



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

10 853 oceny

Kurs Neurobiologiczne podstawy samoregulacji terapeuty

Numer usługi 2026/06/12/55596/3623846

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 21:00 h

📅 20.11.2026 do 22.11.2026

2 200,00 PLN brutto

2 200,00 PLN netto

104,76 PLN brutto/h

104,76 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- psychoterapeutów,
- terapeutów różnych modalności,
- pedagogów,
- psychologów,
- logopedów,
- fizjoterapeutów,
- masażyistów,
- terapeutów manualnych,
- osetopatów,
- terapeutów czaszkowo-krzyżowych (TCK),
- pracowników interwencji kryzysowej,
- coachów i trenerów pracujących z emocjami klientów,
- pracowników socjalnych,
- osób pracujących w zawodach pomocowych, które mają regularny kontakt z pacjentami/klientami inarażone sa na obciążenia emocjonalne i somatyczne

usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe a także do Pracodawców i ich Pracowników.

Do udziału w szkoleniu zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji	19-11-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy zwiększającej bezpieczeństwo, stabilność i długofalową odporność w pracy terapeutycznej poprzez neurobiologicznie ugruntowaną wiedzę oraz ucieleśnione kompetencje samoregulacyjne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik określa neurofizjologię stresu i regulacji	Uczestnik definiuje mechanizmy działania autonomicznego układu nerwowego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa proces pobudzenia, zamrożenia i powrotu do regulacji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa rolę koregulacji w procesie terapeutycznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozwija kompetencje samoregulacyjne	Uczestnik rozpoznaje własne stany autonomiczne w trakcie i po sesji,	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik rozwija interocepcję i świadomość sygnałów ciała	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik świadomie wraca do stabilności przed, w trakcie i po pracy	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik wzmacnia granice w relacji terapeutycznej	Uczestnik rozumie neurobiologiczne podstawy granic	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik odróżnia własne reakcje od rezonansu somatycznego,	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik ogranicza przeciążenie empatyczne i nadmierne przeciwprzeniesienie	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik chroni swoje zasoby i minimalizuje ryzyko wypalenia	Uczestnik nabywa strategię domykania reakcji stresowych	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik zmniejsza kumulację napięcia w ciele,	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik buduje indywidualny system regeneracji	Analiza dowodów i deklaracji

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

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy zwiększającej bezpieczeństwo, stabilność i długofalową odporność w pracy terapeutycznej poprzez neurobiologicznie ugruntowaną wiedzę oraz ucieleśnione kompetencje samoregulacyjne.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusją, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 21 godzin zegarowych

DZIEŃ I

Teoria poliwagalna i autonomiczny układ nerwowy

1. Wprowadzenie do teorii poliwagalnej

- Geneza i założenia teorii
- Drabina autonomiczna
- Gałąź brzuszna i grzbietowa nerwu błędnego
- Układ zaangażowania społecznego
- Pobudzenie współczulne i reakcja mobilizacji

2. Neurocepcja – jak ciało ocenia bezpieczeństwo

- Mechanizm neurocepcji
- Sygnały zagrożenia i bezpieczeństwa
- Odczytywanie stanów autonomicznych u siebie
- Odczytywanie regulacji i dysregulacji u pacjenta

3. Koregulacja w relacji terapeutycznej

- Modele koregulacji
- Granice koregulacji
- Błędy i przeciążenia
- Mikropraktyki koregulacyjne

4. Objawy regulacji i dysregulacji

- Somatyczne wskaźniki regulacji
- Objawy pobudzenia i zamrożenia
- Interpretacja sygnałów w procesie terapeutycznym

5. Ćwiczenia praktyczne

- Mapowanie własnej drabiny autonomicznej
- Ćwiczenia interocepcji
- Praktyki ucieleśniające teorię
- Mikropraktyki koregulacyjne

DZIEŃ II

Uziemianie, stabilizacja i techniki regulacji

1. Uziemienie

- Rodzaje uziemienia
- Punkty podporu
- Praca z ciężarem i kontaktem z podłożem
- Orientacja w przestrzeni

2. Medytacje i techniki oddechowe

- Regulacja poprzez wydech
- Praca z rytmem oddechu
- Krótkie praktyki stabilizujące

3. Regulacja w trakcie i między sesjami

- Mikrointerwencje regulacyjne
- Stabilizacja w kontakcie z trudnym materiałem
- Minimalizowanie kumulacji napięcia

4. TRE – praca z napięciem

- Wprowadzenie teoretyczne
- Mechanizm drżenia neurogennego
- Bezpieczna praktyka TRE dla terapeutów

