



HRV biofeedback – kurs podstawowy

Numer usługi 2026/05/14/225068/3560038

3 936,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

246,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MHIG SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Kraków

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 01.09.2026 do 01.09.2027

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

- Psychoterapeuci i psychologowie kliniczni
- Lekarze (psychiatry, kardiolodzy, lekarze rodzinni, lekarze medycyny sportowej)
- Fizjoterapeuci i terapeuci zajęciowi
- Trenerzy mentalni i psychologowie sportu
- Coachowie wellness i wellbeing
- Praktycy mindfulness i medytacji
- Pielęgniarki specjalistyczne

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

28-08-2026

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

Wyposażenie klinicystów i specjalistów wellbeing w wiedzę i praktyczne kompetencje stosowania HRV biofeedbacku (Heart Rate Variability biofeedback) – udokumentowanej metody treningu regulacji autonomicznej. Po szkoleniu uczestnik rozumie fizjologię zmienności rytmu serca, korelacje między HRV a zdrowiem somatycznym i psychicznym,

prowodzi sesję HRV biofeedbacku z wykorzystaniem oddechu rezonansowego (zwykle 6 oddechów/min) oraz integruje HRV biofeedback z psychoterapią, mindfulnesssem, neurobio.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>WIEDZA · Po szkoleniu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyjaśnia fizjologię HRV – równowaga sympatyczno-przywspółczulna, ton wagalny, baroreflex • Rozróżnia metryki HRV – domena czasowa (SDNN, RMSSD, pNN50), częstotliwościowa (HF, LF, LF/HF) • Omawia korelacje między HRV a zdrowiem somatycznym, psychicznym i wydajnością • Zna mechanizm rezonansu sercowo-oddechowego i częstotliwość rezonansową (zwykle 0,1 Hz = 6 oddechów/min) • Wymienia ewidencję naukową HRV biofeedbacku – Lehrer, Gevirtz, Vaschillo • Omawia wskazania kliniczne i przeciwwskazania <p>UMIEJĘTNOŚCI · Po szkoleniu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podłącza pacjenta do sprzętu mierzącego HRV (PPG palcowy lub czujnik EKG/ECG) • Wykonuje pomiar wstępny HRV w warunkach spoczynku z oceną podstawowych metryk • Identyfikuje indywidualną częstotliwość rezonansową pacjenta (zwykle 4,5–7 oddechów/min) • Prowadzi sesję HRV biofeedbacku z oddechem rezonansowym (15–25 minut) • Uczy pacjenta technik oddechowych (oddech 4-7-8, oddech przeponowy, koherencja sercowo-oddechowa) • Monitoruje postęp z wykorzystaniem regularnych pomiarów HRV (zalecane 20–40 sesji) • Integruje HRV biofeedback z innymi metodami (mindfulness, NFB, tVNS) <p>KOMPETENCJE SPOŁECZNE · Po szkoleniu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykazuje cierpliwość – efekty HRV biofeedbacku pojawiają się po kilku tygodniach regularnej praktyki • Modeluje regularność praktyki jako warunek skuteczności • Promuje świadomość że HRV biofeedback to narzędzie, nie cudowne lekarstwo 	<p>METODA WALIDACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</p> <p>Test wiedzy (25 pytań, próg 70%) + obserwacja praktycznych umiejętności: uczestnik samodzielnie wykonuje pełną sesję HRV biofeedbacku (pomiar wstępny, identyfikacja częstotliwości rezonansowej, trening oddechu rezonansowego 15 min, podsumowanie) ocenianą wg ustrukturyzowanej rubryki.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Cel biznesowy

Wyposażenie klinicystów i specjalistów wellbeing w wiedzę i praktyczne kompetencje stosowania HRV biofeedbacku (Heart Rate Variability biofeedback) – udokumentowanej metody treningu regulacji autonomicznej. Po szkoleniu uczestnik rozumie fizjologię zmienności rytmu serca, korelacje między HRV a zdrowiem somatycznym i psychicznym, prowadzi sesję HRV biofeedbacku z wykorzystaniem oddechu rezonansowego (zwykle 6 oddechów/min) oraz integruje HRV biofeedback z psychoterapią, mindfulness, neurobiofeedbackiem i tVNS. HRV biofeedback to jedna z najszerzej zastosowywanych technik biofeedbacku – od zaburzeń lękowych i depresji, przez ból przewlekły i nadciśnienie, po optymalizację wydajności u sportowców.

Efekt usługi

Test wiedzy (25 pytań, próg 70%) + obserwacja praktycznych umiejętności: uczestnik samodzielnie wykonuje pełną sesję HRV biofeedbacku (pomiar wstępny, identyfikacja częstotliwości rezonansowej, trening oddechu rezonansowego 15 min, podsumowanie) ocenianą wg ustrukturyzowanej rubryki.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

WIEDZA · Po szkoleniu uczestnik:

- Wyjaśnia fizjologię HRV – równowaga sympatyczno-przywspółczulna, ton wagalny, baroreflex
- Rozróżnia metryki HRV – domena czasowa (SDNN, RMSSD, pNN50), częstotliwościowa (HF, LF, LF/HF)
- Omawia korelacje między HRV a zdrowiem somatycznym, psychicznym i wydajnością
- Zna mechanizm rezonansu sercowo-oddechowego i częstotliwość rezonansową (zwykle 0,1 Hz = 6 oddechów/min)
- Wymienia ewidencję naukową HRV biofeedbacku – Lehrer, Gevirtz, Vaschillo
- Omawia wskazania kliniczne i przeciwwskazania

UMIĘTNOŚCI · Po szkoleniu uczestnik:

