



ORKISZOWE POLA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie: „Jak wspierać zdrowie współczesnej kobiety na każdym etapie życia – praktyczne wykorzystanie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w profilaktyce zdrowia i budowaniu dobrostanu.”

Numer usługi 2026/06/10/199726/3616962

- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 24:30 h
- 📅 03.10.2026 do 17.10.2026

2 029,50 PLN brutto
1 650,00 PLN netto
82,84 PLN brutto/h
67,35 PLN netto/h
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do wszystkich pełnoletnich kobiet, które chcą wesprzeć swoje zdrowie na każdym etapie życia oraz do specjalistów pracujących zawodowo w zakresie wspierania zdrowia.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	01-10-2026
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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego rozpoznawania i analizowania czynników wpływających na zdrowie i dobrostan kobiet na różnych etapach życia oraz do świadomego wykorzystywania wybranych narzędzi Tradycyjnej Medycyny Chińskiej wspierających profilaktykę zdrowotną, równowagę psychofizyczną i zarządzanie własnymi zasobami energii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik: Charakteryzuje współczesne role pełnione przez kobiety ich wpływ na zdrowie, dobrostan i budowanie kobiecej tożsamości.	omawia wpływ pełnionych ról społecznych na funkcjonowanie kobiety;	Test teoretyczny
	wskazuje minimum 3 czynniki wpływające na kształtowanie kobiecej tożsamości;	Test teoretyczny
	identyfikuje minimum 3 sygnały świadczące o przeciążeniu organizmu	Test teoretyczny
Wyjaśnia podstawowe założenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej dotyczące zdrowia kobiety na poszczególnych etapach życia kobiety.	definiuje pojęcia Qi, Krew, Yin i Yang;	Test teoretyczny
	wymienia minimum 3 cechy charakterystyczne poszczególnych etapów życia kobiety według TCM;	Test teoretyczny
	wskazuje minimum 3 zasady wspierania organizmu na różnych etapach życia kobiety.	Test teoretyczny
Wyjaśnia znaczenie energii Nerek (Jing), funkcji Wątroby oraz swobodnego przepływu Qi dla zachowania równowagi organizmu kobiety zgodnie z założeniami TMC. Rozpoznaje emocje oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie organizmu zgodnie z założeniami psychologii wgTradycyjnej Medycyny Chińskiej.	definiuje pojęcie energii Jing i jej znaczenia dla zdrowia kobiety zgodnie z założeniami TMC;	Test teoretyczny
	wskazuje minimum 2 objawy wyczerpania Jing Nerek	Test teoretyczny
	wskazuje minimum 2 objawy zastoju Qi Wątroby	Test teoretyczny
	proponuje minimum 3 działania przywracają ce równowagę organizmu	Test teoretyczny
	rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje;	Test teoretyczny
	omawia zależności pomiędzy emocjami a funkcjonowaniem organizmu;	Test teoretyczny
	wskazuje minimum 3 sposoby wspierania równowagi emocjonalnej.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia znaczenie odżywiania, ziołoterapii oraz metod wspierających organizm kobiety zgodnie z założeniami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.	omawia podstawowe zasady żywienia według TCM na poszczególnych etapach życia kobiety;	Test teoretyczny
	wskazuje znaczenie ziołoterapii i akupunktury we wspieraniu zdrowia kobiet	Test teoretyczny
	dobiera działania wspierające organizm do wybranego etapu życia kobiety.	Test teoretyczny
Wyjaśnia znaczenie snu, regeneracji oraz rytmu dobowego dla utrzymania dobrostanu i równowagi organizmu.	omawia wpływ jakości snu na funkcjonowanie organizmu;	Test teoretyczny
	skazuje podstawowe zasady wspierania organizmu zgodnie z rytmem dobowym;	Test teoretyczny
	wymienia minimum 3 działania wspierające regenerację organizmu.	Test teoretyczny
Stosuje poznane podczas szkolenia techniki wspierające świadomość ciała, redukcję napięcia i regenerację organizmu. Opracowuje plan działań wspierających zdrowie i dobrostan z wykorzystaniem wiedzy zdobytej podczas szkolenia.	wykonuje poznane ćwiczenie oddechowe zgodnie z instrukcją prowadzącego;	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	lokalizuje omawiane podczas szkolenia podstawowe punkty akupresurowe;	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wykonuje element automasażu zgodnie z instrukcją prowadzącego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	identyfikuje potrzebę zdrowotną analizowanego przypadku;	Test teoretyczny
	opracowuje plan obejmujący minimum 3 działania wspierające zdrowie; uzasadnia dobór zaplanowanych działań.	Test teoretyczny 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

Forma i czas:

Szkolenie realizowane w formie zdalnej w czasie rzeczywistym.

