



## Kurs lasoterapii

Numer usługi 2026/07/10/170147/3683090

**6 500,00 PLN** brutto

6 500,00 PLN netto

112,55 PLN brutto/h

112,55 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

AMBITION USŁUGI

EDUKACYJNE

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

40 ocen

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 57:45 h

📅 12.09.2026 do 18.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Kurs adresowany jest do osób posiadających wykształcenie minimum średnie, o dowolnym profilu zawodowym. Szczególnie predysponowani są fizjoterapeuci, terapeuci zajęciowi, pielęgniarki, nauczyciele, studenci, trenerzy rekreacji, opiekunowie osób starszych i z niepełnosprawnościami, leśnicy, przewodnicy turystyczni, psychologowie, psychoterapeuci, pracownicy hoteli, właściciele/pracownicy gospodarstw agroturystycznych.

Usługa jest adresowana również do Uczestników Projektu Kierunek Rozwój oraz Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

Kurs wpisuje się w Inteligentną Specjalizację "Zdrowe życie".

Kurs prowadzi do nabycia "zielonych kompetencji" w zakresie podnoszenie świadomości i szacunku dla środowiska oraz podnoszenie świadomości z zakresu zrównoważonego rozwoju.

### Minimalna liczba uczestników

5

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

10-09-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie do prowadzenia lasoterapii poprzez planowanie i realizowanie sesji terapeutycznych w środowisku leśnym, dobieranie technik do potrzeb odbiorcy oraz stosowanie zasad bezpieczeństwa i profilaktyki zdrowotnej.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                       | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                          | Metoda walidacji                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Wiedza: Uczestnik kursu charakteryzuje podstawy teoretyczne lasoterapii, jej wpływ na organizm człowieka oraz zasady bezpiecznego korzystania ze środowiska naturalnego. | Definiuje mechanizmy oddziaływania kąpieli leśnych na organizm człowieka.                                                                                     | Test teoretyczny                     |
|                                                                                                                                                                          | Charakteryzuje zasady prowadzenia terapii lasem.                                                                                                              | Test teoretyczny                     |
|                                                                                                                                                                          | Uzasadnia skuteczność lasoterapii na podstawie badań naukowych.                                                                                               | Test teoretyczny                     |
|                                                                                                                                                                          | Charakteryzuje wybrane techniki stosowane w lasoterapii – SI, komunikacja interpersonalna, techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, psychologia pozytywna. | Test teoretyczny                     |
|                                                                                                                                                                          | Charakteryzuje zasady udzielania pierwszej pomocy w warunkach terenowych.                                                                                     | Test teoretyczny                     |
|                                                                                                                                                                          | Określa regulacje prawne w zakresie korzystania z lasu.                                                                                                       | Test teoretyczny                     |
| Umiejętności:<br>Uczestnik kursu planuje, organizuje i prowadzi w bezpieczny sposób terapię w środowisku leśnym uwzględniając oczekiwania i potrzeby odbiorców.          | Rozróżnia gatunki roślin i grzybów leśnych.                                                                                                                   | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                                                          | Posługuje się mapami leśnymi, kompasem, aplikacjami.                                                                                                          | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                                                          | Organizuje bezpieczny pobyt w warunkach leśnych.                                                                                                              | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                                                          | Ocenia i kontroluje zagrożenia występujące w środowisku leśnym i przeciwdziała im.                                                                            | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                                                          | Planuje i prezentuje program terapii w lesie dla określonej grupy odbiorców.                                                                                  | Prezentacja                          |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                       | Metoda walidacji                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Kompetencje społeczne: Uczestnik kursu wykazuje gotowość do odpowiedzialnego prowadzenia zajęć, budowania relacji z grupą oraz promowania prozdrowotnego stylu życia opartego na kontakcie z naturą. | Doskonali i poszerza swoje kompetencje w zakresie propagowania zdrowego stylu życia.       | Prezentacja                          |
|                                                                                                                                                                                                      | Przestrzega zasad etycznych w działaniach podejmowanych w stosunku do odbiorcy terapii.    | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                                                                                      | Realizuje zadania w sposób bezpieczny i zgodny z regulacjami prawnymi korzystania z lasów. | 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

Kurs jest adresowany do osób pełnoletnich, posiadających wykształcenie minimum średnie, o dowolnym profilu zawodowym. Szczególnie predysponowani są fizjoterapeuci, terapeuci zajęciowi, pielęgniarki, nauczyciele, studenci, trenerzy rekreacji, opiekunowie osób starszych i niepełnosprawnych, leśnicy, przewodnicy turystyczni, psychologowie, psychoterapeuci, pracownicy hoteli, właściciele/pracownicy gospodarstw agroturystycznych.

