



## Trener zrównoważonego rozwoju kadr i eko-rezyliencji w oparciu o metodę Butejki. Szkolenie warsztatowe (kwalifikacje).

Numer usługi 2026/05/28/197046/3594437

5 280,00 PLN brutto  
5 280,00 PLN netto  
330,00 PLN brutto/h  
330,00 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

EMPIRIA  
AGNIESZKA KŁOS  
★★★★★ 5,0 / 5  
21 ocen

📍 Katowice  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
👥 Zajęcia grupowe  
🕒 16:00 h  
📅 03.08.2026 do 04.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do dorosłych mieszkańców lub pracowników z obszaru sprawiedliwej transformacji województwa Śląskiego, którzy chcą zdobyć kompetencje w zakresie eko-resilience i wykorzystać je zawodowo lub społecznie, w szczególności do:

- **osób w wieku 55 lat i więcej** poszukujących nowej kariery w obszarze profilaktyki zdrowia i eko-rezyliencji,
- **osób planujących przekwalifikowanie** do nowych, zielonych zawodów związanych z redukcją stresu środowiskowego i bio-adaptacją,
- **trenerów personalnych, instruktorów fitness, jogi i pilates oraz właścicieli klubów**, wdrażających niszowe technologie ochrony zdrowia RSI,
- **pracowników HR i specjalistów ds. wellbeing** budujących odporność zespołów na stres transformacyjny w Zielonych Miejscach Pracy,
- **nauczycieli, pedagogów i edukatorów** deeskalujących napięcia wywołane przebudzowaniem,
- **aktywistów społecznych** realizujących lokalne projekty antysmogowe,
- **coachów i doradców** wdrażających mierzalne metody neuro-adaptacji

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

02-08-2026

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia treningów eko-resilience i bio-adaptacji. Uczestnik zdobywa wiedzę z zakresu fizjologii, biochemii oddechu w zanieczyszczonym środowisku, regulacji układu nerwowego oraz metody Butejki. Nabywa umiejętność doboru i planowania ćwiczeń redukujących stres transformacyjny adekwatnie do potrzeb pracowników w Zielonych Miejscach Pracy, z zachowaniem zasad BHP, w pracy indywidualnej i grupowej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Diagnostuje wpływ zanieczyszczeń powietrza i emisji antropogenicznych na biochemię oddechu.	wyjaśnia rolę tlenu i dwutlenku węgla w procesie oddychania oraz mechanizm efektu Bohra w warunkach ekspozycji na smog,- identyfikuje nos jako biologiczną barierę filtracyjną pyłów zawieszonych PM2.5 i PM10,- rozróżnia oddech funkcjonalny od hiperwentylacji wywołanej toksynami środowiskowymi i stresem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje wskaźniki efektywności metabolicznej do audytu odporności psychofizycznej kadr.	<ul style="list-style-type: none"><li>- definiuje pojęcie Pauzy Kontrolnej jako markera odporności na stres środowiskowy i transformacyjny,</li><li>- przeprowadza poprawnie fizjologiczny pomiar Pauzy Kontrolnej u klienta,</li><li>- interpretuje wyniki tabeli świadomości oddechowej w procesie monitorowania bio-adaptacji pracowników.</li></ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera nieinwazyjne techniki oddechowe i autogenne w celu obniżenia kosztów metabolicznych pracy.	<ul style="list-style-type: none"><li>- wyjaśnia wpływ treningu autogenego Schultza na obniżenie wydatku energetycznego i tonizowanie układu autonomicznego,</li><li>- rozróżnia techniki redukcji objętości oddechowej stosowane w pozycji statycznej i w ruchu stanowiskowym,</li><li>- projektuje mikro-przerwy regeneracyjne wspierające eko-resilience kadr w ciągu dnia pracy.</li></ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Projektuje procedury całonocnej regeneracji biologicznej kadr z wykorzystaniem wskaźników HRV i biofeedbacku.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- definiuje pojęcie zmienności rytmu serca (HRV) jako cyfrowego markera ekologicznej równowagi organizmu (homeostazy),</li> <li>- identyfikuje przyczyny i skutki nocnej hiperwentylacji oraz zaburzeń snu wywołanych stresem zawodowym,</li> <li>- opracowuje 3-etapowy protokół przed-senny zabezpieczający fizjologiczny tor nosowy u pracowników.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Zarządza progresją treningu bio-adaptacji komórkowej metodą Butejki z zachowaniem standardów BHP.</p> <p>Dostosowuje programy bio-adaptacji i deeskalacji stresu do specyfiki fizjologicznej i hormonalnej kobiet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia mechanizm komórkowej i naczyniowej adaptacji organizmu do kontrolowanej hiperkapnii - wskazuje bezwzględne przeciwwskazania i zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zaawansowanych treningów oddechowych,- identyfikuje i koryguje błędy hiperwentylacyjne popełniane przez uczestników podczas sesji adaptacyjnych.</li> <li>- wyjaśnia wpływ wahań progesteronu w cyklu menstruacyjnym oraz w ciąży na napęd oddechowy i podatność na stres środowiskowy,</li> <li>- dobiera techniki oddechowo-regulacyjne wspierające równowagę psychofizyczną w różnych fazach cyklu hormonalnego,</li> <li>- charakteryzuje różnice w biomechanice strefy głębokiej i torze oddechowym u kobiet i mężczyzn.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Integruje relaksację progresywną Jacobsona z redukcją oddechową w profilaktyce przewlekłych napięć mięśniowych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- definiuje założenia relaksacji progresywnej według Edmunda Jacobsona jako czystej ekologicznie technologii tonizowania mięśni,</li> <li>- identyfikuje zasady łączenia ćwiczeń rozluźniania somatycznego z ograniczaniem objętości minutowej oddechu,</li> <li>- tworzy modelowy scenariusz zajęć przeciwdziałających zmęczeniu i napięciom zawodowym pracowników.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje metody neuro-stymulacji i synchronizacji akustyczno-oddechowej w budowaniu rezylencji kadr.	<p>- wyjaśnia funkcję nerwu błędnego jako biologicznego hamulca reakcji stresowych wywołanych przebodźcowaniem,</p> <p>- wskazuje manualne oraz somatyczne metody stymulacji tonusu nerwu błędnego u pracowników,</p> <p>- charakteryzuje mechanizm synchronizacji osi serce-oddech-mózg przy użyciu naturalnych rezonatorów i markerów akustycznych.</p>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

#### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

## Program

1.MODUŁ 1 (90 min) | Ekologia organizmu, biochemia oddechu i oddech funkcjonalny w środowisku antropogenicznym: Teoria: 30 min / Praktyka: 60 min.

#### 30 min – WIEDZA

- Ekologia oddychania: rola dwutlenku węgla i tlenu w organizmie ludzkim ekspozowanym na czynniki miejskie
- Mechanizm hiperwentylacji jako biologiczny koszt stresu transformacyjnego
- Oddech przez nos jako fizjologiczny standard i bariera filtracyjna przeciw pyłom zawieszonym PM2.5 oraz PM10
- Pojęcie oddechu funkcjonalnego w koncepcji Zielonych Miejsc Pracy
- Wprowadzenie do Metody Butejki jako narzędzia budowania eko-resilience kadr
- Rola przepony w procesie efektywnej wentylacji i optymalizacji energetycznej ustroju

## 60 min – PRAKTYKA

- Kwestionariusz wstępnej oceny obciążenia środowiskowego i diagnoza wzorca oddechowego
- Nauka oddechu przez nos w warunkach spoczynkowych (ćwiczenia kontrolne i deeskalacyjne)
- Aktywacja przepony (ćwiczenia somatycznego czucia, torowania ruchu i uwalniania napięć)
- Ćwiczenia zwiększające mobilność i ruchomość klatki piersiowej w ergonomii stanowiskowej
- Autodiagnoza i mapowanie dysfunkcji wzorca oddechowego uczestników

## 2.MODUŁ 2 (90 min) | Marker Pauzy Kontrolnej i audyt wskaźników bio-adaptacji kadr: Teoria: 30 min / Praktyka: 60 min.

