



## Kurs Koherencja Serca - jak oddechem i relaksacją zharmonizować umysł i ciało w świecie pełnym stresu - usługa zdalna na platformie e-LEA

Numer usługi 2026/05/27/178944/3589724

2 000,00 PLN brutto  
2 000,00 PLN netto  
600,00 PLN brutto/h  
600,00 PLN netto/h  
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Centrum  
Szkoleniowe  
Wrocławska  
Manufaktura

Świadomości  
Agnieszka Sanecka-  
Dąbrowska

★★★★★ 4,7 / 5

5 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 03:20 h
- 📅 28.08.2026 do 28.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Grupą docelową są aktywne zawodowo osoby, które na co dzień doświadczają wysokiego poziomu stresu, presji i przeciążenia informacyjnego. Poszukują one konkretnych, naukowo uzasadnionych i szybkich w zastosowaniu narzędzi do odzyskania wewnętrznej równowagi, poprawy koncentracji i zwiększenia efektywności. Są to w szczególności menedżerowie, specjaliści, przedsiębiorcy, a także przedstawiciele zawodów o dużym obciążeniu emocjonalnym (nauczyciele, pracownicy medyczni) oraz każdy, kto czuje, że tempo współczesnego życia odbiera mu poczucie kontroli nad własnym samopoczuciem i zdrowiem.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

27-08-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### 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 nabycie przez uczestników wiedzy na temat funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego oraz zależności pomiędzy oddechem, pracą serca i mózgu, a także rozwinięcie umiejętności stosowania technik oddechowych i ćwiczeń koherencji psychofizjologicznej w celu świadomej regulacji reakcji stresowych, poprawy koncentracji oraz wspierania dobrostanu psychofizycznego w życiu zawodowym i prywatnym.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśni, jak działa autonomiczny układ nerwowy i w jaki sposób stres wpływa na jego ciało i umysł.	Uczestnik swobodnie opisuje budowę autonomicznego układu nerwowego oraz funkcje poszczególnych jego części.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje funkcję pełni autonomiczny układ nerwowy w działaniu całego ciała człowieka.	Test teoretyczny
	Uczestnik świadomie wykorzystuje oddech jako narzędzie do szybkiego obniżenia poziomu napięcia i odzyskania spokoju	Uczestnik wymieni co najmniej dwie techniki oddechowo-relaksacyjne. Uczestnik definiuje mechanizm działania oddechu na koherencję serca
Uczestnik rozpoznaje u siebie symptomy wchodzenia w stan stresu i proaktywnie im przeciwdziałać.	Uczestnik wymieni i opisać objawy przewlekłego stresu	Test teoretyczny
Uczestnik aktywnie i celowo generuje stan koherencji serca, aby poprawić swoją koncentrację, jasność myślenia i podejmować lepsze decyzje pod presją.	Uczestnik ocenia stan koherencji serca poprzez pomiary HRV	Test teoretyczny
	Uczestnik dobiera metodę działania wzmacniającego koherencję serca	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje poznane metody w praktycznych, codziennych sytuacjach, takich jak przygotowanie do ważnego spotkania, reakcja na trudną wiadomość czy wyciszenie przed snem.	Uczestnik wymienia metody relaksacji układu nerwowego	Test teoretyczny
	Uczestnik dobiera metody relaksacji adekwatnie do potrzeby człowieka	Test teoretyczny

## 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

Usługa jest realizowana przy wykorzystaniu licencji SaaS na okres 24 miesięcy Profesjonalnej Platformy Edukacyjnej e-LEA Enterprise dofinansowanej w ramach projektu „Nowa perspektywa dla BUR” nr FERS.01.03-IP.09-0019/23.

## MODUŁ 1: WPROWADZENIE I FUNDAMENTY

- **Powitanie i Agenda:** Przedstawienie celów, programu i prowadzącego. Interaktywna ankieta otwierająca.
- **Twój Wewnętrzny "Gaz" i "Hamulec" – Autonomiczny Układ Nerwowy (AUN):** Wyjaśnienie roli układu współczulnego (stres) i przywspółczulnego (relaks) przy użyciu prostych metafor.
- **Oddech – Zagubiony Pilot do Twojego Ciała:** Omówienie połączenia oddech-serce-mózg oraz roli nerwu błędnego jako autostrady informacyjnej.

## MODUŁ 2: PRAKTYKA I DOŚWIADCZENIE

- **Ćwiczenie 1: Oddech Uważności (Technika Pudełkowa 4-4-4-4):** Wprowadzenie i prowadzona 5-minutowa sesja praktyczna.
- **Chaos vs. Koherencja – Rytm Twojego Serca:** Wprowadzenie do pojęcia Zmienności Rytmu Serca (HRV) oraz wizualne przedstawienie stanu chaosu i koherencji.
- **Ćwiczenie 2: Technika Szybkiej Koherencji:** Instrukcja krok po kroku i prowadzona 10-minutowa praktyka z muzyką relaksacyjną.