Kurs trwa 8 dni (57:45 godzin zegarowych/65 godzin dydaktycznych). Przerwy i walidacja wliczają się w czas usługi rozwojowej liczony w godzinach zegarowych. Kurs obejmuje 65 godzin dydaktycznych, z czego 16 godzin to zajęcia teoretyczne, a 49 godzin dydaktycznych to zajęcia praktyczne i terenowe.

Zajęcia teoretyczne (wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja) odbywają się w sali wyposażonej w rzutnik, ekran, flipchart. Na zajęcia praktyczne realizowane w sali szkoleniowej uczestnicy mają zapewnione warunki do ćwiczeń, testy psychologiczne, materiały do tworzenia zielnika, kokedamy. Na zajęcia terenowe organizator zapewnia niezbędne pomoce (apteczka, mapy, kompasy, segregatory do zbioru roślin, repelenty, produkty spożywcze do leśnej kuchni).

Kurs rozpoczyna się i kończy testem sprawdzającym wiedzę i umiejętności uczestnika kursu. Wyniki testu przeprowadzonego w pierwszym dniu kursu pomagają instruktorom na określenie poziomu wiedzy teoretycznej i praktycznej uczestnika kursu oraz dają możliwość uzupełnienia luk. Umiejętności praktyczne są weryfikowane na bieżąco w czasie zajęć praktycznych i terenowych (quiz, poprawność rozpoznawania gatunków, orientacja w terenie, posługiwanie się mapami leśnymi, kompasem, aplikacjami na telefon). Walidacja w ostatnim dniu planowych zajęć jest realizowana w formie testu końcowego oraz prezentacji projektu lasoterapii dla wybranej grupy odbiorców.

#### Dzień 1

Wprowadzenie do kursu - zdefiniowanie pojęć shinrin-yoku, kąpiel leśna, lasoterapia. Mechanizm działania kąpeli leśnych. Skuteczność terapii lasem w świetle badań naukowych. Zasady prowadzenia kąpeli leśnych. Wykorzystanie psychologii pozytywnej w zaproszeniach. Uwaga w jedzeniu.

#### Dzień 2

Mindfulness i inne formy medytacji (m.in. medytacja w ruchu). Ćwiczenia oddechowe. Integracja sensomotoryczna. Zagrożenia zdrowia w środowisku leśnym. Elementy profilaktyki chorób zoonotycznych.

#### Dzień 3

Jadalne i trujące gatunki roślin i grzybów (ćwiczenia w rozpoznawaniu). Zasady korzystania z lasów i poruszania się po lesie, podstawy gospodarki leśnej, regulacje prawne. Orientacja w terenie. Survival, bushcraft, leśna kuchnia.

#### Dzień 4

Sposoby radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia w terenie. Lasoterapia dla aktywnych zawodowo i osób starszych. Edukacja leśna dzieci.

#### Dzień 5

Pierwsza pomoc (w warunkach leśnych). Komunikacja interpersonalna, facylitacja. Stres i strategie radzenia sobie z nim. Wybrane techniki relaksacyjne.

#### Dzień 6

Rośliny leśne - podstawy morfologii, zasady tworzenia zielnika. Rozpoznawanie gatunków drzew, krzewów i roślin zielnych w terenie. Shinrin-yoku w warunkach domowych.

#### Dzień 7

Pokazowa kąpiel leśna. Rozpoznawanie gatunków drzew, krzewów i roślin zielnych. Konsultacje – zielnik.

