Prezentacja
Definiuje i wdraża kluczowe etapy procesu rozwojowego indywidualnego i dla grupy.	Rozróżnia etapy procesu opartego na relaksacji i wizualizacji. Płynnie przechodzi do kolejnych etapów sesji. Pracuje z klientem/klientami nad integracją nowych wglądów i wniosków. Domyka proces.	Test teoretyczny Prezentacja
Uczestnik prowadzi techniki relaksacyjne z uwzględnieniem bezpieczeństwa i regulacji uczestnika.	Formułuje jasne instrukcje dla uczestnika, dostosowuje tempo i sposób prowadzenia, reaguje na sygnały napięcia lub dyskomfortu	Test teoretyczny Prezentacja
Uczestnik tworzy bezpieczne i wspierające środowisko pracy rozwojowej.	Stosuje język wzmacniający poczucie bezpieczeństwa, respektuje granice uczestników, reaguje adekwatnie na trudne emocje.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja
Uczestnik przejawia gotowość do refleksji i rozwoju własnego warsztatu pracy.	Dokonyje autoewaluacji, identyfikuje obszary do rozwoju, korzysta z informacji zwrotnej.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja

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

1. Fundamenty pracy z relaksacją i układem nerwowym (6h)

Moduł 1: Podstawy neurofizjologii relaksacji

Zakres:

- układ nerwowy (współczulny / przywspółczulny)
- reakcje: walka–ucieczka–zamrożenie
- rola ciała w procesach zmiany

Ćwiczenia:

- mapa własnej regulacji
- skanowanie ciała (body scan)
- identyfikacja sygnałów przeciążenia

Moduł 2: Wprowadzenie do technik relaksacyjnych

Zakres:

- czym jest relaksacja (mit vs rzeczywistość)
 - praca z ciałem i głosem w procesach relaksacyjnych

Ćwiczenia:

- praktyki: uważności, oddechowe, ruchowe

Moduł 3: Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

Zakres:

- kiedy NIE stosować technik relaksacyjnych
- budowanie poczucia bezpieczeństwa

Ćwiczenia:

- kontraktowanie pracy z ciałem
- praca z intencją

2: Wizualizacja i projektowanie procesów

Moduł 4: Mechanizmy wizualizacji

Zakres:

- jak działa wyobraźnia w mózgu
- wpływ obrazów na ciało i emocje
- różnice indywidualne (nie każdy „widzi”)

Ćwiczenia:

- wizualizacja sensoryczna (5 zmysłów)
- praca z obrazem vs odczuciem

Moduł 5: Techniki wizualizacyjne w praktyce

Zakres:

- wizualizacja celu
- bezpieczne miejsce
- przyszłe Ja
- transformacja przekonań

Ćwiczenia:

- grupowe demo
- prowadzenie wizualizacji w parach
- tworzenie własnych scenariuszy

Moduł 6: Projektowanie procesów grupowych i indywidualnych

Zakres:

- struktura sesji z relaksacją

Ćwiczenia:

- projekt sesji 1:1 i grupowej

Moduł 8: Integracja i zmiana

Zakres:

- jak „zakotwiczyć” efekt
- przenoszenie do życia codziennego
- budowanie nawyków

Ćwiczenia:

- projekt ścieżki wdrożeniowej klienta
- praca z intencją i działaniem

Narzędzia i metody pracy:

- ćwiczenia indywidualne i grupowe
- dyskusja
- mini-wykłady
- zalecenia i wskazówki dotyczące rozwoju umiejętności
- sesje pytań i odpowiedzi

Część szkoleniowa obejmuje 900 min, w tym 30% teorii oraz 70% praktyki.

Początkowe sprawdzenie poziomu wiedzy i umiejętności oraz walidacja końcowa obejmują łącznie 75 min.

