



Szkolenie. Trener redukcji stresu – podstawy pracy z oddechem, ruchem i uważnością. Budowanie treningów wspierających dobrostan psychofizyczny i redukcję stresu.

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
260,00 PLN brutto/h
260,00 PLN netto/h
226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Patryk Rakowski HG
Projekt

Brak ocen dla tego dostawcy

Numer usługi 2026/07/02/198162/3667059

- 📍 Ostróda
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 20:00 h
- 📅 06.11.2026 do 08.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Uroda

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do:

- osób przygotowujących się do pracy z ciałem, dobrostanem i klientem indywidualnym,
- trenerów, instruktorów ruchu, nauczycieli jogi, fizjoterapeutów, masażyistów oraz innych specjalistów pracujących z człowiekiem,
- osób wykonujących zawody obciążone stresem i odpowiedzialnością, zainteresowanych rozwijaniem kompetencji w zakresie radzenia sobie ze stresem i budowania odporności psychofizycznej,
- osób chcących zdobyć praktyczne umiejętności prowadzenia podstawowych treningów relaksacyjnych, oddechowych i uważności,
- osób zainteresowanych profilaktyką zdrowia, świadomą pracą z ciałem oraz wspieraniem dobrostanu psychicznego własnego i innych.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

02-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia podstawowych treningów wspierających redukcję stresu i poprawę dobrostanu psychofizycznego, z wykorzystaniem technik oddechowych, elementów pracy z ciałem, treningu uważności oraz medytacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy stresu oraz ich wpływ na organizm.	omawia funkcjonowanie układu nerwowego	Test teoretyczny
	wymienia i rozróżnia podstawowe rodzaje stresu.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki oddechowe w regulacji napięcia.	wykonuje podstawowe ćwiczenia oddechowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	podaje ich zastosowanie oraz dobiera techniki oddechowe do określonych sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykonuje podstawowe sekwencje ruchowe z elementami jogi	wykonuje ćwiczenia z zachowaniem poprawnej techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje intensywność ruchu do możliwości uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik prowadzi elementy treningu uważności i medytacji	stosuje techniki koncentracji uwagi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prowadzi krótką praktykę uważności lub medytacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik planuje i prowadzi prostą sesję redukcji stresu	przygotowuje konspekt sesji	Test teoretyczny
	łączy techniki oddechu, ruchu i uważności w spójną strukturę treningową	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje zasady komunikacji w pracy z uczestnikiem	używa języka wspierającego, podaje zasady bezpiecznej komunikacji oraz reaguje na potrzeby uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Program szkolenia obejmuje:

- 1. Mechanizmy stresu i funkcjonowanie układu nerwowego**
- Uczestnicy poznają podstawowe rodzaje stresu, reakcje organizmu na stres oraz znaczenie regulacji układu nerwowego dla zdrowia i równowagi psychofizycznej.
- 3. Techniki oddechowe w redukcji napięcia**
- Omówiona zostanie fizjologia oddechu oraz praktyczne zastosowanie ćwiczeń oddechowych wspierających wyciszenie, koncentrację i regulację emocji.
- 5. Podstawy pracy z ciałem i elementy jogi**
- Uczestnicy poznają proste pozycje i sekwencje ruchowe wspierające rozluźnianie napięć, mobilność, stabilizację oraz świadomą pracę z ciałem.
- 7. Trening uważności i medytacja**
- Program obejmuje wprowadzenie do mindfulness, techniki koncentracji uwagi, podstawowe formy medytacji oraz praktykę prowadzoną.
- 9. Budowanie treningu redukcji stresu**
- Uczestnicy uczą się planowania struktury sesji, doboru narzędzi do potrzeb odbiorcy oraz łączenia technik oddechowych, ruchowych i uważnościowych.
- 11. Praktyka prowadzenia ćwiczeń i sesji**
- Uczestnicy prowadzą fragmenty treningu, pracują w parach i grupach, otrzymują informację zwrotną oraz uczą się obserwowania reakcji uczestników.
- 13. Komunikacja i bezpieczeństwo pracy z uczestnikiem**
- Omówione zostaną zasady wspierającej komunikacji, granice pracy, dostosowanie intensywności ćwiczeń oraz reagowanie na potrzeby uczestników.
- 15. Walidacja efektów uczenia się**
- Sprawdzenie wiedzy i umiejętności odbywa się poprzez test teoretyczny, obserwację praktyczną oraz ocenę przygotowania i przeprowadzenia krótkiej sesji redukcji stresu.