#### Dzień 8

Pokazowa kąpiel leśna. Walidacja – prezentacja programu lasoterapii dla wybranych grup odbiorców.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 49

| Przedmiot / temat                                                                                                        | Typ aktywności | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 49<br>Wprowadzenie do kursu - czym jest shinrin-yoku, historia kąpieli leśnych. Mechanizm działania kąpieli leśnych. | Zajęcia        | Marek Michalski | 12-09-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 2 z 49 -                                                                                                                 | Przerwa        | -               | 12-09-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 3 z 49<br>Skuteczność terapii lasem w świetle badań naukowych. Zielone recepty.                                          | Zajęcia        | Marek Michalski | 12-09-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 4 z 49 -                                                                                                                 | Przerwa        | -               | 12-09-2026            | 12:15               | 12:30               | 00:15         |
| 5 z 49 Zasady prowadzenia kąpieli leśnych.                                                                               | Zajęcia        | Marek Michalski | 12-09-2026            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |
| 6 z 49 -                                                                                                                 | Przerwa        | -               | 12-09-2026            | 14:00               | 14:45               | 00:45         |
| 7 z 49 Leśne zaproszenia. Wykorzystanie psychologii pozytywnej w zaproszeniach. Uważność w jedzeniu.                     | Zajęcia        | Marek Michalski | 12-09-2026            | 14:45               | 16:15               | 01:30         |
| 8 z 49<br>Mindfulness i inne formy medytacji (m.in. medytacja w ruchu). Ćwiczenia oddechowe.                             | Zajęcia        | Marek Michalski | 13-09-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 9 z 49 -                                                                                                                 | Przerwa        | -               | 13-09-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                              | Typ aktywności | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 10 z 49<br>Integracja sensomotoryczna.                                                                         | Zajęcia        | Tomasz Makowski     | 13-09-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 11 z 49 -                                                                                                      | Przerwa        | -                   | 13-09-2026            | 12:15               | 12:30               | 00:15         |
| 12 z 49<br>Integracja sensomotoryczna c.d.                                                                     | Zajęcia        | Tomasz Makowski     | 13-09-2026            | 12:30               | 14:45               | 02:15         |
| 13 z 49 -                                                                                                      | Przerwa        | -                   | 13-09-2026            | 14:45               | 15:30               | 00:45         |
| 14 z 49<br>Zagrożenia zdrowia w środowisku leśnym. Elementy profilaktyki chorób zoonotycznych.                 | Zajęcia        | Katarzyna Kubiak    | 13-09-2026            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| 15 z 49<br>Jadalne i trujące gatunki roślin i grzybów (ćwiczenia w rozpoznawaniu).                             | Zajęcia        | Urszula Dyl-Nadolna | 26-09-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 16 z 49<br>Zasady korzystania z lasów i poruszania się po lesie, podstawy gospodarki leśnej, regulacje prawne. | Zajęcia        | Urszula Dyl-Nadolna | 26-09-2026            | 10:30               | 11:15               | 00:45         |
| 17 z 49 -                                                                                                      | Przerwa        | -                   | 26-09-2026            | 11:15               | 11:30               | 00:15         |
| 18 z 49<br>Orientacja w terenie (mapy leśne, kompas, aplikacje).                                               | Zajęcia        | Urszula Dyl-Nadolna | 26-09-2026            | 11:30               | 13:00               | 01:30         |