5. Ćwiczenia praktyczne

- Integracja technik
- Tworzenie indywidualnego zestawu narzędzi

DZIEŃ III

Rezonans somatyczny i bezpieczeństwo terapeuty

1. Neurony lustrzane

- Neurobiologia empatii
- Empatia vs współodczuwanie
- Odróżnianie sygnałów własnych od cudzych

2. Rezonans somatyczny

- Ujęcie teoretyczne i kliniczne
- Rezonans jako zasób
- Rezonans jako zagrożenie
- Domykanie reakcji ciała po sesji

3. Kontenerowanie emocjonalne w wersji somatycznej

- Przyjmowanie materiału pacjenta
- Praca z granicą autonomiczną
- Stabilność w kontakcie z trudnymi emocjami

4. Zamknięcie dnia terapeutycznego

- Rytuały regulacyjne
- Protokoły domykania sesji
- Odróżnianie pracy od życia prywatnego

5. Ćwiczenia praktyczne

- Praktyki domykania ciała
- Tworzenie osobistego protokołu bezpieczeństwa
- Integracja procesu szkoleniowego

6. Walidacja

Opis zastosowania metod walidacji:

1. Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej

W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników zastosujemy metodę "analizy dowodów i deklaracji". Organizator szkolenia odpowiada za nagrywanie i przekazywanie materiałów walidatorowi. Materiał nagrywany jest w trakcie trwania szkolenia. Weryfikacja zebranych materiałów odbywa się w sposób zdalny. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Procedura walidacji:

1. Nagranie wykonania zadania - uczestnicy wykonują zadanie praktyczne pod nadzorem organizatora, który rejestruje materiał video.
2. Przekazanie nagrania przez walidatora - organizator przesyła materiał do oceny.
3. Analiza nagrania przez walidatora - walidator dokonuje oceny na podstawie kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. poprawność wykonania procedur, zgodność z zasadami i normami oraz jakość techniczną wykonanych czynności.

2. Test teoretyczny w części teoretycznej

Weryfikacja wiedzy teoretycznej uczestników odbędzie się za pomocą testu ABC, który zostanie przeprowadzony pod koniec szkolenia.

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiejkolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze. Organizator szkolenia odpowiada za przekazywanie testów wiedzy walidatorowi.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Szkolenie jest skierowane do osób, które:

- chcą zwiększyć swoją odporność emocjonalną i psychiczną w pracy terapeutycznej,
- szukają skutecznych narzędzi do regulacji w gabinecie,
- doświadczają przeciążenia, chronicznego zmęczenia, spadku empatii, drażliwości lub trudności w koncentracji,
- czują presję, nadmiar odpowiedzialności i obniżoną pojemność emocjonalną,
- obserwują somatyczne objawy stresu (napiecie karku, kołatanie serca, ucisk w brzuchu, napięcia po sesjach),
- mają trudności w utrzymaniu granic i czują, że „przejmują” stany pacjentów,
- doświadczają silnego przeciwprzeniesienia i kończą dzień pracy bardziej wyczerpani niż go zaczęli,
- chcą rozwijać interocepcję i lepiej rozumieć sygnały płynące z ciała,
- traktują własny dobrostan jako element profesjonalizmu klinicznego.
- To szkolenie dla terapeutów, którzy chcą pracować odpowiedzialnie – dbając o jakość procesu, ale również o własną stabilność.

Kurs trwa 21 godz. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy łącznie 3 h 45 min zegarowych. Przerwy zostały wliczone w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 6 godz. dydakt.

zajęcia praktyczne - 17 godz. dydakt.

Weryfikacja obecności odbywa się na podstawie listy obecności podpisanej podczas szkolenia. Wymagana obecność minimum 80%.

Zachęca się uczestników do zapoznania się przed kursem z ogólnodostępną literaturą w podanej tematyce oraz dostępnych kursów np. na stronie PARP.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 1-2, teoria 45 min	Zajęcia	mgr Adriana Cylwik	20-11-2026	11:00	13:00	02:00
2 z 19 -	Przerwa	-	20-11-2026	13:00	13:30	00:30
3 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 3-4, teoria 45 min	Zajęcia	mgr Adriana Cylwik	20-11-2026	13:30	15:00	01:30
4 z 19 -	Przerwa	-	20-11-2026	15:00	15:45	00:45
5 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty cd.4-5, teoria 45 min	Zajęcia	mgr Adriana Cylwik	20-11-2026	15:45	18:00	02:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkty 1-2, teoria 45 min	Zajęcia	mgr Adriana Cylwik	21-11-2026	09:30	11:00	01:30
7 z 19 -	Przerwa	-	21-11-2026	11:00	11:30	00:30
8 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkt 3, teoria 45 min	Zajęcia	mgr Magdalena Orłowska	21-11-2026	11:30	13:00	01:30
9 z 19 -	Przerwa	-	21-11-2026	13:00	13:30	00:30
10 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkt 4, teoria 45 min	Zajęcia	mgr Magdalena Orłowska	21-11-2026	13:30	15:00	01:30
11 z 19 -	Przerwa	-	21-11-2026	15:00	15:15	00:15
12 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkt 5	Zajęcia	mgr Magdalena Orłowska	21-11-2026	15:15	17:30	02:15
13 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 3, punkty 1-2	Zajęcia	mgr Magdalena Orłowska	22-11-2026	09:30	11:00	01:30
14 z 19 -	Przerwa	-	22-11-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 3, punkty 3-4	Zajęcia	mgr Magdalena Orłowska	22-11-2026	11:30	12:30	01:00
16 z 19 -	Przerwa	-	22-11-2026	12:30	13:15	00:45
17 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 3, punkt 5	Zajęcia	mgr Magdalena Orłowska	22-11-2026	13:15	14:00	00:45
18 z 19 Przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	Zajęcia	mgr Magdalena Orłowska	22-11-2026	14:00	15:15	01:15
19 z 19 -	Walidacja	-	22-11-2026	15:15	15:30	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	21:00
w tym suma godzin zajęć	17:00
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	03:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	104,76 PLN
Koszt osobogodziny netto	104,76 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	21:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

