



## Podstawy Access Consciousness® – narzędzia przeciwdziałania wypaleniu i wspierania dobrostanu w ramach zielonych kompetencji (szkolenie)

Numer usługi 2026/05/05/180211/3540512

7 600,00 PLN brutto  
7 600,00 PLN netto  
281,48 PLN brutto/h  
281,48 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

"NATURAL FLOW"  
MAJA ŁAWICKA

★★★★★ 4,8 / 5  
50 ocen

- 📍 Wrocław
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 27:00 h
- 📅 08.10.2026 do 11.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierowane jest do osób dorosłych pracujących w sektorach wymagających intensywnej pracy z drugim człowiekiem (np. kosmetologia, usługi zdrowotne, opieka społeczna, edukacja, zarządzanie zespołami).

Uczestnicy to osoby, które:

- doświadczają przeciążeń psychofizycznych wynikających z pracy i życia w wielu rolach,
- poszukują metod profilaktyki zdrowia, regeneracji i przeciwdziałania wypaleniu,
- chcą rozwijać umiejętności wspierające równowagę i dobrostan w życiu prywatnym i zawodowym,
- są zainteresowane zdobywaniem kompetencji wspierających zrównoważony rozwój człowieka i środowiska pracy.

Grupa obejmuje zarówno pracowników, jak i przedsiębiorców oraz osoby prowadzące działalność na własny rachunek. Szczególnie dedykowana jest tym, którzy pracują w branżach wysokiego obciążenia emocjonalnego i społecznego, gdzie umiejętność dbania o dobrostan psychofizyczny stanowi klucz do efektywności i długotrwałego rozwoju.

**Minimalna liczba uczestników**

2

**Maksymalna liczba uczestników**

10

**Data zakończenia rekrutacji**

07-10-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego stosowania narzędzi Access Consciousness® wspierających redukcję stresu, profilaktykę wypalenia zawodowego i budowanie dobrostanu psychofizycznego w życiu prywatnym i zawodowym w ramach zielonych kompetencji społecznych i zdrowotnych

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
uczestnik definiuje pojęcie dobrostanu psychofizycznego w kontekście zrównoważonego rozwoju	wskazuje prawidłową definicję dobrostanu spośród podanych opcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela elementy wpływające na dobrostan pracownika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
uczestnik rozdziela narzędzia Access Consciousness®, które wspierają redukcję stresu i profilaktykę wypalenia zawodowego	wybiera poprawne narzędzie z listy odpowiedzi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa, które narzędzie można zastosować w danej sytuacji zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
uczestnik akceptuje zasadę dbania o własne zasoby psychofizyczne jako element zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych	zaznacza prawidłowe stwierdzenie opisujące znaczenie regeneracji w pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje korzyści z profilaktyki stresu dla zdrowia i efektywności	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

1. Szkolenie kierowane jest do osób dorosłych pracujących w sektorach wymagających intensywnej pracy z drugim człowiekiem (np. kosmetologia, usługi zdrowotne, opieka społeczna, edukacja, zarządzanie zespołami).

Uczestnicy to osoby, które:

- doświadczają przeciążeń psychofizycznych wynikających z pracy i życia w wielu rolach,
- poszukują metod profilaktyki zdrowia, regeneracji i przeciwdziałania wypaleniu,
- chcą rozwijać umiejętności wspierające równowagę i dobrostan w życiu prywatnym i zawodowym,
- są zainteresowane zdobywaniem kompetencji wspierających zrównoważony rozwój człowieka i środowiska pracy.
- Grupa obejmuje zarówno pracowników, jak i przedsiębiorców oraz osoby prowadzące działalność na własny rachunek. Szczególnie dedykowana jest tym, którzy pracują w branżach wysokiego obciążenia emocjonalnego i społecznego, gdzie umiejętność dbania o dobrostan psychofizyczny stanowi klucz do efektywności i długotrwałego rozwoju.

2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane stacjonarnie, sala szkoleniowa wyposażona w sprzęty niezbędne do realizacji zajęć: łóżka do masażu.

3. Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia szkolenia Access Bars®.

4. W trakcie pierwszego dnia zajęć ze względu na jego krótki czas trwania nie przewidziano przerw. W drugim i trzecim dniu szkoleń przewidziano 1h przerwy. W czwartym dniu szkolenia przewidziano 45 min przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.

5. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

Ramowy program usługi:

rozdzieli elementy wpływające na dobrostan pracownika redukcja stresu i wypalenia zawodowego

### Dzień 1

- **Moduł 1:** Wprowadzenie do metody, cele i oczekiwania –
- **Moduł 2:** Access Consciousness®
- – podstawowe narzędzia, i pojęcia dobrostanu psychofizycznego.
- **Moduł 3:** Struktury, moralność, przekonania, osądy
- **Moduł 4:** Sesja Energetyczna – Synteza Istnienia

### Dzień 2

- **Moduł 1:** Osąd i destruktywne implany
- **Moduł 2:** Manipulacja i gaslighting
- **Moduł 3:** Proces na ciało – praktyka w parach
  - • • • Narzędzia Access Consciousness® w profilaktyce redukcji stresu i wypalenia zawodowego

### Dzień 3

- **Moduł 1:** Związki i relacje
- **Moduł 2:** Pieniądze a energia
- **Moduł 3:** Proces na ciało nr 2 – praktyka w parach
  - • Zasada dbania o własne zasoby psychofizyczne.