## MODUŁ 3: INTEGRACJA I ZAKOŃCZENIE

- **Dyskusja i Refleksja:** Wspólne omówienie doświadczeń i odczuć z przeprowadzonych ćwiczeń.
- **Jak Wprowadzić Koherencję do Codziennego Życia?:** Przedstawienie praktycznych strategii budowania nawyku (mikro-praktyki, kotwice behawioralne).
- **Sesja Q&A i Podsumowanie:** Odpowiedzi na pytania, podsumowanie kluczowych wniosków i przekazanie materiałów dodatkowych.

**Warunki organizacyjne realizacji usługi:** Usługa realizowana jest w formie **zdalnej w czasie rzeczywistym** z wykorzystaniem platformy do wideokonferencji. Każdy uczestnik korzysta z indywidualnego stanowiska wyposażonego w komputer lub urządzenie mobilne z dostępem do Internetu, kamerą oraz mikrofonem, umożliwiającymi aktywny udział w zajęciach i wykonywanie ćwiczeń praktycznych.

**Sposób organizacji walidacji:** Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest **w formie zdalnej w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy do wideokonferencji**, poprzez obserwację wykonywanych ćwiczeń praktycznych, zadawanie pytań sprawdzających oraz weryfikację stopnia osiągnięcia efektów uczenia się przez uczestników.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Powitanie i Agenda: Przedstawienie celów, programu i prowadzącego - rozmowa na żywo	Zajęcia	AGNIESZKA SANECKA-DĄBROWSKA	28-08-2026	20:00	20:05	00:05
<b>2 z 12</b> Twój Wewnętrzny "Gaz" i "Hamulec" – Autonomiczny Układ Nerwowy (AUN) - rozmowa na żywo	Zajęcia	AGNIESZKA SANECKA-DĄBROWSKA	28-08-2026	20:05	20:25	00:20
<b>3 z 12</b> Oddech – Zagubiony Pilot do Twojego Ciała: Omówienie połączenia oddech-serce-mózg oraz roli nerwu błędnego jako autostrady informacyjnej - rozmowa na żywo	Zajęcia	AGNIESZKA SANECKA-DĄBROWSKA	28-08-2026	20:25	21:00	00:35
<b>4 z 12</b> Ćwiczenie oddechu Uważności	Zajęcia	AGNIESZKA SANECKA-DĄBROWSKA	28-08-2026	21:00	21:20	00:20
<b>5 z 12</b> -	Przerwa	-	28-08-2026	21:20	21:30	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 12 Chaos vs. Koherencja – Rytm Twojego Serca: Wprowadzenie do pojęcia Zmienności Rytmu Serca (HRV) oraz wizualne przedstawienie stanu chaosu i koherencji - rozmowa na żywo	Zajęcia	AGNIESZKA SANECKA-DĄBROWSKA	28-08-2026	21:30	22:00	00:30
7 z 12 Ćwiczenie 2: Technika Szybkiej Koherencji: Instrukcja krok po kroku i prowadzona 10-minutowa praktyka z muzyką relaksacyjną	Zajęcia	AGNIESZKA SANECKA-DĄBROWSKA	28-08-2026	22:00	22:15	00:15
8 z 12 Dyskusja i Refleksja - rozmowa na żywo	Zajęcia	AGNIESZKA SANECKA-DĄBROWSKA	28-08-2026	22:15	22:30	00:15
9 z 12 Jak Wprowadzić Koherencję do Codziennego Życia? - rozmowa na żywo	Zajęcia	AGNIESZKA SANECKA-DĄBROWSKA	28-08-2026	22:30	22:45	00:15
10 z 12 Sesja Q&A i Podsumowanie - rozmowa na żywo	Zajęcia	AGNIESZKA SANECKA-DĄBROWSKA	28-08-2026	22:45	23:00	00:15
11 z 12 -	Przerwa	-	28-08-2026	23:00	23:05	00:05
12 z 12 -	Walidacja	-	28-08-2026	23:05	23:20	00:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	03:20
w tym suma godzin zajęć	02:50
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	00:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	04:05

## Cennik

### Cennik

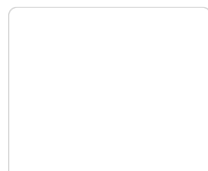
Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	600,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	600,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	03:20

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

**AGNIESZKA SANECKA-DĄBROWSKA**



Z wykształcenia mgr fizjoterapii, Mistrz naturopatii i Mistrzem bioenergoterapii. Na co dzień pracuje jako terapeuta i pomaga wracać do zdrowia i sprawności zapraszając ludzi do swojego gabinetu. W pracy z ciałem poza metodami konwencjonalnymi wykorzystuje także wiedzę i umiejętności z zakresu szeroko pojętej naturopatii.

