



## Instruktor technik oddechowych metodą Butejko w pracy z grupą i klientem indywidualnym. Szkolenie warsztatowe (kwalifikacje).

Numer usługi 2026/06/23/197046/3645102

5 280,00 PLN brutto  
5 280,00 PLN netto  
330,00 PLN brutto/h  
330,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

EMPIRIA

AGNIESZKA KŁOS

★★★★★ 5,0 / 5

21 ocen

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 19.09.2026 do 20.09.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą zdobyć praktyczne kompetencje w zakresie prowadzenia treningów oddechowych oraz wykorzystać je zawodowo lub w działalności społecznej, w szczególności do:

- osób 55+ poszukujących nowego kierunku rozwoju zawodowego lub drugiej kariery w obszarze zdrowia i profilaktyki,
- osób planujących przekwalifikowanie się do nowych zawodów związanych z wellbeing, redukcją stresu i edukacją zdrowotną,
- trenerów personalnych, instruktorów fitness, jogi i pilates oraz właścicieli klubów fitness,
- pracowników działów HR, specjalistów ds. wellbeing i benefitów pracowniczych,
- nauczycieli, pedagogów, trenerów kompetencji miękkich i edukatorów,
- osób prowadzących działania społeczne, warsztaty rozwojowe i projekty lokalne,
- coachów, terapeutów, doradców oraz osób pracujących z grupami,
- przedsiębiorców chcących rozszerzyć ofertę o treningi oddechowe jako usługę prozdrowotną.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

18-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia podstawowych treningów technik oddechowych. Uczestnik zdobywa wiedzę z zakresu fizjologii i biochemii oddechu, regulacji układu nerwowego oraz zasad metody Butejki, a także nabywa umiejętność doboru i planowania ćwiczeń oddechowych adekwatnie do potrzeb uczestników, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, w pracy indywidualnej i grupowej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA. Charakteryzuje parametry fizjologiczne i biochemiczne oddechu funkcjonalnego.	1. Wyjaśnia rolę gazów ustrojowych oraz patofizjologiczny mechanizm hiperwentylacji. 2. Rozróżnia cechy oddechu funkcjonalnego od dysfunkcyjnego z uwzględnieniem pracy przepony i nosa.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Objaśnia wskaźniki diagnostyczne w ocenie i monitorowaniu wzorców oddechowych.	1. Interpretuje fizjologiczne zakresy wartości paazy kontrolnej. 2. Identyfikuje parametry zmienności rytmu serca (HRV) w kontekście regulacji autonomicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Klasyfikuje metody relaksacyjne oraz techniki stymulacji układu nerwowego.	1. Różnicuje mechanizmy działania relaksacji Jacobsona, treningu Schultza oraz stymulacji nerwu błędnego. 2. Wskazuje zasady synchronizacji i koherencji na osi serce-oddech-mózg.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Definiuje kryteria bezpieczeństwa i specyfikę fizjologiczną oddechu kobiet.	1. Wyjaśnia wpływ cyklu menstruacyjnego, ciąży i zmian hormonalnych na wzorzec oddechowy. 2. Wskazuje bezwzględne przeciwwskazania oraz zasady bezpiecznej progresji w treningu oddechowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
UMIEJĘTNOŚCI. Ocenia profile oddechowe klientów na podstawie narzędzi diagnostycznych.	1. Klasyfikuje klienta do odpowiedniej grupy treningowej na podstawie danych z kwestionariusza i tabeli świadomości oddechu. 2. Diagnostuje stan wzorca oddechowego na podstawie analizy wyników pomiarów paazy kontrolnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>UMIEJĘTNOŚCI. Wybiera spersonalizowane protokoły oddechowe i relaksacyjne dla konkretnych przypadków.</p>	<p>1. Dopasowuje techniki koherencji serca oraz stymulacji nerwu błędnego do zmapowanego stanu układu nerwowego w opisie przypadku (case study).</p> <p>2. Dobiera właściwe elementy 3-etapowego protokołu regulacji snu na podstawie wyników przedstawionego audytu snu.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>UMIEJĘTNOŚCI. Ocenia poprawność struktury i metodologii programów treningu oddechowego.</p>	<p>1. Wskazuje prawidłową sekwencję ćwiczeń, czas trwania oraz zasady progresji Butejki w przedstawionym scenariuszu sesji oddechowej.</p> <p>2. Wybiera właściwe modyfikacje ćwiczeń oddechowych dla kobiet w zależności od wskazanej fazy cyklu i objawów PMS.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>UMIEJĘTNOŚCI. Rozpoznaje nieprawidłowości we wzorcach oddechowych i metodach treningowych.</p>	<p>1. Identyfikuje błędy popełniane przez ćwiczących na podstawie opisanych studiów przypadku (case study).</p> <p>2. Wskazuje odpowiednie techniki naprawcze i właściwe zalecenia dla dysfunkcyjnych wzorców oddechowych opisanych w zadaniu.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>KOMPETENCJE SPOŁECZNE. Rozstrzyga o priorytetach bezpieczeństwa zdrowotnego w procesie treningowym.</p> <p>KOMPETENCJE SPOŁECZNE. Definiuje standardy etyczne i zasady indywidualizacji w pracy z regulacją stresu.</p>	<p>1. Identyfikuje sytuacje kryzysowe oraz objawy niepożądane wymagające natychmiastowego przerwania sesji oddechowej.</p> <p>2. Kwalifikuje przypadki dysfunkcji oddechowych wykraczające poza kompetencje trenera do bezwzględnego skierowania medycznego.</p> <p>1. Wskazuje granice autonomii i prywatności klienta podczas analizy mapowania stanów emocjonalnych.</p> <p>2. Określa procedury ochrony danych wrażliwych pozyskanych z kwestionariuszy wstępnych i audytów snu.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

