



Ćwiczenia i techniki autoterapii dla higienistek stomatologicznych

Numer usługi 2026/06/15/115497/3627022

800,00 PLN brutto
800,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Instytut
Rakowskiego
Danuta Sokołowska

★★★★★ 4,9 / 5

159 ocen

- 📍 Sierosław
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 08.08.2026 do 08.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla higienistek stomatologicznych.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	01-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem warsztatu jest nabycie przez uczestniczki praktycznych umiejętności w zakresie autoterapii i profilaktyki przeciążeń układu ruchu związanych z wykonywaniem zawodu higienistki stomatologicznej. Uczestniczki poznają i przeciwczą techniki kompensacji napięć oraz przeciążeń występujących w obrębie szyi, karku, kręgosłupa lędźwiowego, bioder i obręczy barkowej, wynikających z długotrwałej pracy w pozycjach statycznych i pochylonych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje najczęstsze przeciążenia układu ruchu występujące w pracy higienistki stomatologicznej oraz ich wpływ na funkcjonowanie organizmu.	Wskazuje minimum trzy obszary ciała szczególnie narażone na przeciążenia zawodowe oraz opisuje przyczyny ich powstawania.	Wywiad swobodny
Wykonuje podstawowe techniki autoterapii służące zmniejszaniu napięć mięśniowo-powięziowych powstających podczas pracy zawodowej. Stosuje działania kompensacyjne ograniczające skutki przeciążeń wynikających ze specyfiki pracy w gabinecie stomatologicznym.	Prawidłowo wykonuje co najmniej dwie techniki autoterapii wskazane przez prowadzącego. Dobiera i prezentuje zestaw ćwiczeń kompensacyjnych odpowiedni do wskazanego przeciążenia zawodowego.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje podstawowe techniki relaksacyjne i trening autogenny do redukcji napięcia psychofizycznego. Opracowuje indywidualny plan profilaktyki przeciążeń zawodowych uwzględniający codzienną praktykę zawodową.	Wykonuje podstawową procedurę relaksacyjną lub element treningu autogennego zgodnie z instrukcją prowadzącego. Przygotowuje indywidualny plan działań profilaktycznych obejmujący czynności wykonywane codziennie oraz po dniu pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Wywiad swobodny

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

Liczba godzin usługi (8) podana jest w godzinach zegarowych (60-minutowych).

Pełen program szkolenia:

1. Wprowadzenie

- Jak powstają przeciążenia w pracy higienistki: mechanika, stres, praca statyczna
- Zasada „mało, ale regularnie” – jak budować skuteczną rutynę autoterapii

2. Kark, szyja i głowa – techniki pracy domowej z kluczowymi strukturami

- **Techniki relaksacji mięśniowej** dla karku i odcinka szyjnego: poizometryczna relaksacja, stretching mięśni najczęściej przeciążonych
- **Autoterapia punktów spustowych:** automobilizacje uciskowe (bezpiecznie i skutecznie)
- **Postawa w pracy:** praktyczne wskazówki, jak chronić szyję i kręgosłup podczas długich godzin pracy

3. Miednica, kręgosłup L i stawy biodrowe – techniki do zastosowania w domu dla zdrowia i równowagi

- Chwila teorii: **dłaczego biodra są tak ważne** w codziennym komforcie kręgosłupa i szyi
- Siady i pozycje do autoterapii stawów biodrowych (prosto, bez sprzętu)
- Techniki automasażu / techniki uciskowe dla rejonu bioder i odcinka lędźwiowego
- **Techniki energii mięśniowej** dla: mięśnia prostego uda, biodrowo-lędźwiowego i dwugłowego uda
- **Trening autogenny** – technika relaksacyjna na wieczór (redukcja napięcia, lepsza regeneracja)

4. Rola powyższych technik w terapii rejonu żuchwy

- Jak napięcia szyi, obręczy barkowej i miednicy mogą „dokładać się” do przeciążeń w rejonie żuchwy
- Co warto włączyć do codziennej rutyny, by odciążyć cały łańcuch napięciowy