### Dzień 4

- Moduł 1: Byty i istnienia
- Moduł 2: Ciało a uzdrawianie
- codzienna praca z ciałem, redukcja stresu i wypalenia zawodowego
- Moduł 3: Podsumowanie i test walidacyjny

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 19</b> Access Consciousnes - podstawowe narzędzia i pojęcia dobrostanu psychofizycznego	Zajęcia	Maja Ławicka	08-10-2026	16:30	17:45	01:15
<b>2 z 19</b> -	Przerwa	-	08-10-2026	17:45	18:00	00:15
<b>3 z 19</b> Struktury, moralność, przekonania	Zajęcia	Maja Ławicka	08-10-2026	18:00	18:45	00:45
<b>4 z 19</b> Sesja Energetyczna – Synteza Istnienia	Zajęcia	Maja Ławicka	08-10-2026	18:45	19:30	00:45
<b>5 z 19</b> Osąd i destruktywne implany	Zajęcia	Maja Ławicka	09-10-2026	09:30	11:00	01:30
<b>6 z 19</b> Manipulacja i gaslighting - rozpoznawanie i przeciwdziałanie	Zajęcia	Maja Ławicka	09-10-2026	11:00	13:00	02:00
<b>7 z 19</b> -	Przerwa	-	09-10-2026	13:00	14:00	01:00
<b>8 z 19</b> Proces na ciało (praktyka w parach)	Zajęcia	Maja Ławicka	09-10-2026	14:00	17:30	03:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 19</b> Związki i relacje - równowaga, granice, dobrostan	Zajęcia	Maja Ławicka	10-10-2026	09:30	11:00	01:30
<b>10 z 19</b> Pieniądze, a energia - świadome zarządzanie zasobami	Zajęcia	Maja Ławicka	10-10-2026	11:00	14:00	03:00
<b>11 z 19</b> -	Przerwa	-	10-10-2026	14:00	15:00	01:00
<b>12 z 19</b> Proces na ciało nr 2 (praktyka w parach)	Zajęcia	Maja Ławicka	10-10-2026	15:00	17:30	02:30
<b>13 z 19</b> Byty i istnienia - praca z energią i świadomością	Zajęcia	Maja Ławicka	11-10-2026	09:30	11:00	01:30
<b>14 z 19</b> Zasada dbania o własne zasoby psychofizyczne jako element zielonych kompetencji	Zajęcia	Maja Ławicka	11-10-2026	11:00	12:30	01:30
<b>15 z 19</b> Ciało a uzdrawianie - codzienna praca z ciałem w redukcji stresu	Zajęcia	Maja Ławicka	11-10-2026	12:30	13:30	01:00
<b>16 z 19</b> -	Przerwa	-	11-10-2026	13:30	14:30	01:00
<b>17 z 19</b> Ciało a uzdrawianie - część praktyczna	Zajęcia	Maja Ławicka	11-10-2026	14:30	16:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 19 Podsumowanie	Zajęcia	Maja Ławicka	11-10-2026	16:30	17:00	00:30
19 z 19 -	Walidacja	Maja Ławicka	11-10-2026	17:00	17:30	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	27:00
w tym suma godzin zajęć	23:15
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	31:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	7 600,00 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>	7 600,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	281,48 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	281,48 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	27:00

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Maja Ławicka

Międzynarodowy Certyfikowany Facylitator Access Consciousness®, Body CF (jako jedyna w Polsce zdobyła certyfikację Facylitatora Ciała, ma uprawnienia do prowadzenia 3 Dniowej Klasy na Ciało na całym świecie), Terapeutka Czaszkowo-Krzyżowa, praktyk i szkoleniowiec. Świadomość ciała pociągnęła ją do zmiany życia w wieku 46 lat. Od ponad 5 lat inspiruje ludzi do zmiany jakości życia m.in. ucząc procesów manualnych na ciało. Ukończyła m.in. takie szkolenia jak: • Dwuletnia Szkoła Shiatsu, • Kurs Terapii Czaszkowo-Krzyżowej i wielokrotne asystowanie na kursach, • Masaż Kobido, • Access Bars® Facylitator BF, • Access Energetic Facelift® Facylitator AFF, • Access Body Process® Facylitator BPF • Certyfikowany Facylitator Access Consciousness® CF (jedna z pięciu w Polsce), • Certyfikowany Body CF (jedyna w Polsce).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- podręcznik (60 stron),
- materiały audio w formacie mp3,
- zestaw pytań do autodiagnozy i praktyki codziennej.

### Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia szkolenia Access Bars®.

Cena szkolenia jest wyższa od standardowych usług dostępnych w BUR ze względu na jego międzynarodowy charakter, wymogi licencyjne oraz unikalną wartość praktyczną. Jest to kurs standaryzowany i nadzorowany globalnie przez organizację Access Consciousness®, a jego cena odzwierciedla jakość, wartość merytoryczną oraz zakres uzyskiwanych uprawnień zawodowych.

## Informacje dodatkowe

Szkolenie kończy się uzyskaniem międzynarodowego certyfikatu Access Consciousness® oraz zaświadczenia ukończenia kursu. Metoda walidacji: test teoretyczny online (pytania jednokrotnego wyboru, samosprawdzanie).

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe i WUP w Krakowie w ramach projektu Małopolski Pociąg do Kariery oraz w WUP w Toruniu dla projektu Kierunek Rozwój

## Adres

rynek Rynek 50  
50-529 Wrocław  
woj. dolnośląskie

# Kontakt



**SARA JAGIEŁŁO**

**E-mail** [sara@postawnarozwoj.com](mailto:sara@postawnarozwoj.com)

**Telefon** (+48) 884 882 842