



## Ajana Źródło Terapeutów- (o) błędne warsztaty- szkolenie

Numer usługi 2026/05/08/166474/3546276

1 476,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

67,09 PLN brutto/h

54,55 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Akademia Spa  
Tomasz Tomasik

★★★★★ 4,9 / 5

817 ocen

📍 Kołobrzeg

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 22:00 h

📅 17.07.2026 do 19.07.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

właściciele salonów kosmetycznych i salonów masażu.

pracownicy salonów kosmetycznych i salonów masażu

osoby chcące się przebranżowić lub poszerzyć wiedzę na temat masażu

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

16-07-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do świadomego i uważnego prowadzenia sesji terapeutycznych lub masażu z uwzględnieniem wiedzy o autonomicznym układzie nerwowym, powięzi i mechanizmach neurocepcji, tak aby poprzez obecność, dotyk i regulację własnego stanu wpływać na jakość relacji oraz wspierać proces zdrowienia klienta.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>WIEDZA:</b> Stosuje podstawowe pojęcia związane z modelem poliwalgalnym Stephena Porges'a.</p>	<p>Wypowiada się na temat hierarchii autonomicznej i stanów układu nerwowego, posługując się poprawną terminologią (brzuszny, sympatyczny, grzbietowy).</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p><b>UMIĘJĘTNOŚCI:</b> Wykonuje praktykę skanowania ciała i somatycznej samoobserwacji.</p>	<p>Samodzielnie przeprowadza ćwiczenie skanowania ciała i opisuje zauważone odczucia podczas pracy indywidualnej lub grupowej.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p><b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE:</b> Utrzymuje relację terapeutyczną opartą na empatii, obecności i akceptacji</p>	<p>utrzymuje kontakt wzrokowy, adekwatny ton głosu i mimikę wspierającą poczucie bezpieczeństwa klienta</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>Wyjaśnia rolę powięzi jako organu odczuwania i świadomości w kontekście relacji ciało–umysł.</p>	<p>Omawia funkcję powięzi w regulacji emocji i jej znaczenie w terapii somatycznej podczas refleksji grupowej lub testu wiedzy.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>Stosuje techniki samoregulacji i koregulacji w odpowiedzi na rozpoznane stany pobudzenia układu nerwowego.</p>	<p>Dobiera i wdraża odpowiednie techniki (np. oddechowe, głosowe) w odpowiedzi na konkretne stany (np. walczyć/uciekaj, zamrożenie) podczas ćwiczeń praktycznych.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Wykazuje obecność i uważność w kontakcie z drugą osobą podczas ćwiczeń relacyjnych.</p>	<p>Aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach w parach, utrzymując kontakt wzrokowy, spokojny głos i otwartą postawę ciała.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>

## 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

### **Dzień 1: Świadomość ciała, uważność i powieź jako organ odczuwania**

- Wprowadzenie do szkolenia: cele, założenia, kontrakt grupowy
- Uważność i obecność w relacji terapeutycznej – znaczenie dla jakości sesji
- Wprowadzenie do modelu poliwalnego Stephena Porges
- Praktyka skanowania ciała i somatycznej samoobserwacji
- Powieź jako organ świadomości – teoria i ćwiczenia eksploracyjne
- Praca z ruchem intuicyjnym – komunikacja z ciałem przez ruch
- Oddech i jego związek z poczuciem bezpieczeństwa
- Refleksja indywidualna i dzielenie się w grupie

### **Dzień 2: Układ autonomiczny i drabina poliwalna w praktyce**

- Hierarchia autonomiczna: stany układu nerwowego (brzuszy, sympatyczny, grzbietowy)
- Anatomia i funkcje nerwu błędnego – wpływ na ciało i emocje
- Eksploracja stanu uregulowania (brzuszy nerw błędny) – oddech, głos, mimika, obecność
- Rozpoznawanie stanów rozregulowania – walczyć/uciekaj, zamrożenie
- Techniki przywracania regulacji – samoregulacja i koregulacja
- Poruszanie się po „drabinie poliwalnej” – rozpoznawanie własnych stanów
- Mapa ciała – indywidualna praca z somatycznymi odczuciami i emocjami