## 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

## MODUŁ 1 (90 min)

### Biochemia oddechu i oddech funkcjonalny

30 min – WIEDZA

- Biochemia oddychania: rola CO<sub>2</sub> i O<sub>2</sub> w organizmie
- Mechanizm hiperwentylacji
- Oddech przez nos jako standard fizjologiczny
- Pojęcie oddechu funkcjonalnego
- Wprowadzenie do Metody Butejki
- Rola przepony w procesie oddychania

60 min – PRAKTYKA

- Kwestionariusz wstępnej oceny wzorca oddechowego
- Nauka oddechu przez nos (ćwiczenia kontrolne)
- Aktywacja przepony (ćwiczenia czucia i torowania ruchu)
- Ćwiczenia zwiększające ruchomość klatki piersiowej
- Autodiagnoza wzorca oddechowego uczestników

## MODUŁ 2 (90 min)

### Pauza kontrolna i świadomość oddechu

30 min – WIEDZA

- Czym jest pauza kontrolna (Control Pause)
- Interpretacja wyników pauzy kontrolnej
- Świadomość oddechu jako element autoregulacji
- Wprowadzenie do treningu siedzącego (cz. I)

60 min – PRAKTYKA

- Pomiar pauzy kontrolnej
- Praca z tabelą świadomości oddechu
- Trening oddechowy w pozycji siedzącej – część I
- Nauka prowadzenia instruktażu podstawowego

## MODUŁ 3 (90 min)

### Regulacja napięcia i oddech w ruchu – cz. I

30 min – WIEDZA

- Mechanizm relaksacji a układ autonomiczny
- Wprowadzenie do treningu autogennego
- Integracja oddechu z ruchem

- Przegląd podstawowych technik oddechowych

60 min – PRAKTYKA

- Trening autogeny Johannes Heinrich Schultz (30 min)
- Trening oddechowy w ruchu – część I
- Nauka prowadzenia krótkiej sesji oddechowej

