



Centrum Wsparcia
Biznesu INCOM

Piotr Jasiek

★★★★★ 4,8 / 5

3 595 ocen

Szkolenie - Warsztat Tańczę, więc jestem - PRO.

Numer usługi 2026/06/26/12833/3652315

📍 Stare Juchy

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 31:00 h

📅 20.07.2026 do 26.07.2026

8 302,50 PLN brutto

6 750,00 PLN netto

267,82 PLN brutto/h

217,74 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do kobiet zainteresowanych rozwojem osobistym oraz wzmocnieniem dobrostanu psychofizycznego poprzez pracę z ciałem, ruchem i uważną obecnością. Szkolenie adresowane jest do osób, które chcą rozwijać umiejętność rozpoznawania i wyrażania emocji, budować większą świadomość własnych potrzeb i granic oraz poszukiwać skutecznych sposobów radzenia sobie z napięciem i przeciążeniem wynikającym z codziennych obowiązków.

Uczestniczkami szkolenia są kobiety, które:

- chcą rozwijać samoświadomość i pogłębiać kontakt ze sobą,
- poszukują sposobów wspierania równowagi psychofizycznej i profilaktyki przeciążenia emocjonalnego,
- chcą nauczyć się wykorzystywać ruch i pracę z ciałem jako narzędzia wspierające regulację emocji i redukcję napięcia,
- są zainteresowane rozwijaniem umiejętności komunikowania własnych potrzeb i granic,
- pragną budować bardziej autentyczne i wspierające relacje z innymi osobami,
- chcą wzmocniać poczucie sprawczości, samoakceptacji i życzliwości wobec siebie.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

19-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestniczkę do samodzielnego wykorzystywania technik opartych na świadomym ruchu i pracy z ciałem w celu rozpoznawania sygnałów płynących z ciała, regulowania napięcia psychofizycznego, wyrażania emocji, komunikowania własnych potrzeb i granic oraz budowania wspierających relacji z poszanowaniem siebie i innych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje sygnały płynące z własnego ciała oraz identyfikuje ich związek z aktualnym stanem emocjonalnym i poziomem napięcia psychofizycznego.	wskazuje co najmniej trzy sygnały płynące z ciała świadczące o napięciu lub odprężeniu;	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	opisuje zależność pomiędzy odczuciami z ciała a przeżywanymi emocjami;	Wywiad swobodny
	identyfikuje sytuacje wywołujące wzrost napięcia psychofizycznego.	Wywiad swobodny
Stosuje techniki świadomego ruchu i oddechu wspierające regulowanie napięcia oraz odzyskiwanie równowagi psychofizycznej.	wykonuje poznane ćwiczenia oddechowe zgodnie z instrukcją prowadzącego;	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	dobiera technikę ruchową adekwatną do określonej sytuacji związanej z napięciem;	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	prezentuje wybrane ćwiczenie wspierające redukcję napięcia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wyraża emocje i potrzeby z wykorzystaniem ruchu oraz innych poznanych form ekspresji, z poszanowaniem własnych granic i granic innych osób.	prezentuje ruch odpowiadający określonej sytuacji emocjonalnej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	komunikuje własne odczucia i potrzeby pojawiające się podczas ćwiczeń;	Wywiad swobodny
	respektuje granice innych uczestniczek podczas aktywności w parach i grupach.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje własne potrzeby i granice w sposób sprzyjający budowaniu autentycznych relacji interpersonalnych.	formułuje komunikaty odnoszące się do własnych potrzeb i granic;	Wywiad swobodny
	stosuje komunikację opartą na szacunku wobec innych uczestniczek;	Wywiad swobodny
	uzasadnia znaczenie wyznaczania granic w budowaniu wspierających relacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera poznane praktyki ruchowe i techniki wspierające dobrostan do własnych potrzeb oraz sytuacji życiowych.	analizuje własne potrzeby związane z dobrostanem psychofizycznym;	Wywiad swobodny
	wybiera techniki adekwatne do wskazanej sytuacji;	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	uzasadnia dobór określonych praktyk do indywidualnych potrzeb.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Organizuje indywidualne działania służące wzmocnieniu dobrostanu psychofizycznego i profilaktyce przeciążenia emocjonalnego.	opracowuje plan działań wspierających dobrostan psychofizyczny;	Wywiad swobodny
	wskazuje czynności możliwe do wdrożenia w codziennym funkcjonowaniu;	Wywiad swobodny
	określa częstotliwość stosowania wybranych praktyk.	Wywiad swobodny
	Współpracuje z innymi uczestniczkami podczas ćwiczeń grupowych, respektując zasady bezpieczeństwa, wzajemnego szacunku i uważności.	uwzględnia potrzeby i możliwości innych osób podczas wykonywania zadań;
udziela informacji zwrotnej z poszanowaniem zasad komunikacji i bezpieczeństwa.		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Szkolenie - Warsztat Tańczę, więc jestem.

