



Kurs Neurobiologiczne podstawy samoregulacji terapeuty

Numer usługi 2026/05/02/55596/3530303

2 200,00 PLN brutto

2 200,00 PLN netto

104,76 PLN brutto/h

104,76 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 822 oceny

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 21:00 h

📅 22.05.2026 do 24.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- psychoterapeutów,
- terapeutów różnych modalności,
- pedagogów,
- psychologów,
- logopedów,
- fizjoterapeutów,
- masażyistów,
- terapeutów manualnych,
- osetopatów,
- terapeutów czaszkowo-krzyżowych (TCK),
- pracowników interwencji kryzysowej,
- coachów i trenerów pracujących z emocjami klientów,
- pracowników socjalnych,
- osób pracujących w zawodach pomocowych, które mają regularny kontakt z pacjentami/klientami inarażone sa na obciążenia emocjonalne i somatyczne

usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe a także do Pracodawców i ich Pracowników.

Do udziału w szkoleniu zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

24

| | |
|---------------------------------|--|
| Data zakończenia rekrutacji | 21-05-2026 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 21 |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0 |

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy zwiększającej bezpieczeństwo, stabilność i długofalową odporność w pracy terapeutycznej poprzez neurobiologicznie ugruntowaną wiedzę oraz ucieleśnione kompetencje samoregulacyjne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|--|------------------------------|
| Uczestnik określa neurofizjologię stresu i regulacji | Uczestnik definiuje mechanizmy działania autonomicznego układu nerwowego, | Test teoretyczny |
| | Uczestnik określa proces pobudzenia, zamrożenia i powrotu do regulacji, | Test teoretyczny |
| | Uczestnik określa rolę koregulacji w procesie terapeutycznym. | Test teoretyczny |
| Uczestnik rozwija kompetencje samoregulacyjne | Uczestnik rozpoznaje własne stany autonomiczne w trakcie i po sesji, | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik rozwija interocepcję i świadomość sygnałów ciała | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik świadomie wraca do stabilności przed, w trakcie i po pracy | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik rozumie neurobiologiczne podstawy granic | Analiza dowodów i deklaracji |
| Uczestnik wzmacnia granice w relacji terapeutycznej | Uczestnik odróżnia własne reakcje od rezonansu somatycznego, | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik ogranicza przeciążenie empatyczne i nadmierne przeciwprzeniesienie | Analiza dowodów i deklaracji |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|---|------------------------------|
| Uczestnik chroni swoje zasoby i minimalizuje ryzyko wypalenia | Uczestnik nabywa strategie domykania reakcji stresowych | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik zmniejsza kumulację napięcia w ciele, | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik buduje indywidualny system regeneracji | Analiza dowodów i deklaracji |

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

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy zwiększającej bezpieczeństwo, stabilność i długofalową odporność w pracy terapeutycznej poprzez neurobiologicznie ugruntowaną wiedzę oraz ucieleśnione kompetencje samoregulacyjne.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 21 godzin dydaktycznych

DZIEŃ I

Teoria poliwalgalna i autonomiczny układ nerwowy

1. Wprowadzenie do teorii poliwalgalnej

- Geneza i założenia teorii
- Drabina autonomiczna
- Gałąź brzuszna i grzbietowa nerwu błędnego
- Układ zaangażowania społecznego
- Pobudzenie współczulne i reakcja mobilizacji

2. Neurocepcja – jak ciało ocenia bezpieczeństwo

- Mechanizm neurocepcji
- Sygnały zagrożenia i bezpieczeństwa
- Odczytywanie stanów autonomicznych u siebie
- Odczytywanie regulacji i dysregulacji u pacjenta

3. Koregulacja w relacji terapeutycznej

- Modele koregulacji
- Granice koregulacji
- Błędy i przeciążenia
- Mikropraktyki koregulacyjne

4. Objawy regulacji i dysregulacji

- Somatyczne wskaźniki regulacji
- Objawy pobudzenia i zamrożenia
- Interpretacja sygnałów w procesie terapeutycznym

5. Ćwiczenia praktyczne

- Mapowanie własnej drabiny autonomicznej
- Ćwiczenia interocepcji
- Praktyki ucieleśniające teorię
- Mikropraktyki koregulacyjne

DZIEŃ II

Uziemianie, stabilizacja i techniki regulacji

1. Uziemienie

- Rodzaje uziemienia
- Punkty podporu
- Praca z ciężarem i kontaktem z podłożem
- Orientacja w przestrzeni

2. Medytacje i techniki oddechowe

- Regulacja poprzez wydech
- Praca z rytmem oddechu
- Krótkie praktyki stabilizujące

3. Regulacja w trakcie i między sesjami

- Mikrointerwencje regulacyjne
- Stabilizacja w kontakcie z trudnym materiałem
- Minimalizowanie kumulacji napięcia

4. TRE – praca z napięciem

- Wprowadzenie teoretyczne
- Mechanizm drżenia neurogenne
- Bezpieczna praktyka TRE dla terapeutów

