

**" ODDECH TERAPEUTYCZNY - KLUCZ DO ZDROWIA I RÓWNOWAGI"**

Numer usługi 2026/04/17/147720/3495959

1 400,00 PLN brutto
1 138,21 PLN netto
200,00 PLN brutto/h
162,60 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM
BIOFEEDBACK
MONIKA MADEJ

★★★★★ 4,9 / 5

16 ocen

📍 Wrocław
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 07:00 h
📅 11.09.2026 do 11.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Dla każdego, a w szczególności:

1. Osoby żyjące w silnym lub przewlekłym stresie
2. Osoby z problemami oddechowymi i zdrowotnymi
3. Profesjonaliści pracujący z ludźmi (Klienci biznesowi i terapeuci)
4. Sportowcy i osoby aktywne fizycznie
5. Osoby zainteresowane rozwojem osobistym i Mindfulness

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

7

Cel

Cel edukacyjny

Zdobycie wiedzy na temat

- technik oddechowych,
 - poprawnego oddechu
 - technik samoregulacji emocjonalnej
 - technik przełączających z układu współczulnego na przywspółczulny
- oraz zdobycie umiejętności praktycznych - nauka ćwiczeń .

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zdobycie wiedzy na temat anatomii i fizjologia oddychania	Definiuje budowę i funkcje przepony, płuc i dróg oddechowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Nabycie wiedzy o metodach oddechowych oraz ich zastosowaniu	Wymienia techniki oddechowe i ich zastosowania, rozróżnia symptomy nieprawidłowego oddechu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poznanie Teorii Metody Butejki	Definiuje Metodę Butejki, jej założenia i zastosowanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poznanie praktycznych ćwiczeń Metody Butejki	Charakteryzuje ćwiczenia Metody Butejki i wskazuje ich zastosowanie w życiu codziennym oraz pracy z innymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poznanie Teorii Mindfulness	Definiuje pojęcie Mindfulness i konstruuje scenariusze medytacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje przeznaczenie i zasady stosowania dodatkowych narzędzi: trenażera, pikflometru i innych	Charakteryzuje przeznaczenie trenażera, pikflometru i innych narzędzi oraz opisuje zasady ich stosowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zastosowanie technik oddechowych oraz wspierających regulację emocji.	Wskazuje techniki oddechowe wspierające regulację emocji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje funkcje i wzajemne relacje układu współczulnego i przywspółczulnego	Definiuje i charakteryzuje funkcje układu współczulnego i przywspółczulnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

PROGRAM SZKOLENIA ODDECHOWEGO DLA DOROSŁYCH

I. Wprowadzenie

(0,5 h teoria / 0,25 h praktyka)

Zrozumienie roli oddechu w funkcjonowaniu organizmu i jego wpływu na zdrowie.

Podstawowe informacje o fizjologii oddychania.

Znaczenie świadomego oddechu w codziennym życiu.

Krótki test: Jak teraz oddychasz? (autoanaliza oddechu uczestników).

II. Anatomia i fizjologia oddechu

(0,75 h teoria)

Poznanie mechanizmów oddychania, roli przepony i wpływu postawy na oddech.

Praca przepony i różnica między oddychaniem piersiowym a przeponowym.

Hiperwentylacja – jak wpływa na organizm?

Oddychanie a poziom tlenu i dwutlenku węgla we krwi.

III. Techniki oddechowe na co dzień

(0,5 h teoria / 0,25 h praktyka)

Nauka różnych technik oddechowych poprawiających zdrowie i koncentrację.

Oddech koherentny – oddychanie w rytmie 5–6 oddechów na minutę.

Oddychanie 4–7–8 – technika relaksacyjna.

Oddech pudełkowy – metoda stosowana przez sportowców i żołnierzy.

Metoda Butejki – nauka minimalizacji hiperwentylacji.

IV. Oddech a stres i emocje

(0,5 h teoria / 0,25 h praktyka)

Zrozumienie wpływu oddechu na system nerwowy i regulację emocji.

Jak oddech wpływa na układ nerwowy?

Oddychanie w sytuacjach stresowych.

Oddech jako narzędzie do zarządzania emocjami.