- Podłącza pacjenta do sprzętu mierzącego HRV (PPG palcowy lub czujnik EKG/ECG)
- Wykonuje pomiar wstępny HRV w warunkach spoczynku z oceną podstawowych metryk
- Identyfikuje indywidualną częstotliwość rezonansową pacjenta (zwykle 4,5–7 oddechów/min)
- Prowadzi sesję HRV biofeedbacku z oddechem rezonansowym (15–25 minut)
- Uczy pacjenta technik oddechowych (oddech 4-7-8, oddech przeponowy, koherencja sercowo-oddechowa)
- Monitoruje postęp z wykorzystaniem regularnych pomiarów HRV (zalecane 20–40 sesji)
- Integruje HRV biofeedback z innymi metodami (mindfulness, NFB, tVNS)

KOMPETENCJE SPOŁECZNE · Po szkoleniu uczestnik:

- Wykazuje cierpliwość – efekty HRV biofeedbacku pojawiają się po kilku tygodniach regularnej praktyki
- Modeluje regularność praktyki jako warunek skuteczności
- Promuje świadomość że HRV biofeedback to narzędzie, nie cudowne lekarstwo

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

Dzień 1 · 9:00–10:30	Fizjologia HRV – układ autonomiczny, ton wagalny, baroreflex
Dzień 1 · 10:45–12:15	Metryki HRV – domena czasowa i częstotliwościowa. Interpretacja
Dzień 1 · 13:00–14:30	Korelaty zdrowotne HRV – somatyka, psychiatria, wydajność
Dzień 1 · 14:45–17:00	Praktyka pomiaru wstępnego HRV w parach
Dzień 2 · 9:00–10:30	Mechanizm rezonansu sercowo-oddechowego. Częstotliwość rezonansowa
Dzień 2 · 10:45–12:15	Praktyka identyfikacji częstotliwości rezonansowej w parach
Dzień 2 · 13:00–14:30	Pełna sesja HRV biofeedbacku – od pomiaru do treningu oddechowego
Dzień 2 · 14:45–16:00	Techniki oddechowe – 4-7-8, oddech przeponowy, koherencja
Dzień 2 · 16:00–16:30	Integracja HRV biofeedbacku z mindfulnesssem, NFB, tVNS, psychoterapią
Dzień 2 · 16:30–17:00	Walidacja efektów uczenia się

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Fizjologia HRV – układ autonomiczny, ton wagalny, baroreflex	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	01-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 16 -	Przerwa	-	01-09-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 16 Metryki HRV – domena czasowa i częstotliwościowa. Interpretacja	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	01-09-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 16 -	Przerwa	-	01-09-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 16 Korelaty zdrowotne HRV – somatyka, psychiatria, wydajność	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	01-09-2026	13:00	14:30	01:30
6 z 16 -	Przerwa	-	01-09-2026	14:30	14:45	00:15
7 z 16 Praktyka pomiaru wstępnego HRV w parach	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	01-09-2026	14:45	17:00	02:15
8 z 16 Mechanizm rezonansu sercowo-oddechowego Częstotliwość rezonansowa	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	02-09-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 16 -	Przerwa	-	02-09-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 16 Praktyka identyfikacji częstotliwości rezonansowej w parach	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	02-09-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 16 -	Przerwa	-	02-09-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 16 Pełna sesja HRV biofeedbacku – od pomiaru do treningu oddechowego	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	02-09-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 16 -	Przerwa	-	02-09-2026	14:30	14:45	00:15
14 z 16 Techniki oddechowe – 4-7-8, oddech przeponowy, koherencja	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	02-09-2026	14:45	16:00	01:15
15 z 16 Integracja HRV biofeedbacku z mindfulness, m, NFB, tVNS, psychoterapią	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	02-09-2026	16:00	16:30	00:30
16 z 16 -	Walidacja	-	02-09-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

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	3 936,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 246,00 PLN

Koszt osobogodziny netto 200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi 16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Bodziona

Psycholog Biznesu. Psychotraumatolog
Specjalistka terapii traumy i uzależnień behawioralnych. Specjalistka terapii Biofeedback, tDCS, szkoleniowiec

Doświadczenie zawodowe:

Sektor biznesowy

Konsultacje dla korporacji z listy Fortune 500

Rozwój programów wellbeingowych dla startupów technologicznych

Szkolenia menedżerów w zakresie zarządzania stresem pourazowym zespołów

Placówki terapeutyczne

Terapeuta w ośrodkach leczenia uzależnień behawioralnych (m.in. "Nowa Ścieżka", "Centrum Balance")

Koordinator programów terapeutycznych w klinice traumy "Przystań"

Konsultant merytoryczny dla prywatnych klinik psychiatrycznych

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt szkoleniowy z teorią i protokołami (PDF, ok. 100 stron)
- Atlas interpretacji HRV – zapisy wzorcowe dla różnych populacji
- Szablon dokumentacji sesji HRV biofeedbacku
- Pakiet materiałów dla pacjenta (instrukcje praktyki domowej, kalendarz oddechowy)
- Lista zatwierdzonych aplikacji HRV mobile (HeartMath, Elite HRV, Welltory)
- Bibliografia publikacji Lehrera i innych pionierów HRV biofeedbacku
- Dostęp do platformy psyvera.pl z nagraniami modelowych sesji (180 dni)
- Certyfikat ukończenia szkolenia podstawowego HRV biofeedback (poziom I)

Warunki uczestnictwa

Brak wymagań formalnych poza wykształceniem wyższym kierunkowym (medycyna, psychologia, fizjoterapia, sport, wellness). Mile widziana wcześniejsza praktyka mindfulness lub innych technik regulacji autonomicznej.

Adres

al. Juliusza Słowackiego 40/1

30-018 Kraków

woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



PAULINA GARBACZ

E-mail centrumleczenianowytarg@gmail.com

Telefon (+48) 577 730 077