5. Ćwiczenia praktyczne

- Integracja technik
- Tworzenie indywidualnego zestawu narzędzi

DZIEŃ III

Rezonans somatyczny i bezpieczeństwo terapeuty

1. Neurony lustrzane

- Neurobiologia empatii
- Empatia vs współodczuwanie
- Odróżnianie sygnałów własnych od cudzych

2. Rezonans somatyczny

- Ujęcie teoretyczne i kliniczne
- Rezonans jako zasób
- Rezonans jako zagrożenie
- Domykanie reakcji ciała po sesji

3. Kontenerowanie emocjonalne w wersji somatycznej

- Przyjmowanie materiału pacjenta
- Praca z granicą autonomiczną
- Stabilność w kontakcie z trudnymi emocjami

4. Zamknięcie dnia terapeutycznego

- Rytuały regulacyjne
- Protokoły domykania sesji
- Odróżnianie pracy od życia prywatnego

5. Ćwiczenia praktyczne

- Praktyki domykania ciała
- Tworzenie osobistego protokołu bezpieczeństwa
- Integracja procesu szkoleniowego

6. Walidacja

Opis zastosowania metod walidacji:

1. Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej

W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników zastosujemy metodę "analizy dowodów i deklaracji". Organizator szkolenia odpowiada za nagrywanie i przekazywanie materiałów walidatorowi. Materiał nagrywany jest w trakcie trwania szkolenia. Weryfikacja zebranych materiałów odbywa się w sposób zdalny. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Procedura walidacji:

1. Nagranie wykonania zadania - uczestnicy wykonują zadanie praktyczne pod nadzorem organizatora, który rejestruje materiał video.
2. Przekazanie nagrania przez walidatora - organizator przesyła materiał do oceny.
3. Analiza nagrania przez walidatora - walidator dokonuje oceny na podstawie kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. poprawność wykonania procedur, zgodność z zasadami i normami oraz jakość techniczną wykonanych czynności.

2. Test teoretyczny w części teoretycznej

Weryfikacja wiedzy teoretycznej uczestników odbędzie się za pomocą testu ABC, który zostanie przeprowadzony pod koniec szkolenia.

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze. Organizator szkolenia odpowiada za przekazywanie testów wiedzy walidatorowi.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Szkolenie jest skierowane do osób, które:

- chcą zwiększyć swoją odporność emocjonalną i psychiczną w pracy terapeutycznej,
- szukają skutecznych narzędzi do regulacji w gabinecie,
- doświadczają przeciążenia, chronicznego zmęczenia, spadku empatii, drażliwości lub trudności w koncentracji,
- czują presję, nadmiar odpowiedzialności i obniżoną pojemność emocjonalną,
- obserwują somatyczne objawy stresu (napięcie karku, kołatanie serca, ucisk w brzuchu, napięcia po sesjach),
- mają trudności w utrzymaniu granic i czują, że „przejmują” stany pacjentów,
- doświadczają silnego przeciwprzeniesienia i kończą dzień pracy bardziej wyczerpani niż go zaczęli,
- chcą rozwijać interocepcję i lepiej rozumieć sygnały płynące z ciała,
- traktują własny dobrostan jako element profesjonalizmu klinicznego.
- To szkolenie dla terapeutów, którzy chcą pracować odpowiedzialnie – dbając o jakość procesu, ale również o własną stabilność.

Kurs trwa 21 godz. dydaktycznych, co stanowi co stanowi 15 h 45 min zegar. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 5 h zegarowych. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 6 godz. dydakt.

zajęcia praktyczne - 15 godz. dydakt.

Weryfikacja obecności odbywa się na podstawie listy obecności podpisanej podczas szkolenia. Wymagana obecność minimum 80%.