### **Dzień 3: Neurocepcja, relacyjność i integracja doświadczeń**

- Neurocepcja – intuicja układu nerwowego w kontakcie z otoczeniem i innymi
- Wpływ obecności terapeuty na klienta – rola mimiki, tonu głosu, kontaktu wzrokowego i dotyku
- Ćwiczenia relacyjne: bycie obecnym z drugą osobą bez działania
- Praktyka obecności w dotyku – praca w parach, uważne słuchanie ciała klienta
- Integracja praktyk i doświadczeń z trzech dni – wnioski do pracy zawodowej
- Podsumowanie szkolenia, dzielenie się, refleksje, zakończenie procesu grupowego

Walidacja

Zakończenie

### **Warunki organizacyjne.**

szkolenie jest realizowane w grupach 2-3 osobnych, każda grupa ma indywidualne stanowisko

Łóżko do masażu z jednorazowym prześcieradłem . Każdy dostaje również skrypt szkoleniowy, i materiały do przeprowadzenia masażu, kremy, środki do dezynfekcji, oleje, rękawiczki jednorazowe.

Usługa realizowana w godzinach zegarowych 60 min

Część teoretyczna trwa: 5h

Część praktyczna trwa: 17h

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi.

Przerwy wliczają się w czas trwania usługi

Szkolenie realizowane w grupach dwu osobowych,

grupa docelowa obejmuje:

- właściciele salonów kosmetycznych i salonów masażu.
- pracownicy salonów kosmetycznych i salonów masażu
- osoby chcące się przebranżowić lub poszerzyć wiedzę na temat masaży

Wywiad swobodny, mający na celu sprawdzenie poziomu wiedzy, będzie realizowany na początku czasu przewidzianego na walidację, z czasem trwania wynoszącym 15 minut. Następnie, walidacja odbędzie się w formie obserwacji w warunkach symulowanych i potrwa 15 minut na jednego uczestnika.

Pozostali uczestnicy będą walidowani po zakończeniu części praktycznej usługi, co oznacza, że dodatkowy czas na walidację po szkoleniu nie wlicza się w czas trwania usługi.

Walidator nie jest obecny na części edukacyjnej.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 18</b> Część teoretyczna	Zajęcia	Justyna Młodawska	17-07-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 18</b> Część praktyczna - Praktyka skanowania ciała i somatycznej samoobservacji	Zajęcia	Justyna Młodawska	17-07-2026	11:00	12:00	01:00
<b>3 z 18</b> Część praktyczna - Powieź jako organ świadomości – ćwiczenia eksploracyjne z ciałem	Zajęcia	Justyna Młodawska	17-07-2026	12:00	13:00	01:00
<b>4 z 18</b> -	Przerwa	-	17-07-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 18 Część teoretyczna - Praca z ruchem intuicyjnym – komunikacja z ciałem przez ruch	Zajęcia	Justyna Młodawska	17-07-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 18 Część teoretyczna - Oddech i jego związek z poczuciem bezpieczeństwa – ćwiczenia oddechowe	Zajęcia	Justyna Młodawska	17-07-2026	15:00	17:00	02:00
7 z 18 Część teoretyczna	Zajęcia	Justyna Młodawska	18-07-2026	09:00	10:00	01:00
8 z 18 Część praktyczna- Eksploracja stanu uregulowania – oddech, głos, mimika, obecność	Zajęcia	Justyna Młodawska	18-07-2026	10:00	12:00	02:00
9 z 18 -	Przerwa	-	18-07-2026	12:00	13:00	01:00
10 z 18 Część praktyczna- Techniki przywracania regulacji – samoregulacja i koregulacja	Zajęcia	Justyna Młodawska	18-07-2026	13:00	14:00	01:00
11 z 18 Część praktyczna - Poruszanie się po drabinie poliwalnej – ćwiczenia rozpoznawania własnych stanów	Zajęcia	Justyna Młodawska	18-07-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 18</b> Część praktyczna- Mapa ciała – praca indywidualna z odczuciami i emocjami w ciele	Zajęcia	Justyna Młodawska	18-07-2026	15:30	17:00	01:30
<b>13 z 18</b> Część teoretyczna	Zajęcia	Justyna Młodawska	19-07-2026	09:00	10:00	01:00
<b>14 z 18</b> Część praktyczna- Wpływ obecności terapeuty – mimika, ton głosu, kontakt wzrokowy, dotyk	Zajęcia	Justyna Młodawska	19-07-2026	10:00	11:00	01:00
<b>15 z 18</b> -	Przerwa	-	19-07-2026	11:00	12:00	01:00
<b>16 z 18</b> Część praktyczna	Zajęcia	Justyna Młodawska	19-07-2026	12:00	13:30	01:30
<b>17 z 18</b> Część praktyczna- Praktyka obecności w dotyku – praca w parach, słuchanie ciała klienta	Zajęcia	Justyna Młodawska	19-07-2026	13:30	14:30	01:00
<b>18 z 18</b> -	Walidacja	-	19-07-2026	14:30	15:00	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	16:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	22:30