Moim marzeniem było stworzenie przestrzeni dla osób, którym tak jak mi bliskie są terapie naturalne i energetyczne. Gdzie ważny jest człowiek i jego problemy, gdzie wartością nadrzędną jest wsparcie i bliskość z drugą istotą. Traktuje ciało jako pole integracji tego co w nas i dookoła nas, tego co działa na nas z zewnątrz, ale i naszych wewnętrznych przeżyć i emocji. Jestem zwolennikiem metody scalenia obu tych światów, by w uważności dostrzec to co nam nie służy i jak możemy doprowadzić do samouleczenia. Każda transformacja jest inna, ale każda wymaga uwagi, obecności i szacunku.

Za swoją największą moc uważam wysoki poziom empatii, który służy mi jako narzędzie do poznania zjawisk i odczuć u drugiego człowieka. Prywatnie jako matka sporej gromadki dzieciaków, żona i kobieta pracująca cenię ogromnie kontakt z ziemią i wszelkimi jego aspektami. Decydując się na życie na tej planecie nie odgradzam się od tego co jest dookoła ale staram się doceniać to co przychodzi i co doświadczam w codzienności.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują dostęp do pełnego zestawu materiałów na platformie e-LEA - pakiet materiałów w formie elektronicznej (PDF), zawierający:

- Prezentację ze szkolenia z kluczowymi informacjami.
- Skrypt z instrukcjami do samodzielnego wykonywania ćwiczeń.
- Plik audio z nagraniem prowadzonej Techniki Szybkiej Koherencji.

## Warunki techniczne

Wymogi techniczne dla uczestników usługi:

Do korzystania z Usługi Profesjonalnej Platformy Edukacyjnej e-LEA konieczne jest spełnienie następujących warunków technicznych przez komputer lub inne urządzenie Klienta lub Użytkownika Końcowego. Klient zawrze identyczne lub bardziej restrykcyjne wymagania techniczne dla Użytkownika Końcowego Platformy Klientkiej.

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, MacOS 10.12 lub nowszy.
- Pamięć operacyjna: co najmniej 4 GB, optymalnie 8 GB i więcej; w przypadku komputerów z systemem Windows 8 lub nowszym zaleca się minimum 8 GB RAM.
- Urządzenia peryferyjne lub wbudowane: słuchawki i mikrofon (lub głośniki i mikrofon), kamera internetowa – wymagane do udziału w wykładach LIVE.
- Ekran: rozdzielczość co najmniej 1280x768.
- Miejsce na dysku: 20 MB wolnego miejsca.
- Internet: stabilne łącze o parametrach:

a. pobieranie powyżej 512 kbps (jakość SD),

b. pobieranie powyżej 2 Mbps (jakość HD),

c. pobieranie i wysyłanie powyżej 10 Mbps (jakość Full HD, udział w wydarzeniach online),

d. opóźnienie do 40 ms.

- Rekomendowane parametry internetu: Pobieranie i wysyłanie od 30 Mbps, opóźnienie do 40 ms.
- Przeglądarka: aktualna wersja Chrome, Safari, Firefox lub Edge z obsługą plików audio i wideo.

- Adres e-mail: aktywny adres e-mail uczestnika.
  - Urządzenia mobilne: aplikacja e-LEA pobrana z Google Play (Android) lub App Store (iOS).
  - Karta graficzna: opcjonalna, zwiększa płynność i wydajność przy dużej liczbie grafik i filmów.
  - Karta dźwiękowa: opcjonalna; w przypadku jej braku dźwięk odtwarzany jest przez urządzenia peryferyjne lub wbudowane.
1. Usługa Profesjonalnej Platformy Edukacyjnej e-LEA jest świadczona w modelu SaaS (Software as a Service), co oznacza, że oprogramowanie platformy jest instalowane i utrzymywane w całości w ramach infrastruktury e-LEA oraz udostępniane Klientowi online.
  2. Klient w trakcie, przed i po okresie użytkowania nie nabywa jakichkolwiek praw do oprogramowania Platformy

## Kontakt



**AGNIESZKA SANECKA-DĄBROWSKA**

**E-mail** [sanecka.atn@gmail.com](mailto:sanecka.atn@gmail.com)

**Telefon** (+48) 537 469 696