Program

1. Wprowadzenie do warsztatu i budowanie bezpiecznej przestrzeni

- przedstawienie celów, zasad pracy oraz organizacji warsztatu,
- omówienie roli świadomego ruchu w budowaniu dobrostanu psychofizycznego,
- ćwiczenia integracyjne rozwijające zaufanie, otwartość i poczucie bezpieczeństwa,
- budowanie gotowości do pracy indywidualnej i grupowej.

2. Świadomość ciała i uważna obecność

- rozwijanie kontaktu z ciałem poprzez praktyki ruchowe,
- ugruntowanie i budowanie świadomej obecności,
- ćwiczenia oddechowe wspierające koncentrację i regulację napięcia,
- obserwowanie sygnałów płynących z ciała.

3. Regulacja napięcia i budowanie wewnętrznej stabilności

- praktyki wyciszenia i regeneracji,
- techniki ruchowe wspierające regulację układu nerwowego,
- budowanie poczucia stabilności, sprawczości i bezpieczeństwa,
- praca z „pozycją mocy” oraz świadomą postawą ciała,
- wykorzystanie dotyku jako narzędzia wspierającego regulację napięcia.

4. Przepływ ruchu i rozwijanie świadomości ciała

- aktywacja naturalnego przepływu ruchu,
- praca z płynnością i ruchem spiralnym,
- rozwijanie uważności podczas ruchu,
- zwiększanie świadomości stawów i elastyczności ciała,
- kontakt z naturą jako element wspierający regenerację i równowagę psychofizyczną,
- integracja doświadczeń ruchowych.

5. Rozpoznawanie przekonań i kontakt ze sobą

- rozwijanie uważności na sygnały płynące z ciała,
- identyfikowanie przekonań wpływających na sposób funkcjonowania,
- praca z blokadami utrudniającymi swobodną ekspresję,
- rozwijanie świadomego wyboru perspektywy,
- wykorzystanie ruchu i dotyku do regulacji emocji,
- integracja emocji poprzez świadomy ruch.

6. Swobodna ekspresja i wzmacnianie zasobów

- rozwijanie spontanicznego ruchu i autentycznego wyrażania siebie,
- ćwiczenia wspierające kreatywność i ekspresję,
- integracja doświadczeń całego procesu,
- identyfikowanie osobistych zasobów oraz mocnych stron,
- formułowanie indywidualnych wniosków wynikających z udziału w warsztacie.

7. Podsumowanie procesu rozwojowego

- podsumowanie zdobytych doświadczeń,
- określenie możliwości wykorzystania poznanych praktyk w życiu codziennym,
- wyznaczenie kierunków dalszego rozwoju osobistego,
- omówienie efektów uczenia się,
- przeprowadzenie walidacji efektów uczenia się zgodnie z przyjętymi kryteriami.

Celem utrwalenia efektów, zaleca się weryfikację zrealizowanych prac przez trenera i każdorazowej konsultacji oraz omówienie każdego aspektu na koniec danego dnia.

Usługa realizowana w godzinach zegarowych, w trakcie szkolenia przewidziano przerwy, które wliczają się w czas trwania usługi.