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

### Cennik

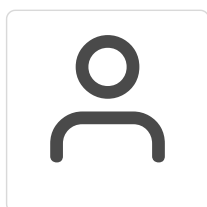
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 476,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	67,09 PLN
Koszt osobogodziny netto	54,55 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	22:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Justyna Młodawska

Justyna Młodawska – absolwentka Wyższej Szkoły Fizjoterapii we Wrocławiu na kierunku Kosmetologia, certyfikowana terapeutka Zoga Face Integration™, terapeutka czaszkowo – krzyżowa w ujęciu biodynamicznym, trenerka oddechu metodą Butejko®, terapeutka Ajana – holistycznej harmonizującej pracy z biopolem.

Ukończyłam wiele szkoleń z zakresu manualnych terapii odmładzających i innych dotyczących zarówno twarzy jak i ciała (m.in., Facemodelling, drenaż i masaż transbukalny Dr Sergey Shchurevich integracja strukturalna czaszki Sharon Wheler, praca ze stawem skroniowo – żuchwowym i wiele innych).

Jestem nieustannie w procesie nauki. Moją pasją jest działanie holistyczne. Swoje zainteresowanie kieruję w stronę psychosomatyki i

zintegrowanej , wielopłaszczyznowej pracy z klientem. Na co dzień prowadzę gabinet w którym wykonuję zabiegi oraz od 2018 roku współpracuję z Akademia SPA Tomasik jako instruktor masażu. Ostatnie 5 lat aktywnie działam w branży fizjo i masaży w zakresie walidacji i weryfikacji nabytych umiejętności przez uczestników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt szkoleniowy

### Warunki uczestnictwa

- Na prośbę uczestników trener może zarządzić przerwę maksymalnie 10-15 min.
- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności musi być obecny na 100% czasu trwania usługi.
- cena nie obejmuje kosztów bezpośrednio niezwiązanych z usługą rozwojową np. kosztów dojazdów, zakwaterowania, itp.
- sale szkoleniowe są dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych

### Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRZYZNANYCH BONÓW.

Usługa będzie zwolniona z VAT,(podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień: § 3 ust. 1 pkt 14) ) w przypadku gdy uczestnik posiada dofinansowanie na poziomie minimum 70%.

## Adres

ul. św. Macieja 15  
78-100 Kołobrzeg  
woj. zachodniopomorskie

## Kontakt



**Aleksandra Brukiewa**

**E-mail** [info@akademia-spa.pl](mailto:info@akademia-spa.pl)

**Telefon** (+48) 889 109 396