Zachęca się uczestników do zapoznania się przed kursem z ogólnodostępną literaturą w podanej tematyce oraz dostępnych kursów np. na stronie PARP.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 1-2, teoria 45 min | Adriana Cylwik | 22-05-2026 | 11:00 | 13:00 | 02:00 |
| 2 z 19 Przerwa | Adriana Cylwik | 22-05-2026 | 13:00 | 13:30 | 00:30 |
| 3 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 3-4, teoria 45 min | Adriana Cylwik | 22-05-2026 | 13:30 | 15:00 | 01:30 |
| 4 z 19 Przerwa | Adriana Cylwik | 22-05-2026 | 15:00 | 16:00 | 01:00 |
| 5 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty cd.4-5, teoria 45 min | Adriana Cylwik | 22-05-2026 | 16:00 | 18:00 | 02:00 |
| 6 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkty 1-2, teoria 45 min | Adriana Cylwik | 23-05-2026 | 09:30 | 11:00 | 01:30 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 7 z 19 Przerwa | Adriana Cylwik | 23-05-2026 | 11:00 | 11:30 | 00:30 |
| 8 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkt 3, teoria 45 min | mgr Magdalena Orłowska | 23-05-2026 | 11:30 | 13:00 | 01:30 |
| 9 z 19 Przerwa | mgr Magdalena Orłowska | 23-05-2026 | 13:00 | 14:00 | 01:00 |
| 10 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkt 4, teoria 45 min | mgr Magdalena Orłowska | 23-05-2026 | 14:00 | 15:00 | 01:00 |
| 11 z 19 Przerwa | mgr Magdalena Orłowska | 23-05-2026 | 15:00 | 15:30 | 00:30 |
| 12 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkt 5, | mgr Magdalena Orłowska | 23-05-2026 | 15:30 | 17:45 | 02:15 |
| 13 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 3, punkty 1-2, | mgr Magdalena Orłowska | 24-05-2026 | 09:30 | 11:00 | 01:30 |
| 14 z 19 Przerwa | mgr Magdalena Orłowska | 24-05-2026 | 11:00 | 11:30 | 00:30 |
| 15 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 3, punkty 3-4 | mgr Magdalena Orłowska | 24-05-2026 | 11:30 | 12:30 | 01:00 |
| 16 z 19 Przerwa | mgr Magdalena Orłowska | 24-05-2026 | 12:30 | 13:30 | 01:00 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 17 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 3, punkt 5, | mgr Magdalena Orłowska | 24-05-2026 | 13:30 | 14:00 | 00:30 |
| 18 z 19 Przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji | mgr Magdalena Orłowska | 24-05-2026 | 14:00 | 14:45 | 00:45 |
| 19 z 19 Walidacja | - | 24-05-2026 | 14:45 | 15:00 | 00:15 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 200,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT | |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 2 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 104,76 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 104,76 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Adriana Cylwik

PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTKA (W TRAKCIE CERTYFIKACJI), PSYCHOTRAUMATOLOG, TERAPEUTKA EMDR Ukończyła studia magisterskie z psychologii klinicznej na UH SWPS oraz studia magisterskie z pedagogiki na Uniwersytecie w Białymstoku. Praktyczka psychoterapii przez ciało, w obszarze traumy, regulacji układu nerwowego i świadomości somatycznej. Od ponad 10 lat pracuje m.in. z o. doświadczającymi przeciążenia, stresu przewlekłego, objawów somatycznych i szerokich skutków trudnych wydarzeń życiowych, łącząc wiedzę neurobiologiczną z pogłębioną praktyką pracy z ciałem. Integruje podejścia oparte na współczesnej wiedzy o traumie (m.in. teoria poliwalgalna, praca z neurocepcją, techniki stabilizacji) z metodami terapii somatycznych i regulacyjnych. Istotne

miejsce w jej praktyce zajmuje eksploracja kontaktu z ciałem, świadomego ruchu, oddechu oraz interwencji, które wspierają powrót do równowagi, żywotności i zwiększają odporność emocjonalną oraz psychiczną. Uważa, że skuteczna praca terapeutyczna zaczyna się od stanu samego terapeuty: jego ugruntowania, regulacji, świadomych granic i zdolności do utrzymania pojemności emocjonalnej. Autorka materiałów eduk. i warsztatów rozwijających uważność, zdolność czucia oraz kompetencje samoregulacyjne. Trenerka zrealizowała co najmn. 100h szkol. w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągle dośw. zawodowe w branży od co najmn. 5 lat liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.



2 z 2

mgr Magdalena Orłowska

Fizjoterapeutka z wieloletnim doświadczeniem klinicznym, specjalizująca się w pracy z pacjentami z bólem przewlekłym, napięciami psychosomatycznymi oraz zaburzeniami wynikającymi ze stresu. W swojej praktyce łączy klasyczną fizjoterapię z podejściem osteopatycznym, biodynamiczną terapią czaszkowo-krzyżową oraz metodą TRE®, wspierając naturalne procesy regeneracji organizmu. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, która od 2010 roku aktywnie pracuje w zawodzie. Swoje kompetencje rozwijała również jako wykładowczyni przedmiotów medycznych i egzaminatorka państwowa na kierunku technik masażysta, co przekłada się na bardzo wysokie standardy pracy i umiejętność przekazywania wiedzy w przystępny sposób. Na co dzień pracuje w nurcie holistycznym – uwzględniając zarówno ciało, jak i układ nerwowy oraz czynniki emocjonalne. Specjalizuje się w terapii manualnej, pracy z układem powięziowym oraz wsparciu pacjentów w powrocie do równowagi psychofizycznej. Prowadzi także sesje online i stale poszerza warsztat o nowoczesne metody terapeutyczne. Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągle doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Autorski skrypt ze zdjęciami i opisami technik.

Certyfikat PL/EN podpisany przez instruktora.

Zaświadczenie z celami, efektami kształcenia i programem.

Dostęp do zamkniętej grupy absolwentów kursu na WhatsApp.

Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.

6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

Informacje dodatkowe

.Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Adres

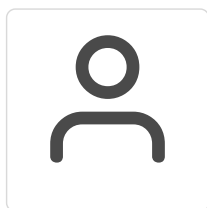
ul. Chodakowska 19/31
03-815 Warszawa
woj. mazowieckie

Uniwersytet SWPS. Sala nr S115, I piętro, skrzydło S.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457