Walidacja realizowana jest w formie obserwacji na miejscu, osoba weryfikująca została wskazana jako trener ds. Walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 39

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 39 krąg otwierający i przedstawienie zasad pracy	Zajęcia	Marta Gierczyńska	20-07-2026	16:00	17:00	01:00
2 z 39 ćwiczenia integracyjne budujące zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.	Zajęcia	Marta Gierczyńska	20-07-2026	17:00	18:00	01:00
3 z 39 -	Przerwa	-	20-07-2026	18:00	18:30	00:30
4 z 39 praktyka wyciszenia i regulacji napięcia	Zajęcia	Marta Gierczyńska	20-07-2026	18:30	19:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 39 poranna praktyka ruchu: ugruntowanie i obecność w ciele	Zajęcia	Marta Gierczyńska	21-07-2026	08:00	09:00	01:00
6 z 39 budowanie stabilności i sprawczości	Zajęcia	Marta Gierczyńska	21-07-2026	09:00	10:00	01:00
7 z 39 -	Przerwa	-	21-07-2026	10:00	10:30	00:30
8 z 39 praca z „pozycją mocy” i obecnością	Zajęcia	Marta Gierczyńska	21-07-2026	10:30	11:30	01:00
9 z 39 praca z dotykiem i regulacją układu nerwowego	Zajęcia	Marta Gierczyńska	21-07-2026	11:30	13:00	01:30
10 z 39 -	Przerwa	-	21-07-2026	13:00	13:30	00:30
11 z 39 medytacja i integracja dnia	Zajęcia	Marta Gierczyńska	21-07-2026	13:30	14:00	00:30
12 z 39 poranna praktyka ruchu: aktywacja przepływu.	Zajęcia	Marta Gierczyńska	22-07-2026	09:00	10:00	01:00
13 z 39 praca z płynnością i ruchem spiralnym	Zajęcia	Marta Gierczyńska	22-07-2026	10:00	11:45	01:45
14 z 39 -	Przerwa	-	22-07-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 39 rozwijanie uważności w ruchu i obserwacji ciała	Zajęcia	Marta Gierczyńska	22-07-2026	12:00	13:00	01:00
16 z 39 praktyka ruchu i kontaktu z ciałem	Zajęcia	Marta Gierczyńska	23-07-2026	08:00	09:00	01:00
17 z 39 -	Przerwa	-	23-07-2026	09:00	09:30	00:30
18 z 39 praca z płynnością i ruchem spiralnym	Zajęcia	Marta Gierczyńska	23-07-2026	09:30	10:30	01:00
19 z 39 świadomość stawów i elastyczność w ciele	Zajęcia	Marta Gierczyńska	23-07-2026	10:30	11:30	01:00
20 z 39 kontakt z naturą jako element regulacji	Zajęcia	Marta Gierczyńska	23-07-2026	11:30	12:30	01:00
21 z 39 -	Przerwa	-	23-07-2026	12:30	13:00	00:30
22 z 39 integracja doświadczeń ruchowych	Zajęcia	Marta Gierczyńska	23-07-2026	13:00	14:00	01:00
23 z 39 poranna praktyka ruchu: kontakt z sygnałami ciała	Zajęcia	Marta Gierczyńska	24-07-2026	08:00	09:00	01:00
24 z 39 rozpoznawanie przekonań i ich wpływu na decyzje	Zajęcia	Marta Gierczyńska	24-07-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 39 -	Przerwa	-	24-07-2026	10:00	10:30	00:30
26 z 39 praca z blokadami w kontakcie ze sobą	Zajęcia	Marta Gierczyńska	24-07-2026	10:30	11:15	00:45
27 z 39 rozwijanie świadomego wyboru perspektywy	Zajęcia	Marta Gierczyńska	24-07-2026	11:15	12:00	00:45
28 z 39 -	Przerwa	-	24-07-2026	12:00	12:30	00:30
29 z 39 praca z dotykiem i regulacją	Zajęcia	Marta Gierczyńska	24-07-2026	12:30	13:15	00:45
30 z 39 integracja emocji poprzez ruch	Zajęcia	Marta Gierczyńska	24-07-2026	13:15	13:45	00:30
31 z 39 ekspresja i swobodny ruch	Zajęcia	Marta Gierczyńska	25-07-2026	08:00	09:00	01:00
32 z 39 rozwijanie ekspresji i autentycznego wyrażania siebie	Zajęcia	Marta Gierczyńska	25-07-2026	09:00	09:45	00:45
33 z 39 -	Przerwa	-	25-07-2026	09:45	10:15	00:30
34 z 39 domknięcie procesu i integracja grupowa	Zajęcia	Marta Gierczyńska	25-07-2026	10:15	11:00	00:45
35 z 39 praca z zasobami i wnioskami	Zajęcia	Marta Gierczyńska	25-07-2026	11:00	11:30	00:30
36 z 39 podsumowanie procesu	Zajęcia	Marta Gierczyńska	26-07-2026	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
37 z 39 określenie kierunków dalszego rozwoju	Zajęcia	Marta Gierczyńska	26-07-2026	12:30	13:15	00:45
38 z 39 -	Przerwa	-	26-07-2026	13:15	13:30	00:15
39 z 39 -	Walidacja	-	26-07-2026	13:30	13:45	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	31:00
w tym suma godzin zajęć	26:15
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	04:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	35:15

