



HRV biofeedback – kurs podstawowy

Numer usługi 2026/05/14/225068/3560209

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
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Nowy Targ

🏢 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 (psychiatrzy, 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

31-08-2026

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, neurobiofe

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>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> |

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 · 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 |
| 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 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 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 Praktyka identyfikacji częstotliwości rezonansowej w parach | Zajęcia | Katarzyna Bodziony | 02-09-2026 | 13:00 | 14:30 | 01:30 |
| 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 mindfulnessem, 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 Bodziony

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.

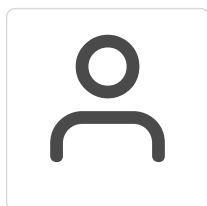
Adres

ul. Jana Kilińskiego 1
34-400 Nowy Targ
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



PAULINA GARBACZ

E-mail centrumleczenianowytarg@gmail.com

Telefon (+48) 577 730 077