mgr Magdalena Orłowska

Fizjoterapeutka z wieloletnim doświadczeniem klinicznym, specjalizująca się w pracy z pacjentami z bólem przewlekłym, napięciami psychosomatycznymi oraz zaburzeniami wynikającymi ze stresu. W swojej praktyce łączy klasyczną fizjoterapię z podejściem osteopatycznym, biodynamiczną terapią czaszkowo-krzyżową oraz metodą TRE®, wspierając naturalne procesy regeneracji organizmu. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, która od 2010 roku aktywnie pracuje w zawodzie. Swoje kompetencje rozwijała również jako wykładowczyni przedmiotów medycznych i egzaminatorka państwowa na kierunku technik masażyста, co przekłada się na bardzo wysokie standardy pracy i umiejętność przekazywania wiedzy w przystępny sposób. Na co dzień pracuje w nurcie holistycznym – uwzględniając zarówno ciało, jak i układ nerwowy oraz czynniki emocjonalne. Specjalizuje się w terapii manualnej, pracy z układem powięziowym oraz wsparciu pacjentów w powrocie do równowagi psychofizycznej. Prowadzi także sesje online i stale poszerza warsztat o nowoczesne metody terapeutyczne. Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.



2 z 2

mgr Adriana Cylwik

PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTKA (W TRAKCIE CERTYFIKACJI), PSYCHOTRAUMATOLOG, TERAPEUTKA EMDR Ukończyła studia magisterskie z psychologii klinicznej na UH SWPS oraz studia magisterskie z pedagogiki na Uniwersytecie w Białymstoku. Praktyczka psychoterapii przez ciało, w obszarze traumy, regulacji układu nerwowego i świadomości somatycznej. Od ponad 10 lat pracuje m.in. z o. doświadczającymi przeciążenia, stresu przewlekłego, objawów somatycznych i szerokich skutków trudnych wydarzeń życiowych, łącząc wiedzę neurobiologiczną z pogłębioną praktyką pracy z ciałem. Integruje podejścia oparte na współczesnej wiedzy o traumie (m.in. teoria poliwalgalna, praca z neurocepcją, techniki stabilizacji) z metodami terapii somatycznych i regulacyjnych. Istotne miejsce w jej praktyce zajmuje eksploracja kontaktu z ciałem, świadomego ruchu, oddechu oraz

interwencji, które wspierają powrót do równowagi, żywotności i zwiększają odporność emocjonalną oraz psychiczną. Uważa, że skuteczna praca terapeutyczna zaczyna się od stanu samego terapeuty: jego ugruntowania, regulacji, świadomych granic i zdolności do utrzymania pojemności emocjonalnej. Autorka materiałów eduk. i warsztatów rozwijających uważność, zdolność czucia oraz kompetencje samoregulacyjne. Trenerka zrealizowała co najmn. 100h szkol. w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągle dośw. zawodowe w branży od co najmn. 5 lat liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Autorski skrypt ze zdjęciami i opisami technik.

Certyfikat PL/EN podpisany przez instruktora.

Zaświadczenie z celami, efektami kształcenia i programem.

Dostęp do zamkniętej grupy absolwentów kursu na WhatsApp.

Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

Informacje dodatkowe

.Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Adres

ul. Chodakowska 19/31

03-815 Warszawa

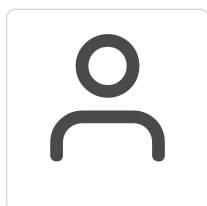
woj. mazowieckie

Uniwersytet SWPS. Sala nr S115, I piętro, skrzydło S.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457