Czas trwania podany w godzinach zegarowych.

Program

Część teoretyczna:

Moduł I. Role kobiety a jej tożsamość (1 godz. 30 min.)

Zakres tematyczny

1. Współczesne role pełnione przez kobiety oraz ich wpływ na dobrostan.
2. Kształtowanie kobiecości w środowisku rodzinnym i społecznym.
3. Znaczenie relacji matka–córka oraz ojciec–córka dla budowania tożsamości.
4. Świadomość ciała jako element profilaktyki zdrowia.
5. Najczęściej występujące wzorce funkcjonowania kobiet prowadzące do przeciążenia.
6. Znaczenie poczucia bezpieczeństwa dla równowagi psychofizycznej.

Metody szkoleniowe

- wykład z prezentacją online,
- dyskusja moderowana na platformie szkoleniowej,

Moduł II. Kobieta w 7-letnich cyklach życia według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (3 godz.)

Zakres tematyczny

1. Rozwój kobiety w siedmioletnich cyklach życia.
2. Charakterystyka kolejnych etapów życia.
3. Fizjologiczne zmiany zachodzące w organizmie.
4. Przygotowanie organizmu do kolejnych etapów życia.
5. Najczęściej występujące zaburzenia na poszczególnych etapach.
6. Profilaktyka wspierająca zdrowie kobiety zgodnie z założeniami TCM.

Metody szkoleniowe

- wykład z prezentacją online,
- dyskusja moderowana,
- pytania i odpowiedzi.

Moduł III. Rdzeń kobiecości – Nerki i energia Jing (1 godz. 30 min.)

Zakres tematyczny

1. Znaczenie energii Jing.
2. Yin i Yang Nerek.
3. Wpływ stylu życia na zasoby energetyczne.
4. Stres i przeciążenie a osłabienie energii.
5. Działania wspierające regenerację.

Metody szkoleniowe

- wykład z prezentacją online,
- dyskusja moderowana,
- pytania i odpowiedzi.

Moduł IV. Wątroba i stagnacja Qi (2 godz.)

Zakres tematyczny

1. Rola Wątroby w organizmie kobiety.
2. Hormony w ujęciu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.
3. Stagnacja Qi – przyczyny i objawy.
4. Wpływ przewlekłego stresu na organizm.
5. Działania wspierające swobodny przepływ Qi.

Metody szkoleniowe

- wykład z prezentacją online,
- dyskusja moderowana,
- pytania i odpowiedzi.
- ćwiczenia refleksyjne.

Część teoretyczna z elementami praktyki:

Moduł V. Emocje kobiety (1 godz. 30 min.)

Zakres tematyczny

1. Rozpoznawanie emocji.
2. Funkcje emocji.
3. Świadomość emocjonalna.
4. Emocje jako źródło informacji o potrzebach.
5. Wpływ emocji na zdrowie.

Metody szkoleniowe

- wykład z prezentacją online,
- dyskusja moderowana,
- pytania i odpowiedzi.
- ćwiczenia refleksyjne.

Moduł VI. Emocje i narządy według TCM (3godz.)

Zakres tematyczny

1. Powiązanie emocji z narządami.
2. Emocje w psychologii akademickiej.
3. Psychosomatyka.
4. Regulacja emocji.
5. Praktyczne sposoby wspierania równowagi emocjonalnej.

Metody szkoleniowe

- wykład z prezentacją online,
- dyskusja moderowana,
- pytania i odpowiedzi.
- ćwiczenia refleksyjne.
- analiza przypadków,

Część praktyczna:

Moduł VII. Odżywianie, ziołoterapia i akupunktura wspierające zdrowie kobiet (3 godz. 30 min.)

Zakres tematyczny

1. Dieta zgodna z etapem życia kobiety.
2. Zasady żywienia według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.
3. Znaczenie ziół w profilaktyce.
4. Podstawy akupunktury i akupresury.
5. Dobór działań wspierających przy najczęstszych zaburzeniach.
6. Studium przypadków.

Metody szkoleniowe

- wykład z prezentacją,
- analiza przypadków,
- dobór sposobu postępowania do opisanego przypadku,
- opracowanie propozycji działań dla przykładowego przypadku,
- rozwiązywanie studiów przypadków indywidualnie.

Część teoretyczna:

Moduł VIII. Sen i regeneracja (1 godz. 30 min.)