### 30 min – WIEDZA

- Czym jest pauza kontrolna jako obiektywny marker tolerancji na dwutlenek węgla
- Interpretacja wyników pauzy kontrolnej w kontekście odporności kadr na stres środowiskowy
- Świadomość oddechu jako kluczowy element biologicznej autoregulacji pracownika
- Wprowadzenie do siedzącego treningu bio-adaptacyjnego (część I)

### 60 min – PRAKTYKA

- Fizjologiczny pomiar pauzy kontrolnej u uczestników z zachowaniem procedur testowych
- Praca z tabelą i arkuszem świadomości oddechu w monitorowaniu postępów adaptacyjnych
- Trening oddechowy redukujący objętość minutową powietrza w pozycji siedzącej – część I
- Nauka prowadzenia instruktażu podstawowego z zakresu eko-efektywności metabolicznej

## 3.MODUŁ 3 (90 min) | Biologiczna ergonomia, regulacja napięcia i oddech funkcjonalny w ruchu – cz. I: Teoria: 30 min / Praktyka: 60 min.

### 30 min – WIEDZA

- Mechanizm relaksacji a autonomiczny układ nerwowy w obliczu obciążeń zawodowych
- Wprowadzenie do treningu autogennego jako bezkosztowej metody dekarbonizacji napięć psychofizycznych
- Integracja biochemii oddechu z biomechaniką ruchu pracownika
- Przegląd podstawowych technik oddechowych wspierających odporność (resilience) kadr

### 60 min – PRAKTYKA

- Trening autogenny Johannes Heinrich Schultz (30 min) zaadaptowany do stanowiska pracy
- Trening oddechowy redukujący napęd wentylacyjny w ruchu – część I (symulacja obciążeń)
- Nauka prowadzenia krótkiej sesji oddechowo-regeneracyjnej dla zespołów pracowniczych

## 4.MODUŁ 4 (135 min) | Zmienność rytmu serca (HRV), biofeedback środowiskowy oraz regeneracja nocna kadr: Teoria: 30 min / Praktyka: 105 min.

### 30 min – WIEDZA

- HRV (zmienność rytmu serca) – podstawy fizjologiczne i zastosowanie jako cyfrowego markera homeostazy
- Wpływ neuro-regulacji emocjonalnej i technik mentalnych na koherencję serca
- Zaburzenia oddychania podczas snu (chrapanie, apnea) jako efekt przewlekłego stresu transformacyjnego
- Znaczenie całonocnego oddechu przez nos dla redukcji metabolicznego kosztu regeneracji organizmu

### 60 min – PRAKTYKA

- Ćwiczenia koherencji serca i stabilizacji rytmu zatokowego (oddech rezonansowy 5.5–6 cykli/min)
- Technika „wdzięczność + oddech” jako somatyczne narzędzie obniżania poziomu kortyzolu
- Symulacja instruktażu naprawczego i poprawy wzorca oddechowego w czasie snu
- Opracowanie ekologicznych zaleceń regeneracji biologicznej dla klienta końcowego

### 45 min – PRAKTYKA ZAAWANSOWANA

- Mapowanie i audyt stanu układu nerwowego (sympatykotonia vs. parasympatykotonia)
- Protokół regulacyjny 3-etapowy przywracający homeostazę po intensywnym wysiłku psychicznym
- Przeprowadzenie testów fizjologicznych przed i po interwencji oddechowej
- Wdrożenie protokołu przed-sennego (zabezpieczenie toru nosowego taśmami i plastrami)
- Strategie neuro-behawioralne: co robić przy wybudzeniu nocnym w celu deeskalacji lęku
- Analiza i eliminacja najczęstszych błędów hiperwentylacyjnych popełnianych przez klientów
- Audyt architektury snu i mikroklimatu sypialni pracownika

**5.MODUŁ 5 (90 min) | Trening bio-adaptacji komórkowej w pozycji siedzącej – cz. II (pogłębienie):** Teoria: 30 min / Praktyka: 60 min.

**30 min – WIEDZA**

- Mechanizm komórkowej adaptacji organizmu do zmniejszonej objętości oddechu (hiperkapnia kontrolowana)
- Progresja ćwiczeń w Metodzie Butejki jako stymulacja plastyczności układu oddechowego
- Standardy BHP, bezwzględne przeciwwskazania i zasady bezpieczeństwa w eko-treningu kadr

**60 min – PRAKTYKA**

- Zaawansowany trening oddechowy redukujący objętość minutową w pozycji siedzącej – część II
- Techniki bezpiecznego i kontrolowanego wydłużania pauzy kontrolnej
- Metodyka korygowania błędów hiperwentylacyjnych i reakcji oczyszczających u uczestnika

**6.MODUŁ 6 (90 min) | Ekologia zdrowia kobiet – specyfika fizjologiczna i cykl hormonalny w warunkach transformacji:** Teoria: 30 min / Praktyka: 60 min.

