



3-Dniowa Klasa na Ciało – szkolenie z regeneracji, dobrostanu, zielonych kompetencji

Numer usługi 2026/05/06/180211/3543053

6 100,00 PLN brutto
 6 100,00 PLN netto
 254,17 PLN brutto/h
 254,17 PLN netto/h
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

"NATURAL FLOW"
 MAJA ŁAWICKA

★★★★★ 4,8 / 5

50 ocen

- 📍 Katowice
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 24:00 h
- 📅 28.10.2026 do 30.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierowane jest do osób, które ukończyły Klasę Podstaw Access Consciousness® lub klasę zaawansowaną (np. CFP), zainteresowanych pracą z ciałem jako narzędziem regeneracji i transformacji.

W szczególności zapraszamy:

- osoby pracujące w zawodach wysokiego obciążenia emocjonalnego (terapeuci, masażyści, fizjoterapeuci, kosmetolodzy),
- pracowników sektora usług, edukacji i opieki, którzy chcą przeciwdziałać wypaleniu i stresowi,
- wszystkich zainteresowanych holistycznym podejściem do dobrostanu,
- osoby planujące pracę z klientami w obszarze profilaktyki zdrowia i well-being.

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

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

27-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia procesów Access Body Process® Uczestnicy rozwijają zielone kompetencje zdrowotne i społeczne poprzez świadomą pracę z ciałem, umiejętność redukcji stresu, profilaktykę wypalenia zawodowego oraz budowanie prozdrowotnych i prospołecznych nawyków w środowisku pracy i codziennym życiu. Dodatkowo uczestnicy poznają podstawy projektowania zrównoważonego modelu biznesowego dla gabinetów Access Consciousness®

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
uczestnik definiuje czym są procesy Access Body Process®	wskazuje zastosowanie procesów na ciało,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa sposób aktywowania energii w procesach,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje przykłady energetycznych blokad i ich wpływ na stres oraz zdrowie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
uczestnik stosuje procesy Access Body Process® w pracy z ciałem w sposób wspierający redukcję stresu, regenerację i profilaktykę wypalenia zawodowego	wskazuje procesy wspierające redukcję stresu i napięcia,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa zastosowanie procesów w regeneracji zasobów psychofizycznych,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zastosowanie procesów w profilaktyce wypalenia zawodowego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wybiera techniki relaksacyjne adekwatne do środowiska pracy i życia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje rolę świadomego kontaktu z ciałem jako źródła informacji i równowagi,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie rolę świadomego kontaktu z ciałem jako zielonych kompetencji zdrowotnych	wskazuje rolę ciała jako źródła informacji i równowagi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa znaczenie codziennych praktyk regeneracyjnych dla zdrowia i efektywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje sposoby wdrażania postaw prozdrowotnych i prospołecznych w środowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie podstawy zrównoważonego funkcjonowania gabinetu terapeutycznego	wskazuje elementy zrównoważonego modelu pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi zbudować podstawowy zrównoważony model biznesowy gabinetu Access Consciousness®	określa i właściwie uzupełnia kluczowe pola Business Model Canvas	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

- Szkolenie kierowane jest do osób, które ukończyły Klasę Podstaw Access Consciousness® lub klasę zaawansowaną (np. CFP), zainteresowanych pracą z ciałem jako narzędziem regeneracji i transformacji. W szczególności zapraszamy:
 - osoby pracujące w zawodach wysokiego obciążenia emocjonalnego (terapeuci, masażyści, fizjoterapeuci, kosmetolodzy),
 - pracowników sektora usług, edukacji i opieki, którzy chcą przeciwdziałać wypaleniu i stresowi,
 - wszystkich zainteresowanych holistycznym podejściem do dobrostanu,
 - osoby planujące pracę z klientami w obszarze profilaktyki zdrowia i well-being.
- Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane stacjonarnie, sala szkoleniowa wyposażona w sprzęty niezbędne do realizacji zajęć: łóżka do masażu.
- Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia w ciągu ostatnich 12 miesięcy Klasy Podstaw Access Consciousness® lub ukończenia jej kiedykolwiek lub ukończenia zaawansowanej klasy z Gary Douglas lub Dr Dain Heer trwającej trzy lub więcej dni w ciągu ostatnich 12 miesięcy lub ukończenia Klasy Wybór dla Możliwości (CFP)
- W trakcie szkolenia przewidziano 1 godzinę przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas szkolenia.
- Podział godzin: 3h przerwy, 00:30h walidacja, 16:30h praktyki, 4:00h teorii
- Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

7. **Szkolenie rozwija zielone kompetencje zdrowotne i społeczne**, wspierając profilaktykę zdrowia psychofizycznego, regenerację i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Uczestnicy uczą się świadomej pracy z ciałem jako narzędziem równowagi i zrównoważonego rozwoju w środowisku pracy i życia. Umiejętności zdobyte w trakcie zajęć mogą być stosowane zarówno w pracy zawodowej (terapeuci, masażyści, fizjoterapeuci, kosmetolodzy, osoby pracujące w sektorach wysokiego obciążenia emocjonalnego), jak i w codziennym życiu.