Zakres tematyczny

1. Znaczenie jakości snu.
2. Biologiczny zegar narządów.
3. Rytm dobowy.
4. Regeneracja organizmu.
5. Zarządzanie energią.

Metody szkoleniowe

- wykład,
- prezentacja,
- dyskusja.

Część praktyczna:

Moduł IX. Praktyki wspierające regenerację i dobrostan (2 godz. 15 min.)

Zakres tematyczny

1. Ćwiczenia oddechowe wykonywane online.
2. Ćwiczenia zwiększające świadomość ciała.
3. Techniki redukcji napięcia możliwe do samodzielnego wykonywania w domu.
4. Wyznaczanie własnych granic.
5. Opracowanie kompleksowego planu wspierania zdrowia.

Metody szkoleniowe

- instruktaż online,
- ćwiczenia wykonywane przez uczestników podczas transmisji,
- omówienie rezultatów,
- praca indywidualna,
- dyskusja moderowana.

Walidacja (45 min.)

Test teoretyczny: 25 minut. Uczestnicy wypełniają test równocześnie. Czas na 1 uczestnika: 25 min
Prezentacja: 20 minut. Zadania praktyczne obserwowane równolegle. Czas na 1 uczestnika: 20 min

Po zakończeniu części szkoleniowej przeprowadzana jest walidacja efektów uczenia się przez osobę nieuczestniczącą w prowadzeniu szkolenia.

Metody walidacji:

- test teoretyczny,
- obserwacja w warunkach rzeczywistych podczas wykonywania zadań praktycznych online.

Wykłady, prezentacje, dyskusje, analiza przypadków, ćwiczenia wykonywane podczas szkolenia, praca indywidualna oraz aktywności realizowane z wykorzystaniem platformy do wideokonferencji stanowią element procesu dydaktycznego i służą osiągnięciu efektów uczenia się. Nie stanowią walidacji efektów uczenia się. Walidacja odbywa się po zakończeniu części szkoleniowej i jest prowadzona przez osobę walidującą, która nie uczestniczyła w prowadzeniu szkolenia, co zapewnia rozdzielenie procesu szkolenia od procesu walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Moduł 1 Rola kobiety a jej tożsamość	Zajęcia	Anna Kremnicka	03-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 26 -	Przerwa	-	03-10-2026	10:30	11:00	00:30
3 z 26 Moduł 2. cz. 1. Kobieta w 7-letnich cyklach życia według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej cz. 1.	Zajęcia	Anna Kremnicka	03-10-2026	11:00	12:30	01:30
4 z 26 -	Przerwa	-	03-10-2026	12:30	13:00	00:30
5 z 26 Moduł 2 cz. 2. Kobieta w 7-letnich cyklach życia według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej cz. 2.	Zajęcia	Anna Kremnicka	03-10-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 26 Moduł 3. Rdzeń kobiecości – Nerki i energia Jing	Zajęcia	Anna Kremnicka	06-10-2026	17:00	18:30	01:30
7 z 26 -	Przerwa	-	06-10-2026	18:30	18:45	00:15
8 z 26 Moduł 4 cz. 1. Wątroba i stagnacja Qi cz.1.	Zajęcia	Anna Kremnicka	06-10-2026	18:45	19:45	01:00
9 z 26 -	Przerwa	-	06-10-2026	19:45	20:00	00:15
10 z 26 Moduł 4 cz. 2. Wątroba i stagnacja Qi Cz. 2.	Zajęcia	Anna Kremnicka	06-10-2026	20:00	21:00	01:00
11 z 26 Moduł 5. Emocje kobiety	Zajęcia	Anna Kremnicka	10-10-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 26 -	Przerwa	-	10-10-2026	10:30	11:00	00:30
13 z 26 Moduł 6 cz.1. Emocje i narządy według TCM cz. 1.	Zajęcia	Anna Kremnicka	10-10-2026	11:00	12:30	01:30
14 z 26 -	Przerwa	-	10-10-2026	12:30	13:00	00:30
15 z 26 Moduł 6 cz.2. Emocje i narządy według TCM cz. 2.	Zajęcia	Anna Kremnicka	10-10-2026	13:00	14:30	01:30
16 z 26 Moduł 7. cz.1. Odżywianie, ziołoterapia i akupunktura wspierające zdrowie kobiet cz. 1.	Zajęcia	Anna Kremnicka	13-10-2026	17:00	18:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 26 -	Przerwa	-	13-10-2026	18:30	18:45	00:15
18 z 26 Moduł 7. cz.2. Odżywianie, ziołoterapia i akupunktura wspierające zdrowie kobiet cz. 2.	Zajęcia	Anna Kremnicka	13-10-2026	18:45	19:45	01:00
19 z 26 -	Przerwa	-	13-10-2026	19:45	20:00	00:15
20 z 26 Moduł 7. cz.3. Odżywianie, ziołoterapia i akupunktura wspierające zdrowie kobiet cz. 3.	Zajęcia	Anna Kremnicka	13-10-2026	20:00	21:00	01:00
21 z 26 Moduł 8. Sen i regeneracja	Zajęcia	Anna Kremnicka	17-10-2026	09:00	10:30	01:30
22 z 26 -	Przerwa	-	17-10-2026	10:30	11:00	00:30
23 z 26 Moduł 9. cz.1. Praktyki wspierające regenerację i dobrostan cz.1.	Zajęcia	Anna Kremnicka	17-10-2026	11:00	12:30	01:30
24 z 26 -	Przerwa	-	17-10-2026	12:30	13:00	00:30
25 z 26 Moduł 9. cz.2. Praktyki wspierające regenerację i dobrostan cz.2.	Zajęcia	Anna Kremnicka	17-10-2026	13:00	13:45	00:45
26 z 26 -	Walidacja	-	17-10-2026	13:45	14:30	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:30
w tym suma godzin zajęć	19:45
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	27:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 029,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	82,84 PLN
Koszt osobogodziny netto	67,35 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Kremnicka

