



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

Numer usługi 2026/05/05/180211/3540537

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

53 oceny

- 📍 Sopot
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 27:00 h
- 📅 05.11.2026 do 08.11.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

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

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.
- prowadzą konsultacje 1:1 wymagające szczególnych umiejętności komunikacji interpersonalnej

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, oraz Małopolski Pociąg do Kariery i Kierunek Rozwój

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

04-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego stosowania narzędzi Access Consciousness® w celu redukcji stresu, profilaktyki wypalenia zawodowego oraz budowania dobrostanu psychofizycznego w życiu prywatnym i zawodowym, ze szczególnym uwzględnieniem zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych. Uczestnicy uczą się świadomego zarządzania energią, zasobami osobistymi i środowiskiem pracy.

## 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 identyfikuje czynniki środowiskowe organizacyjne i osobiste wpływające na dobrostan pracownika	Wybiera poprawne czynniki środowiskowe, organizacyjne, osobiste wpływające na dobrostan z listy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna i stosuje zasady dbania o zasoby psychofizyczne jako element zielonych kompetencji zdrowotnych	Wskazuje korzyści regeneracji i profilaktyki stresu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wskazuje zastosowanie zasad zrównoważonego funkcjonowania gabinetu terapeutycznego	Wskazuje elementy zrównoważonego modelu pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik buduje podstawowy zrównoważony model biznesowy gabinetu Access Consciousness® w oparciu o Business Model Canvas	Definiuje kluczowe pola BMC w kontekście zielonych kompetencji	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, coaching, psychoterapia).

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 przewidziano 15min przerwy. W kolejnych dniach szkolenia przewidziano 1h przerwy.

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

6. **Podział godzin:**

7. **Program:**

### Dzień 1

**Moduł 1:** Access Consciousness® – podstawowe narzędzia, i pojęcia dobrostanu psychofizycznego. - 1:30h teoria

**Moduł 2:** Struktury, moralność, przekonania, osądy - 00:45h praktyka

**Moduł 3:** Sesja Energetyczna – Synteza Istnienia - 00:45h praktyka

## Dzień 2

**Moduł 1:** Osąd i destryktywne implanty - jak wpływają na budowę relacji. - 1:30h praktyka

**Moduł 2:** Manipulacja i gaslighting - rozpoznawanie i przeciwdziałanie w sferze osobistej i zawodowej - 2h dydaktyczne teoria

**Moduł 3:** Proces na ciało – praktyka w parach - 2:30h praktyka

- Narzędzia Access Consciousness® w profilaktyce redukcji stresu i wypalenia zawodowego

## Dzień 3

**Moduł 1:** Związki i relacje - równowaga, granice i dobrostan. - 1:30h teoria

**Moduł 2:** Pieniądze a energia - świadome zarządzanie zasobami. - 3:00h praktyka

**Moduł 3:** Proces na ciało nr 2 – praktyka w parach - 2:30h praktyka

- Zasada dbania o własne zasoby psychofizyczne.

## Dzień 4

**Moduł 1:** Byty i istnienia - praca z energią i świadomością. - 1:30h praktyka

**Moduł 2:** Zasada dbania o własne zasoby psychiczne jako element zielonych kompetencji. - 1:30h teoria

**Moduł 3:** Ciało a uzdrawianie - 1h teoria

- codzienna praca z ciałem w redukcji stresu.

**Moduł 4:** Ciało, a uzdrawianie - część praktyczne - 2:00h praktyka

**Moduł 5:** Podsumowanie 00:30h praktyka

**Walidacja:** test walidacyjny online z wynikiem generowanym automatycznie - 00:30h walidacja

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Access Consciousnes s - podstawowe narzędzia i pojęcia dobrostanu psychofizycznego	Zajęcia	Maja Ławicka	05-11-2026	16:30	17:45	01:15
2 z 19 -	Przerwa	-	05-11-2026	17:45	18:00	00:15
3 z 19 Struktury, moralność, przekonania	Zajęcia	Maja Ławicka	05-11-2026	18:00	18:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 19</b> Sesja Energetyczna – Synteza Istnienia	Zajęcia	Maja Ławicka	05-11-2026	18:45	19:30	00:45
<b>5 z 19</b> Osąd i destryktywne implany	Zajęcia	Maja Ławicka	06-11-2026	09:30	11:00	01:30
<b>6 z 19</b> Manipulacja i gaslighting - rozpoznawanie i przeciwdziałanie	Zajęcia	Maja Ławicka	06-11-2026	11:00	13:00	02:00
<b>7 z 19</b> -	Przerwa	-	06-11-2026	13:00	14:00	01:00
<b>8 z 19</b> Proces na ciało (praktyka w parach)	Zajęcia	Maja Ławicka	06-11-2026	14:00	17:30	03:30
<b>9 z 19</b> Związki i relacje - równowaga, granice, dobrostan	Zajęcia	Maja Ławicka	07-11-2026	09:30	11:00	01:30
<b>10 z 19</b> Pieniądze, a energia - świadome zarządzanie zasobami	Zajęcia	Maja Ławicka	07-11-2026	11:00	14:00	03:00
<b>11 z 19</b> -	Przerwa	-	07-11-2026	14:00	15:00	01:00
<b>12 z 19</b> Proces na ciało nr 2 (praktyka w parach)	Zajęcia	Maja Ławicka	07-11-2026	15:00	17:30	02:30
<b>13 z 19</b> Byty i istnienia - praca z energią i świadomością	Zajęcia	Maja Ławicka	08-11-2026	09:30	11:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 19 Zasada dbania o własne zasoby psychofizyczne jako element zielonych kompetencji	Zajęcia	Maja Ławicka	08-11-2026	11:00	12:30	01:30
15 z 19 Ciało a uzdrawianie - codzienna praca z ciałem w redukcji stresu	Zajęcia	Maja Ławicka	08-11-2026	12:30	13:30	01:00
16 z 19 -	Przerwa	-	08-11-2026	13:30	14:30	01:00
17 z 19 Ciało a uzdrawianie - część praktyczna	Zajęcia	Maja Ławicka	08-11-2026	14:30	16:30	02:00
18 z 19 Podsumowanie	Zajęcia	Maja Ławicka	08-11-2026	16:30	17:00	00:30
19 z 19 -	Walidacja	Maja Ławicka	08-11-2026	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
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 600,00 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	7 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	281,48 PLN
Koszt osobogodziny netto	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.
- Szablon BMC do wypełnienia

### Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia szkolenia Access Bars®.

## Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z

- Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"
- Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie na realizację elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu "Małopolski Pociąg do kariery."
- WUP w Toruniu w ramach projektu "Kierunek Rozwój"

Warsztat zapewnia **Międzynarodowy Certyfikat praktyka Access Consciousness®**, dzięki któremu pozyskuje się licencję na odpłatne prowadzenie dwóch procesów na ciało.

Jest to również narzędzie, które może wesprzeć coachów i terapeutów w zakresie komunikacji interpersonalnej w konsultacjach 1:1

## Adres

Sopot 40  
81-759 Sopot  
woj. pomorskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**SARA JAGIEŁŁO**

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

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