#### **MODUŁ 4 (135 min)**

##### **HRV, biofeedback w praktyce, sen i oddech nocny**

30 min – WIEDZA

- HRV (zmiennosc rytmu serca) – podstawy fizjologiczne
- Wplyw wdzieczności i regulacji emocji na HRV
- Zaburzenia oddychania podczas snu
- Znaczenie oddechu przez nos w nocy

60 min – PRAKTYKA

- Ćwiczenia koherencji serca (oddech 5–6 cykli/min)
- Technika „wdzieczność + oddech”
- Symulacja instruktażu poprawy oddechu w czasie snu
- Opracowanie zaleceń dla klienta

45 min – PRAKTYKA ZAAWANSOWANA

- Mapowanie stanu układu nerwowego
- Protokół regulacyjny 3-etapowy
- Test przed–po
- Protokół - przed snem
- Co robić przy wybudzeniu w nocy
- Najczęstsze błędy klientów
- Audyt snu

#### **MODUŁ 5 (90 min)**

##### **Trening oddechowy siedzący – cz. II (pogłębienie)**

30 min – WIEDZA

- Adaptacja organizmu do zmniejszonej objętości oddechu
- Progresja ćwiczeń w Metodzie Butejki
- Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

60 min – PRAKTYKA

- Trening oddechowy w pozycji siedzącej – część II
- Wydłużanie pauzy kontrolnej
- Nauka korygowania błędów uczestnika

#### **MODUŁ 6 (90 min)**

##### **Oddech kobiety – fizjologia i cykl hormonalny**

30 min – WIEDZA

- Wplyw cyklu menstruacyjnego na wzorzec oddechu
- Oddech w ciąży i połogu
- Regulacja napięcia w okresie PMS
- Różnice w torze oddechowym kobiet i mężczyzn

60 min – PRAKTYKA

- Ćwiczenia regulujące napięcie w fazach cyklu
- Techniki oddechowe wspierające równowagę hormonalną
- Symulacja prowadzenia zajęć dla kobiet

## MODUŁ 7 (90 min)

### Relaksacja progresywna i oddech w ruchu – cz. II

30 min – WIEDZA

- Mechanizm napięcia mięśniowego a oddech
- Relaksacja progresywna według Edmund Jacobson
- Integracja oddechu z aktywnością fizyczną

60 min – PRAKTYKA

- Trening Jacobsona (30 min)
- Trening oddechowy w ruchu – część II
- Tworzenie scenariusza zajęć łączących ruch i oddech

## MODUŁ 8 (90 min)

### Nerw błędny i synchronizacja serce–oddech–mózg

30 min – WIEDZA

- Rola nerwu błędnego w regulacji stresu
- Oś serce–oddech–mózg
- Mechanizmy stymulacji nerwu błędnego
- Zastosowanie mantr i muzyki w synchronizacji oddechu

60 min – PRAKTYKA

- Ćwiczenia stymulujące nerw błędny
- Zsynchronizowane oddychanie z mantrą
- Zsynchronizowane oddychanie z muzyką
- Sesja końcowa: „Oddychaj lepiej, żyj pełniej”

## MODUŁ 9 (45 min)

### Walidacja

45 min – PRZYSTĄPIENIE DO EGZAMINU

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

**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 "*Instruktor technik oddechowych metodą Butejko*" - uzyskanie kwalifikacji nie zarejestrowanych w ZRK.

Szkolenie realizowane jest w terminie 18-19 września 2026 r. Po jego zakończeniu uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego organizowanego i ocenianego przez podmiot zewnętrzny. Metoda walidacji to test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

**Rezultat:** Certyfikat ukończenia szkolenia "Instruktor technik oddechowych metodą Butejko" – uzyskanie kwalifikacji instruktorskich.