V. Metoda Butejki

(1 h teoria / 0,5 h praktyka)

Teoria metody Butejki:

Kim był Konstantin Butejko, na jakich podstawach oparta jest jego metoda.

Zasada „kontrolowanego oddychania” – jak redukcja hiperwentylacji poprawia zdrowie.

Techniki Butejki:

Test kontrolny pauzy oddechowej (CP - Control Pause).

Ćwiczenia oddechowe mające na celu uspokojenie oddechu i zrównoważenie poziomu CO₂.

Praktyczne zastosowanie.

Ćwiczenia Metody Butejki.

VI. Praktyka uważnego oddychania

(0,25 h teoria / 0,75 h praktyka)

Integracja technik oddechowych z uważnością i relaksem.

Połączenie oddechu z ruchem.

Uważne oddychanie podczas codziennych czynności.

Medytacja oddechowa.

VII. Ćwiczenia praktyczne

(0,5 h praktyka)

Uważność.

Oddychanie z ruchem.

Oddychanie w spokoju, medytacje.

Ćwiczenia somatyczne aktywujące układ przywspółczulny.

VIII. Wykorzystanie dodatkowych narzędzi

(0,25 h teoria / 0,25 h praktyka)

Trenażery.

Pikfometr.

Metoda Gopex.

IX. Walidacja efektów uczenia się

(0,5 h teoria)

Test końcowy:

Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Liczba godzin teoretycznych: 4,25 h

Liczba godzin praktycznych: 2,75 h

Usługa liczona jest w godzinach zegarowych,

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Wprowadzenie	MONIKA MADEJ	11-09-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 12 Anatomia i fizjologia oddechu	MONIKA MADEJ	11-09-2026	09:45	10:45	01:00
3 z 12 Przerwa	MONIKA MADEJ	11-09-2026	10:45	10:55	00:10
4 z 12 Techniki oddechowe na co dzień	MONIKA MADEJ	11-09-2026	10:55	11:45	00:50
5 z 12 Oddech a stres i emocje	MONIKA MADEJ	11-09-2026	11:45	12:30	00:45
6 z 12 Przerwa obiadowa	MONIKA MADEJ	11-09-2026	12:30	13:15	00:45
7 z 12 Metoda Butejki	MONIKA MADEJ	11-09-2026	13:15	14:00	00:45
8 z 12 Praktyka uważnego oddychania	MONIKA MADEJ	11-09-2026	14:00	14:45	00:45
9 z 12 Przerwa	MONIKA MADEJ	11-09-2026	14:45	14:50	00:05

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 12 Ćwiczenia praktyczne	MONIKA MADEJ	11-09-2026	14:50	15:40	00:50
11 z 12 Wykorzystanie dodatkowych narzędzi	MONIKA MADEJ	11-09-2026	15:40	16:30	00:50
12 z 12 Podsumowanie i test	MONIKA MADEJ	11-09-2026	16:30	17:00	00:30

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	1 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 138,21 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	162,60 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MONIKA MADEJ

Coach, Trener Biofeedback EEG II stopnia, Trener Biofeedback Verim, Trener Oddechu Metody Butejki, Praktyk Mindfulness, podążająca w nurcie Psychologii Pozytywnej. Autorka programu „STOP STRES”, realizowanego w prywatnych firmach, Instytucjach Publicznych. Prowadząca warsztaty z zakresu Treningu Biofeedback i Świadomego Oddychania. Posiada doświadczenie zawodowe zgodne z zakresem szkolenia, zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Materiały szkoleniowe w postaci plików oraz papierowe w postaci podręcznika.
2. Trenażer kulkowy

Warunki uczestnictwa

Obowiązek uczestnictwa w min. 80% zajęć.

Informacje dodatkowe

Obecność uczestników weryfikowana jest na podstawie listy obecności.

Adres

ul. Skarbowców 23a

53-025 Wrocław

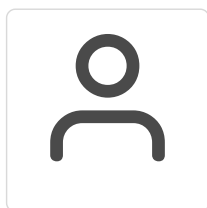
woj. dolnośląskie

Budynek B3, sala 010

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Madej

E-mail mm@endlessmind.pl

Telefon (+48) 603 386 068