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, jeśli 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

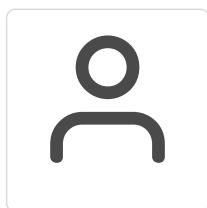
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 302,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	267,82 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	31:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Gierczyńska

Obszar specjalizacji: nauczycielka masażu hawajskiego lomi lomi nui i świadomej pracy z ciałem (certyfikat Aloha International z 2014), nauczycielka BISO Body in Soul (2024), praktyk Somatic Experiencing (2024), coach i trener

Doświadczenie zawodowe:

Z wykształcenia mgr inż architekt (dyplom 2005). Po ukończeniu studiów 5 lat pracowała w zawodzie. W międzyczasie prowadziła zajęcia fitness (2002-2012). Od 2007 praktyk masażu lomi lomi nui. Od 2013 prowadzi własną działalność związaną z edukacją w zakresie masażu hawajskiego lomi lomi nui i świadomej pracy z ciałem.

Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług:

Kursy masażu hawajskiego lomi lomi nui i świadomej pracy z ciałem prowadzi regularnie od 2013. Kursy ukończyło ponad 400 osób.

Wykształcenie:

Mgr inż architekt, instruktorka fitness, certyfikowana nauczycielka Aloha International, praktyk NLP, praktyk NVC, coach i trener, praktyk Somatic Experiencing, nauczycielka BISO Body in Soul

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt, nagrania z zajęć.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem skorzystania z usługi z dofinansowaniem jest bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych

Warunkiem udziału w szkoleniu jest:

- ukończenie 18. roku życia,
- gotowość do aktywnego uczestnictwa w ćwiczeniach opartych na ruchu, pracy z ciałem oraz działaniach indywidualnych i grupowych,

- brak przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających udział w aktywnościach ruchowych o łagodnym i dostosowanym do możliwości uczestniczek charakterze,
- akceptacja zasad bezpieczeństwa, poufności oraz wzajemnego szacunku obowiązujących podczas warsztatu.

Udział w usłudze nie wymaga wcześniejszego doświadczenia tanecznego, przygotowania ruchowego ani ukończenia innych form kształcenia z zakresu pracy z ciałem, rozwoju osobistego lub technik relaksacyjnych.

Informacje dodatkowe

Realizator nie pokrywa kosztów noclegu, dojazdu i wyżywienia.

Karta usługi zawiera stawkę VAT 23% jednak usługa może podlegać zwolnieniu z podatku od towarów i usług na podstawie §3. 1pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. 2013 poz. 1722, z późn. zm.). FV może być wystawiona ze stawką VAT ZW.

Adres

Stare Juchy 29
19-330 Stare Juchy
woj. warmińsko-mazurskie

Nad Rogalami, Rogale 29, 19-330 Stare Juchy

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



WIOLETA PELECH

E-mail wioleta.pelech@gmail.com

Telefon (+48) 698 562 552