Suma godzin zegarowych usługi: 20 godzin

W tym:

Zajęcia: 17 godzin i 15 minut

Łączna długość przerw: 2 godziny i 45 minut

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 24

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Powitanie, integracja grupy, przedstawienie prowadzącej i uczestników, cele szkolenia oraz zasady organizacyjne	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-11-2026	10:00	10:30	00:30
2 z 24 Stres i układ nerwowy – mechanizmy stresu, reakcje organizmu, znaczenie regulacji układu nerwowego	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-11-2026	10:30	11:30	01:00
3 z 24 -	Przerwa	-	06-11-2026	11:30	11:45	00:15
4 z 24 Techniki oddechowe – fizjologia oddechu, praktyka ćwiczeń oddechowych	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-11-2026	11:45	13:30	01:45
5 z 24 -	Przerwa	-	06-11-2026	13:30	14:00	00:30
6 z 24 Podstawy pracy z ciałem (elementy jogi) – pozycje bazowe, rozluźnianie napięć, mobilność i stabilizacja	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-11-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 24 -	Przerwa	-	06-11-2026	15:30	15:45	00:15
8 z 24 Praktyka w parach – prowadzenie ćwiczeń, obserwacja i informacja zwrotna	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-11-2026	15:45	16:45	01:00
9 z 24 Trening uważności – wprowadzenie do mindfulness, techniki koncentracji	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-11-2026	16:45	17:00	00:15
10 z 24 Medytacja – podstawy, praktyka prowadzona oraz podsumowanie dnia	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-11-2026	17:30	18:00	00:30
11 z 24 Powtórzenie i pogłębienie praktyki – oddech i świadomość ciała	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	07-11-2026	10:00	10:45	00:45
12 z 24 Budowanie treningu redukcji stresu – struktura sesji, dobór narzędzi	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	07-11-2026	10:45	11:45	01:00
13 z 24 -	Przerwa	-	07-11-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 24 Praktyka – uczestnicy prowadzą fragmenty sesji, informacja zwrotna	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	07-11-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 24 -	Przerwa	-	07-11-2026	13:00	13:30	00:30
16 z 24 Integracja metod – łączenie oddechu, ruchu i medytacji, dostosowanie do odbiorcy	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	07-11-2026	13:30	15:15	01:45
17 z 24 -	Przerwa	-	07-11-2026	15:15	15:30	00:15
18 z 24 Komunikacja i bezpieczeństwo w pracy – relacja z klientem, granice pracy	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	07-11-2026	15:30	16:15	00:45
19 z 24 Rozwój kompetencji zawodowych – zastosowanie zdobytej wiedzy w praktyce	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	07-11-2026	16:15	17:00	00:45
20 z 24 Medytacja – rodzaje medytacji i praktyka prowadzona, Wprowadzenie do treningu uważności (mindfulness) – koncentracja i obecność	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	07-11-2026	17:00	18:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 24 Budowanie treningu redukcji stresu – struktura sesji, dobór narzędzi	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	08-11-2026	08:00	10:00	02:00
22 z 24 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:30	11:45	00:15
23 z 24 Komunikacja i bezpieczeńst wo pracy – relacja z uczestnikiem, granice pracy, język wspierający	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	08-11-2026	11:45	12:45	01:00
24 z 24 -	Walidacja	-	08-11-2026	12:45	14:00	01:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	16:30
w tym suma godzin walidacji	01:15
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Trojakowska

Aleksandra Trojakowska jest fizjoterapeutką, międzynarodową nauczycielką metody Pilates oraz jogi, a także właścicielką studia Soft Move w Bydgoszczy.