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu głównego:

- zaliczenie testu wiedzy na poziomie 75 %
- zaliczenie zadania praktycznego na poziomie 75 %

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Początkowe sprawdzenie wiedzy i umiejętności.	-	15-05-2026	16:00	16:30	00:30
2 z 18 Wprowadzenie w zakres szkolenia. Potrzeby i cele uczestnika. Cele i rezultaty wdrażania technik relaksacyjnych i wizualizacji do procesów rozwojowych.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	15-05-2026	16:30	18:00	01:30
3 z 18 Przerwa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	15-05-2026	18:00	18:15	00:15
4 z 18 Moduł 1: Podstawy neurofizjologii relaksacji. Wprowadzenie.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	15-05-2026	18:15	19:00	00:45
5 z 18 Moduł 1: Podstawy neurofizjologii relaksacji - ćwiczenia	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	16-05-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 18 Przerwa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	16-05-2026	10:30	10:45	00:15
7 z 18 Wprowadzenie do technik relaksacyjnych z ćwiczeniami.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	16-05-2026	10:45	13:00	02:15
8 z 18 Przerwa obiadowa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	16-05-2026	13:00	13:45	00:45
9 z 18 Bezpieczeństwo i przeciwwskazania.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	16-05-2026	13:45	15:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 18 Mechanizmy wizualizacji	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	16-05-2026	15:15	16:00	00:45
11 z 18 Podsumowanie dnia. Sesja pytań i odpowiedzi	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	16-05-2026	16:00	16:15	00:15
12 z 18 Techniki wizualizacyjne w praktyce	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	17-05-2026	09:00	10:30	01:30
13 z 18 Przerwa	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	17-05-2026	10:30	10:45	00:15
14 z 18 Projektowanie procesów grupowych i indywidualnych. Struktura sesji.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	17-05-2026	10:45	12:15	01:30
15 z 18 Projektowanie procesów grupowych i indywidualnych. Cwiczenia.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	17-05-2026	12:15	13:00	00:45
16 z 18 Przerwa obiadowa.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	17-05-2026	13:00	13:45	00:45
17 z 18 Integracja i zmiana	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	17-05-2026	13:45	15:15	01:30
18 z 18 Walidacja	-	17-05-2026	15:15	16:15	01:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 214,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA

Psycholog, ICF Master Certified Coach, Trener, Twórcza Body Connection™ Coaching – metody łączącej rozmowy coachingowe z głęboką pracą z ciałem. Terapeuta czaszkowo-krzyżowy oraz nauczyciel i terapeuta metody Life Impressions Bodywork, instruktor tanga argentyńskiego, kształci się w nurcie Recall Healing oraz Cichych Ustawieniach Systemowych Berta Hellingera. Ma 6-letnie doświadczenie w realizacji usług szkoleniowo-mentoringowych dla coachów oraz osób przygotowujących się do zdobycia zawodu coacha. W ostatnich dwóch latach przeprowadziła min 300 godzin usług szkoleniowych o podobnej tematyce.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe projektowanie i wdrażanie technik relaksacyjnych i wizualizacji w procesach rozwojowych indywidualnych i grupowych.

Warunki uczestnictwa

- Usługa zwolniona z VAT gdy zapis z nadanym ID wsparcia w ramach dofinansowania przy dofinansowaniu min 70%.
- Warunki niezbędne do osiągnięcia celu głównego są jednocześnie warunkami do otrzymania przez Uczestnika zaświadczenia o ukończeniu udziału w usłudze rozwojowej. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej **80%** zajęć usługi rozwojowej oraz przystąpienie do walidacji. Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej i spełnieniu założonych wymogów (szkoleniu), uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu oraz zobowiązuje się do wypełnienia ankiety oceny szkolenia w BUR.
- Fakt uczestnictwa w szkoleniu oraz walidacji zostanie potwierdzony listą obecności.
- Przed zapisem na usługę prosimy o kontakt z Realizatorem usługi.

Informacje dodatkowe

- Usługa jest zwolniona z VAT w przypadku, gdy uczestnik uzyskał dofinansowanie do udziału w usługach rozwojowych i dofinansowanie to wynosi min 70% wartości usługi oraz dokonał zapisu z użyciem nadanego nr ID. Podstawa zastosowania stawki „zwolnionej” z VAT: Szkolenie zostało sfinansowane ze środków publicznych w wysokości min. 70%. Par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U.Nr 2013 poz. 1722)
- W przypadku braku dofinansowania do ceny netto usługi zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.
- Godzina usługi szkoleniowej = 45 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

4. Usługodawca nie jest podmiotem pełniącym funkcję Beneficjenta lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FER.
5. Podstawa zwolnienia z podatku VAT (w związku ze stawką VAT zw.): § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatk

Adres

ul. Biała Droga 4/6
30-327 Kraków
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agata Olszewska-Sarapata

E-mail coaching.agata.olszewska@gmail.com

Telefon (+48) 668 820 300