**30 min – WIEDZA**

- Wpływ cyklu menstruacyjnego (wahania poziomu progesteronu) na napęd oddechowy i wzorzec oddechu
- Oddech i biomechanika tłoczni brzusznej w okresie ciąży oraz połogu
- Regulacja napięcia neuro-somatycznego i deeskalacja stresu środowiskowego w okresie PMS
- Różnice dymorficzne (płciowe) w torze oddechowym i objętościach płucnych u kobiet i mężczyzn

**60 min – PRAKTYKA**

- Ćwiczenia oddechowo-ruchowe regulujące napięcie mięśniowe w poszczególnych fazach cyklu
- Techniki oddechowe Butejki wspierające równowagę hormonalną i stabilizację strefy CORE
- Symulacja prowadzenia autorskich warsztatów "Green Wellbeing" i edukacji zdrowotnej dla kobiet

**7.MODUŁ 7 (90 min) | Somatyczna redukcja napięć zawodowych, relaksacja progresywna i oddech w ruchu – cz. II:** Teoria: 30 min / Praktyka: 60 min.

**30 min – WIEDZA**

- Mechanizm przewlekłego napięcia mięśniowego indukowanego stresem zawodowym a napęd oddechowy
- Relaksacja progresywna według Edmunda Jacobsona jako czysta ekologicznie technologia tonizacji ciała
- Integracja zaawansowanego oddechu funkcjonalnego z aktywnością fizyczną i obciążeniem stanowiskowym

**60 min – PRAKTYKA**

- Pełny trening relaksacji progresywnej Jacobsona (30 min) połączony z redukcją objętości oddechowej
- Trening oddechowy w ruchu o zmiennej intensywności – część II (kontrolowana hipoksja)
- Tworzenie autorskiego scenariusza zajęć i mikrosesji łączących ergonomiczny ruch z oddechem

**8.MODUŁ 8 (90 min) | Neuro-ekologia, stymulacja nerwu błędnego i synchronizacja osi serce–oddech–mózg:** Teoria: 30 min / Praktyka: 60 min.

**30 min – WIEDZA**

- Rola nerwu błędnego w aktywacji układu przywspółczulnego i redukcji dystresu zawodowego
- Fizjologiczna oś serce–oddech–mózg w budowaniu trwałej rezyliencji (odporności) kadr
- Manualne, somatyczne i oddechowe mechanizmy oraz metody stymulacji tonusu nerwu błędnego
- Zastosowanie rezonatorów akustycznych, muzyki o określonym tempie i mantr w neuro-synchronizacji

**60 min – PRAKTYKA**

- Somatyczne ćwiczenia manualne i oddechowe stymulujące aktywność nerwu błędnego
- Zsynchronizowane oddychanie w tempie rezonansowym z wykorzystaniem markerów akustycznych (mantra)
- Zsynchronizowane oddychanie z dedykowanym tłem muzycznym (optymalizacja fal mózgowych)
- Sesja końcowa wdrażająca kompetencje trenera: „Zrównoważony oddech jako fundament odporności kadr”

**9.MODUŁ 9 (45 min) | Walidacja efektów uczenia się:** Egzamin teoretyczny na platformie zewnętrznej.

**45min – PRZYSTĄPIENIE DO EGZAMINU**

- Przeprowadzenie niezależnego procesu walidacji kompetencji i efektów uczenia się. Narzędziem walidacji jest zewnętrzny test teoretyczny (zamknięty, jednokrotnego wyboru z automatycznie generowanym wynikiem) sprawdzający kompletną wiedzę z zakresu

bio-adaptacji, eko-resilience, biochemii oddechu oraz międzynarodowej metody Butejki. Egzamin odbywa się na platformie dedykowanej Instytucji Walidującej.

**Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi** - wszystkie ćwiczenia każdy z uczestników będzie wykonywał samodzielnie, każdego z ćwiczeń warsztatowych uczestnik doświadczy na własnym ciele, pod opieką trenera prowadzącego szkolenie. Każdy z uczestników otrzyma komplet niezbędnych narzędzi, takich jak piłki, wałki, plastry na noc i usta oraz opaska na oczy.

**Rezultat:** certyfikat ukończenia szkolenia "**Trener zrównoważonego rozwoju**" - uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK.

Przedmiotowa usługa rozwojowa bezpośrednio wpisuje się w założenia **Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 (RSI)** oraz **Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030**, ze szczególnym uwzględnieniem regionalnej niszy technologiczno-gospodarczej: **MEDYCYNĄ I OCHRONĄ ZDROWIA** oraz obszaru **ZIELONA GOSPODARKA**.

- **Zgodność z PRT (Obszar: Technologie dla ochrony zdrowia):** Projekt wdraża zaawansowane, nieinwazyjne metody monitorowania i stymulacji parametrów bio-adaptacyjnych organizmu ludzkiego. Poprzez wykorzystanie wskaźników takich jak zmienność rytmu serca (HRV) oraz tolerancja na dwutlenek wynosi (parametr Pauzy Kontrolnej), usługa wpisuje się w rozwój systemów bio-prewencji oraz nowoczesnych metod neuro-regulacji i profilaktyki zdrowia kadr.
- **Odpowiedź na wyzwania środowiskowe RSI:** Strategia Śląska 2030 kładzie ogromny nacisk na jakość życia i adaptację populacji do warunków antropogenicznych (wysoki poziom zurbanizowania i zanieczyszczenia powietrza). Usługa adresuje ten problem wprost: uczy przyszłych trenerów, jak poprzez techniki oddechu funkcjonalnego (metoda Butejki) aktywować naturalne bariery filtracyjne organizmu (filtracja nosowa pyłów zawieszonych PM2.5 i PM10) oraz optymalizować transport tlenu na poziomie komórkowym (Efekt Bohra) w warunkach ekspozycji na smog przemysłowy.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Ekologia organizmu, biochemia oddechu i oddech funkcjonalny w środowisku antropogenicznym	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	03-08-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 15</b> -	Przerwa	-	03-08-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 15</b> Marker Pauzy Kontrolnej i audyt wskaźników bio-adaptacji kadr	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	03-08-2026	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 15</b> -	Przerwa	-	03-08-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 15</b> Biologiczna ergonomia, regulacja napięcia i oddech funkcjonalny w ruchu – cz. I	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	03-08-2026	13:00	14:30	01:30
<b>6 z 15</b> -	Przerwa	-	03-08-2026	14:30	14:45	00:15
<b>7 z 15</b> Zmienność rytmu serca (HRV), biofeedback środowiskowy oraz regeneracja nocna kadr	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	03-08-2026	14:45	17:00	02:15
<b>8 z 15</b> Trening bio-adaptacji komórkowej w pozycji siedzącej – cz. II (pogłębienie)	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	04-08-2026	09:00	10:30	01:30
<b>9 z 15</b> -	Przerwa	-	04-08-2026	10:30	10:45	00:15
<b>10 z 15</b> Ekologia zdrowia kobiet – specyfika fizjologiczna i cykl hormonalny w warunkach transformacji	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	04-08-2026	10:45	12:15	01:30
<b>11 z 15</b> -	Przerwa	-	04-08-2026	12:15	13:00	00:45
<b>12 z 15</b> Somatyczna redukcja napięć zawodowych, relaksacja progresywna i oddech w ruchu – cz. II	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	04-08-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 15 -	Przerwa	-	04-08-2026	14:30	14:45	00:15
14 z 15 Neuro-ekologia, stymulacja nerwu błędnego i synchronizacja osi serce-oddech-mózg	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	04-08-2026	14:45	16:15	01:30
15 z 15 -	Walidacja	AGNIESZKA KŁOS	04-08-2026	16:15	17:00	00:45

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:45
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 280,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 280,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	330,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	330,00 PLN

W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### AGNIESZKA KŁÓS

Osoba prowadząca szkolenie posiada doświadczenie i kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych do BUR.