Specjalizuje się w pracy z ciałem i układem nerwowym, łącząc podejście terapeutyczne z ruchem, edukacją oraz świadomą pracą z emocjami. Obecnie jest w trakcie certyfikacji w nurcie Somatic Experiencing (SE), pogłębiając swoje kompetencje w zakresie regulacji stresu oraz pracy z doświadczeniem zapisanym w ciele.

Prowadzi szkolenia wprowadzające do metody Pilates oraz mentoring dla specjalistów, przekazując wiedzę z zakresu świadomej i uważnej pracy z klientem. Organizuje również warsztaty wyjazdowe, takie jak „Oddech w biznesie”, a także wyjazdy uważności, skoncentrowane na rozwijaniu czucia ciała i zdolności samoregulacji.

W swojej pracy opiera się na indywidualnym podejściu do każdej osoby. Łączy różne modele terapeutyczne, dopasowując je do potrzeb klienta. Pracuje zarówno manualnie, z wykorzystaniem technik wspierających regulację układu nerwowego, jak i poprzez ruch oraz rozmowę.

Prowadzone przez nią sesje treningowe koncentrują się na uwalnianiu napięć i emocji zapisanych w ciele, wspierając powrót do wewnętrznej równowagi i energii. Realizuje również sesje edukacyjne, pomagające klientom budować świadomość ciała oraz rozumieć związek między emocjami a odczuciami somatycznymi.

Jej podejście można określić jako drogę „od rozmowy do działania” – od uważnego kontaktu ze sobą do realnej zmiany w ciele i codziennym funkcjonowaniu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma komplet materiałów dydaktycznych w formie papierowej lub elektronicznej, obejmujących:

- skrypt szkoleniowy zawierający zagadnienia omawiane podczas zajęć,
- prezentację dotyczącą mechanizmów stresu i funkcjonowania układu nerwowego,

- materiały dotyczące technik oddechowych oraz ich zastosowania w redukcji napięcia,
- instrukcje do ćwiczeń z zakresu treningu uważności i medytacji,
- przykładowe scenariusze i konspekty sesji redukcji stresu,
- materiały dotyczące zasad bezpiecznej pracy z uczestnikiem oraz komunikacji wspierającej,
- bibliografię i wykaz rekomendowanych źródeł do samodzielnego pogłębiania wiedzy,
- notatnik i materiały piśmiennicze do sporządzania własnych notatek.

Informacje dodatkowe

1. Wymagany poziom obecności na zajęciach min. 80 % czasu szkoleniowego.

2. Zwolnienie z VAT na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983).

3. Istnieje możliwość przygotowania szkolenia indywidualnie pod potrzeby uczestnika jesteśmy elastyczni w zakresie doboru tematyki oraz dogodnego terminu.

Adres

Ostróda 27

14-100 Ostróda

woj. warmińsko-mazurskie

Szkolenie odbędzie się w sali szkoleniowej dostosowanej do prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych z zakresu pracy z ciałem, technik oddechowych oraz treningu uważności. Miejsce realizacji zapewnia komfortowe i bezpieczne warunki do wykonywania ćwiczeń ruchowych i relaksacyjnych.

Sala wyposażona jest w:

przestrzeń umożliwiającą swobodne wykonywanie ćwiczeń indywidualnych i grupowych,
maty do ćwiczeń oraz podstawowe akcesoria wspierające pracę z ciałem,
sprzęt multimedialny (komputer, projektor lub telewizor, ekran),
dostęp do zaplecza sanitarnego i części socjalnej,
odpowiednią wentylację, oświetlenie oraz możliwość wyciszenia pomieszczenia na potrzeby praktyk relaksacyjnych i medytacyjnych.

Miejsce realizacji spełnia wymogi bezpieczeństwa i higieny pracy oraz jest dostosowane do prowadzenia usług rozwojowych i edukacyjnych dla osób dorosłych.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



KATARZYNA RAKOWSKA

E-mail rakowska.hgprojekt@gmail.com

Telefon (+48) 662 749 869