Anna Kremnicka - Terapeutka medycyny chińskiej z ponad 25 letnim doświadczeniem w prowadzeniu pacjentów w gabinecie. Trenerka Nowego Pojmowania Zdrowia – podejścia, które integruje medycynę chińską, neurobiologię i świadomość. Łączy starożytną mądrość Wschodu z wiedzą Zachodu – by zdrowie było trwałe, a nie chwilowe. Pasjonuje ją Człowiek, fenomen doskonałości jego ciała i psychiki. Edukacja: - kilkanaście lat studiów medycyny chińskiej u różnych nauczycieli: Claude Diolosa, prof. Li Jie, prof. Wang Xinlu, Suzanne Robidoux, Michał Richter, Jeremi Ross,- staż w Chinach,- praktyka w klinice Leczenia bólu w Niemczech jako dieto-, fitoterapeutka i akupunkturzystka- studia podyplomowe Psychologia Społeczna w praktyce na SWPS,- absolwentka Szkoły Trenerów Izabeli Kazimierskiej w Łodzi.

Pozostałe szkolenia: coaching, terapia traumy w ujęciu ACT, kurs Racjonalna Terapia Zachowań, kinezylogia edukacyjna, neurobiologia Joe Dispensa, terapia odkwaszania organizmu dietą wg dr Renate Collier, meditating, masażysta, terapia tańcem. Ostatnia aktualizacja wiedzy miała miejsce w roku 2026.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wszystkie materiały szkoleniowe będą dostępne na Platformie szkola.orkiszowepola.pl przez okres 24 miesięcy po zakończonym szkoleniu w zakładce Moje kursy.

Uczestnicy są zobowiązani do założenia swojego konta na platformie najpóźniej dzień przed rozpoczynającym się szkoleniem oraz pobrania aplikacji zoom.

Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne w formie elektronicznej, obejmujące:

- prezentacje szkoleniowe (PDF),
- nagrania video szkolenia udostępnione uczestnikom na platformie edukacyjnej,
- studia przypadków.

Cena obejmuje: szkolenie, materiały specjalne na platformie szkola.orkiszowepola.pl, ocenę efektów uczenia się a po ukończonym szkoleniu i uzyskaniu pozytywnego wyniku z testu kandydat otrzymuje zaświadczenie.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

* Sposób potwierdzenia frekwencji - logowanie do aplikacji zoom

** Wymagana frekwencja min. 80% obecności.

*** Kod do usługi zdalnej zostanie udostępniony mailem na 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia. W przypadku zapisu na krócej niż 7 dni przed terminem szkolenia, link zostanie wysłany na 1 dzień przed szkoleniem.

Warunki techniczne

Wymagania techniczne:

- urządzenie: komputer/laptop/tablet z dostępem do Internetu,
- kamera i mikrofon (zalecane do aktywnego udziału),
- przeglądarka internetowa lub aplikacja Zoom
- minimalna prędkość Internetu: 5 Mbps,
- możliwość odtwarzania plików PDF i materiałów multimedialnych.

Kontakt



Weronika Kasperczak

E-mail warsztaty@orkiszowepola.pl

Telefon (+48) 539 300 149