Certyfikowana trener oddechu, ukończyła kurs instruktorski metody oddechowej Butejki – 32 hk sztafczenia w BUTEYKO CLINIC International Accredited by Prof. KP. Buteyko.

Certyfikowana coach i trener biznesu, specjalistka w zakresie rozwoju osobistego, komunikacji, przywództwa oraz budowania odporności na stres i odporności psychicznej. Wspiera osoby indywidualne oraz organizacje w odkrywaniu potencjału, wzmacnianiu poczucia sprawczości i skutecznym radzeniu sobie z wyzwaniami zawodowymi i osobistymi.

Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu odporności na stres, rezyliencji, komunikacji, feedbacku oraz świadomego przywództwa. W swojej pracy łączy podejście coachingowe z praktyką uważności, pracą z ciałem i oddechem, wykorzystując elementy metody Butejko oraz założenia ACT (Terapii Akceptacji i Zaangażowania) w ujęciu rozwojowym i edukacyjnym.

"Organizator informuje, że szkolenie jest autorskim programem edukacyjnym opartym na metodzie oddechowej prof. K. Butejki. Szkolenie nie jest organizowane, afiliowane ani certyfikowane przez Buteyko Clinic International. Jedynym w Polsce przedstawicielem Buteyko Clinic International nadającym uprawnienia instruktorskie do nauczania metody Butejki jest Anna Ryczek z [www.butejko.pl](http://www.butejko.pl)"

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje **komplet materiałów dydaktycznych i organizacyjnych**, wspierających proces uczenia się, do samodzielnego prowadzenia zajęć i warsztatów z zakresu technik oddechowych. Materiały szkoleniowe przekazywane są **w formie elektronicznej**, co ułatwia ich dalsze wykorzystanie i archiwizację.

Materiały dostępne dla uczestników podczas szkolenia:

- **maty do ćwiczeń, plastry na nos i usta,**
- **koce, wałki, piłeczki, klocki, opaski na oczy**
- **notatnik, długopis, teczka na materiały drukowane**

Materiały szkoleniowe dla uczestników na koniec szkolenia (forma elektroniczna):

1. **Karty ćwiczeń i arkusze refleksji**– zestaw narzędzi wspierających proces uczenia się
2. **Opisy technik oddechowych i protokoły praktyk**– zestaw instrukcji dotyczących technik uspokajających, równoważących i aktywizujących, ćwiczeń wspierających regulację układu nerwowego oraz praktyk aktywizujących nerw błędny.
3. **Materiały do pracy z relaksacją i regeneracją**– konspekty sesji treningu Jacobsona, treningu Schultza do wykorzystania w pracy indywidualnej i grupowej.

**Uczestnik szkolenia przystępuje do testu egzaminacyjnego na własnym - smartfonie, tablecie lub laptopie.**

Zakres tematyczny przedmiotowej usługi rozwojowej prowadzi do nabycia kwalifikacji - "**Trener zrównoważonego rozwoju**" - uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK.

## Informacje dodatkowe

- **Szkolenie trwa 21 godzin dydaktycznych i 15 minut/ 16 godzin zegarowych / 960 minut.**
- 7 modułów szkoleniowych obejmujących 90 minut zajęć oraz 1 moduł szkoleniowy obejmujący 135 minut zajęć.
- **Łącznie 8 modułów szkoleniowych, z czego 240 minut to teoria, a 525 minut to praktyka. Łącznie 765 minut zajęć.**
- Dodatkowy, **9 moduł egzaminacyjny obejmuje 45 minut**, w czasie którego przewidziana jest walidacja efektów uczenia się, w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Uczestnik szkolenia przystępuje do testu egzaminacyjnego na własnym smartfonie, tablecie lub laptopie.
- Przerwy wliczają się do czasu trwania szkolenia.
- Łączny czas przerw wynosi 150 minut.
- **Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.**

## Adres

pl. Plac Wyzwolenia 2/3

40-423 Katowice

woj. śląskie

EMPIRIA - sala warsztatowa znajduje się na parterze.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**AGNIESZKA KŁOS**

**E-mail** [empiria@agnieszkaklos.pl](mailto:empiria@agnieszkaklos.pl)

**Telefon** (+48) 506 603 452