**Informacja o statusie usługi i nadawaniu kwalifikacji:** Organizatorem szkolenia jest EMPIRIA Agnieszka Kłos, a podmiotem w pełni odpowiedzialnym za proces walidacji i certyfikacji kwalifikacji jest Fundacja My Personality Skills, która nadaje uczestnikom szkolenia uprawnienia instruktorskie. Usługę szkoleniową merytorycznie prowadzi Agnieszka Kłos, trener posiadający kwalifikacje instruktorskie w zakresie metody Butejki.

Szkolenie jest autorskim programem edukacyjnym opartym na klasycznej, ogólnodostępnej metodzie oddechowej prof. K. Butejki. Usługa ma charakter w pełni autonomiczny i nie jest powiązana z podmiotem Butejko Clinic International. Wyłącznym przedstawicielem uprawnionym do nadawania licencji w imieniu tej konkretnej, zagranicznej marki (Butejko Clinic International) na terenie Polski jest Anna Ryczek ([www.butejko.pl](http://www.butejko.pl)). Fakt ten pozostaje bez wpływu na ważność kwalifikacji instruktorskich nadawanych niezależnie przez Fundację My Personality Skills na bazie powszechnego dorobku naukowego metody prof. Butejki.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Biochemia oddechu i oddech funkcjonalny	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	19-09-2026	10:00	11:30	01:30
<b>2 z 15</b> -	Przerwa	-	19-09-2026	11:30	11:45	00:15
<b>3 z 15</b> Pauza kontrolna i świadomość oddechu	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	19-09-2026	11:45	13:15	01:30
<b>4 z 15</b> -	Przerwa	-	19-09-2026	13:15	14:00	00:45
<b>5 z 15</b> Regulacja napięcia i oddech w ruchu – cz. I	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	19-09-2026	14:00	15:30	01:30
<b>6 z 15</b> -	Przerwa	-	19-09-2026	15:30	15:45	00:15
<b>7 z 15</b> HRV, biofeedback w praktyce, sen i oddech nocny	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	19-09-2026	15:45	18:00	02:15
<b>8 z 15</b> Trening oddechowy siedzący – cz. II (pogłębienie)	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	20-09-2026	10:00	11:30	01:30
<b>9 z 15</b> -	Przerwa	-	20-09-2026	11:30	11:45	00:15
<b>10 z 15</b> Oddech kobiety – fizjologia i cykl hormonalny	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	20-09-2026	11:45	13:15	01:30
<b>11 z 15</b> -	Przerwa	-	20-09-2026	13:15	14:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 15</b> Relaksacja progresywna i oddech w ruchu – cz. II	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	20-09-2026	14:00	15:30	01:30
<b>13 z 15</b> -	Przerwa	-	20-09-2026	15:30	15:45	00:15
<b>14 z 15</b> Nerw błędny i synchronizacja serca – oddech – mózg	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	20-09-2026	15:45	17:15	01:30
<b>15 z 15</b> -	Walidacja	AGNIESZKA KŁOS	20-09-2026	17:15	18:00	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

Koszt osobogodziny netto	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 h kształcenia 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 warsztaty z zakresu odporności na stres, 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.

Szkolenie jest autorskim programem edukacyjnym opartym na ogólnodostępnej metodzie oddechowej prof. K. Butejki. Usługa ma charakter w pełni autonomiczny i nie jest powiązana z podmiotem Buteyko Clinic. Wyłącznym przedstawicielem uprawnionym do nadawania licencji w imieniu tej konkretnej, zagranicznej marki (Buteyko Clinic International) na terenie Polski jest Anna Ryczek ([www.butejko.pl](http://www.butejko.pl)). Fakt ten pozostaje bez wpływu na ważność kwalifikacji instruktorskich nadawanych niezależnie przez Fundację My Personality Skills na bazie powszechnego dorobku naukowego metody prof. Butejki.

# 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 - "Instruktor technik oddechowych metodą Butejko"**- 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 po prawej stronie od głównego wejścia do budynku.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Bezpłatny parking miejski.

# Kontakt



**AGNIESZKA KŁOS**

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

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