8. Ramowy program usługi:

Dzień 1

- Wprowadzenie do szkolenia - 1h teoria
- Access Body Process® – podstawowe procesy i aktywacja energii - 2h praktyka
- Świadomy kontakt z ciałem – teoria i praktyka - 1:30h - 00:30h teoria i 1h praktyka
- Procesy regeneracyjne na ciało – praktyka w parach - 2:30h praktyka

Dzień 2

- Procesy na ciało wspierające redukcję stresu - 2:30h praktyka
- Energetyczne blokady i ich wpływ na zdrowie - 2h teoria
- Praca z ciałem w profilaktyce wypalenia zawodowego – praktyka - 2:00h praktyka
- Zrównoważone podejście do relacji ciało–umysł–przestrzeń - 00:30h teoria

Dzień 3

- Świadome techniki relaksacyjne – praktyka - 3:30h praktyka
- Procesy na ciało wspierające well-being i regenerację - 1:30h praktyka
- Podsumowanie - 1:30h praktyka
- Test walidacyjny on-line i udostępnienie wyników - 00:30h walidacja

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie do szkolenia	Zajęcia	Maja Ławicka	28-10-2026	09:30	10:30	01:00
2 z 15 Access Body Process® – podstawowe procesy i aktywacja energii	Zajęcia	Maja Ławicka	28-10-2026	10:30	12:30	02:00
3 z 15 Świadomy kontakt z ciałem – teoria i praktyka	Zajęcia	Maja Ławicka	28-10-2026	12:30	14:00	01:30
4 z 15 -	Przerwa	-	28-10-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 15 Procesy regeneracyjne na ciało – praktyka w parach	Zajęcia	Maja Ławicka	28-10-2026	15:00	17:30	02:30
6 z 15 Procesy na ciało wspierające redukcję stresu	Zajęcia	Maja Ławicka	29-10-2026	09:30	12:00	02:30
7 z 15 Energetyczne blokady i ich wpływ na zdrowie	Zajęcia	Maja Ławicka	29-10-2026	12:00	14:00	02:00
8 z 15 -	Przerwa	-	29-10-2026	14:00	15:00	01:00
9 z 15 Praca z ciałem w profilaktyce wypalenia zawodowego – praktyka	Zajęcia	Maja Ławicka	29-10-2026	15:00	17:00	02:00
10 z 15 Zrównoważone podejście do relacji ciało–umysł–przestrzeń	Zajęcia	Maja Ławicka	29-10-2026	17:00	17:30	00:30
11 z 15 Świadome techniki relaksacyjne – praktyka	Zajęcia	Maja Ławicka	30-10-2026	09:30	13:00	03:30
12 z 15 -	Przerwa	-	30-10-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 15 Procesy na ciało wspierające well-being i regenerację	Zajęcia	Maja Ławicka	30-10-2026	14:00	15:30	01:30
14 z 15 Podsumowanie, pytania i odpowiedzi	Zajęcia	Maja Ławicka	30-10-2026	15:30	17:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 15 -	Walidacja	Maja Ławicka	30-10-2026	17:00	17:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 100,00 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	6 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	254,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	254,17 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

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).

Doświadczenie managerskie w zakresie zrównoważonego rozwoju organizacji i zespołu zdobyła w firmie Toyota, oraz prowadząc ciągle od 2019 swoją własną praktykę zgodną z zasadami zielonej gospodarki, zrównoważonego modelu biznesowego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- podręcznik z aktualnym zestawem procesów na ciało Access Consciousness®,
- nagrania audio z facylitacji werbalnych (mp3),
- zestaw pytań i wskazówek do praktyki własnej.
- szablon BMC

Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszego ukończenia w ciągu ostatnich 12 miesięcy Klasy Podstaw Access Consciousness® lub ukończenia jej kiedykolwiek lub ukończenia zaawansowanej klasy z Gary Douglas lub Dr Dain Heer trwającej trzy lub więcej dni w ciągu ostatnich 12 miesięcy lub ukończenia Klasy Wybór dla Możliwości (CFP)

Informacje dodatkowe

Szkolenie kończy się uzyskaniem międzynarodowego certyfikatu Access Consciousness® oraz zaświadczenia ukończenia kursu. Certyfikat pozwala na prowadzenie odpłatnie praktyki ponad 60 procesów na ciało Access Consciousness®

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

Adres

ul. Żwirki i Wigury 16/4
40-063 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



SARA JAGIEŁŁO

E-mail sara@postawnarozwoj.com

Telefon (+48) 884 882 842