Część praktyczna prowadzona jest w parach. Nie jest stosowany podział na grupy.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wprowadzenie - przeciążenia w pracy higienistek, skuteczna rutyna autoterapii	Zajęcia	Justyna Sieracaka	08-08-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 8 -	Przerwa	-	08-08-2026	10:45	11:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 8 KrakKark, szyja i głowa – techniki pracy domowej z kluczowymi strukturami	Zajęcia	Justyna Sieracaka	08-08-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 8 -	Przerwa	-	08-08-2026	13:00	13:45	00:45
5 z 8 Miednica, kręgosłup L i stawy biodrowe – techniki do zastosowania w domu dla zdrowia i równowagi	Zajęcia	Justyna Sieracaka	08-08-2026	13:45	15:30	01:45
6 z 8 -	Przerwa	-	08-08-2026	15:30	15:45	00:15
7 z 8 Rola powyższych technik w terapii rejonu żuchwy	Zajęcia	Justyna Sieracaka	08-08-2026	15:45	16:15	00:30
8 z 8 -	Walidacja	-	08-08-2026	16:15	17:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:00
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	01:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Sieracaka

mgr rehabilitacji ruchowej – Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu - rehabilitacja ruchowa - rok ukończenia 1997

Fizjoterapeuta – numer prawa wykonywania zawodu: 15368

Terapeuta Manualny z IV° kompetencji TMR - Nauczyciel Dyplomowany

Aktywnie uczestniczy w szkoleniach, kursach, konferencjach i spotkaniach naukowych z zakresu fizjoterapii i Terapii Manualnej. W ciągu ostatnich 5 lat przeszkolił ponad 200 kursantów z Terapii Manualnej Rakowskiego.

Odbyte kursy i aktywność naukowa w ciągu ostatnich 5 lat:

- Fakultet dla studentów 3 roku fizjoterapii w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii w Poznaniu. – 01 i 02 2025
- Holistyczna Szkoła Rodzenia – prowadzenie wykładów i zajęć praktycznych – od 2024 r. do chwili obecnej
- Cranial Nerves (CSCN) – Upledger Institute Poland - 2024
- SomatoEmocjonalne Uwolnienie moduł III – Upledger Institute Poland - 2024
- Terapia CranioSacralna Upledgera moduł II – Upledger Institute Poland - 2024
- Terapia CranioSacralna Upledgera moduł I – Upledger Institute Poland - 2023
- Zdrowie Kobiety – 2023
- Kurs Instruktorski Masażu Metodą Shantala – Szkoła Masażu Shantala i Terapii Funkcji Poznawczych – 2022
- Kurs Terapia Linii Środkowej - Szkoła Masażu Shantala i Terapii Funkcji Poznawczych – 2022
- Warsztaty Terapia Ręki – Szkoła Masażu Shantala i Terapii Funkcji Poznawczych – 2022
- Racjonalna Terapia Zachowania RTZ – Centrum Psychoterapii Integralnej – 2022

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymują: **identyfikator, skrypt, długopis oraz piłeczkę do mobilizacji uciskowych.**

Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc. W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://ctmrakowski.pl/rejestracja-internetowa/>

W formularzu należy koniecznie zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany z środków BUR.

Rejestracja na kurs jest tożsama z akceptacją regulaminu kursów i szkoleń Instytutu Rakowskiego, opublikowanym pod adresem: <https://ctmrakowski.pl/dla-specjalistow/regulamin-kursow.html>

Dokumenty:

Każdy absolwent otrzymuje **zaświadczenie ukończenia kursu**

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienie z VAT: pozostałe zwolnienia przedmiotowe art. 43 ust. 26 pkt a ustawy o VAT.

Adres

ul. Leśna 1
62-080 Sierosław
woj. wielkopolskie

Zajęcia odbywają się w siedzibie Instytutu Rakowskiego, w budynku Centrum Terapii Manualnej w Sierosławiu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking, hotel i restauracja w pobliżu

Kontakt



Katarzyna Polańska-Bebejewska

E-mail instytut@ctmrakowski.pl

Telefon (+48) 618 147 900