| Przedmiot / temat                                                                                                        | Typ aktywności | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 19 z 49 -                                                                                                                | Przerwa        | -                   | 26-09-2026            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |
| 20 z 49<br>Survival, buschcraft, leśna kuchnia, rozpalanie ogniska, przygotowanie ciepłego posiłku w warunkach leśnych.  | Zajęcia        | Urszula Dyl-Nadolna | 26-09-2026            | 13:45               | 16:00               | 02:15         |
| 21 z 49<br>Sposoby radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia w lesie (załamanie pogody, kontakt z dzikimi zwierzętami).     | Zajęcia        | Urszula Dyl-Nadolna | 27-09-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 22 z 49 -                                                                                                                | Przerwa        | -                   | 27-09-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 23 z 49<br>Sposoby radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia w lesie (załamanie pogody, kontakt z dzikimi zwierzętami) c.d. | Zajęcia        | Urszula Dyl-Nadolna | 27-09-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 24 z 49 -                                                                                                                | Przerwa        | -                   | 27-09-2026            | 12:15               | 12:30               | 00:15         |
| 25 z 49<br>Lasoterapia dla aktywnych zawodowo i osób starszych.                                                          | Zajęcia        | Urszula Dyl-Nadolna | 27-09-2026            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |
| 26 z 49 -                                                                                                                | Przerwa        | -                   | 27-09-2026            | 14:00               | 14:45               | 00:45         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                  | Typ aktywności | Prowadzący              | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>27 z 49</b><br>Edukacja leśna dzieci.                                                                                           | Zajęcia        | Urszula Dyl-Nadolna     | 27-09-2026            | 14:45               | 16:15               | 01:30         |
| <b>28 z 49</b><br>Pierwsza pomoc (w warunkach leśnych).                                                                            | Zajęcia        | Michał Horak            | 03-10-2026            | 09:00               | 11:15               | 02:15         |
| <b>29 z 49</b> -                                                                                                                   | Przerwa        | -                       | 03-10-2026            | 11:15               | 11:30               | 00:15         |
| <b>30 z 49</b><br>Komunikacja interpersonalna, facylitacja.                                                                        | Zajęcia        | Anna Laskowska          | 03-10-2026            | 11:30               | 13:00               | 01:30         |
| <b>31 z 49</b> -                                                                                                                   | Przerwa        | -                       | 03-10-2026            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |
| <b>32 z 49</b> Stres i strategie radzenia sobie z nim.                                                                             | Zajęcia        | Anna Laskowska          | 03-10-2026            | 13:15               | 14:45               | 01:30         |
| <b>33 z 49</b> -                                                                                                                   | Przerwa        | -                       | 03-10-2026            | 14:45               | 15:30               | 00:45         |
| <b>34 z 49</b><br>Wybrane techniki relaksacyjne - elementy treningu Jacobsona, Tension Releasing Exercises, techniki wyobrażeńowe. | Zajęcia        | Anna Laskowska          | 03-10-2026            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| <b>35 z 49</b> Rośliny leśne - podstawy morfologii, zasady tworzenia zielnika.                                                     | Zajęcia        | Beata Płoszaj-Witkowska | 04-10-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>36 z 49</b> -                                                                                                                   | Przerwa        | -                       | 04-10-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                                               | Typ aktywności | Prowadzący              | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 37 z 49<br>Rozpoznawanie gatunków drzew, krzewów i roślin zielnych.                                                             | Zajęcia        | Beata Płoszaj-Witkowska | 04-10-2026            | 10:45               | 13:00               | 02:15         |
| 38 z 49 -                                                                                                                       | Przerwa        | -                       | 04-10-2026            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |
| 39 z 49<br>Shinrin-yoku w warunkach domowych – kokedama (wiszące ogrody), las w słoiku, ozdoby z materiałów pozyskanych z lasu. | Zajęcia        | Beata Płoszaj-Witkowska | 04-10-2026            | 13:45               | 16:00               | 02:15         |
| 40 z 49<br>Pokazowa kąpiel leśna + omówienie.                                                                                   | Zajęcia        | Marek Michalski         | 17-10-2026            | 09:45               | 12:45               | 03:00         |
| 41 z 49 -                                                                                                                       | Przerwa        | -                       | 17-10-2026            | 12:45               | 13:15               | 00:30         |
| 42 z 49<br>Rozpoznawanie gatunków drzew, krzewów i roślin zielnych.                                                             | Zajęcia        | Beata Płoszaj-Witkowska | 17-10-2026            | 13:15               | 15:30               | 02:15         |
| 43 z 49 -                                                                                                                       | Przerwa        | -                       | 17-10-2026            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |
| 44 z 49<br>Konsultacje – zielnik.                                                                                               | Zajęcia        | Beata Płoszaj-Witkowska | 17-10-2026            | 16:00               | 17:30               | 01:30         |
| 45 z 49<br>Pokazowa kąpiel leśna.                                                                                               | Zajęcia        | Marek Michalski         | 18-10-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 46 z 49 -                                                                                                                       | Przerwa        | -                       | 18-10-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                  | Typ aktywności | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 47 z 49<br>Pokazowa kąpiel leśna c.d. + omówienie. | Zajęcia        | Marek Michalski | 18-10-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 48 z 49 -                                          | Przerwa        | -               | 18-10-2026            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| 49 z 49 -                                          | Walidacja      | -               | 18-10-2026            | 13:00               | 14:30               | 01:30         |

### Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 57:45         |
| w tym suma godzin zajęć              | 47:15         |
| w tym suma godzin walidacji          | 01:30         |
| w tym suma przerw                    | 09:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 65:00         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 6 500,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto                                        | 6 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                       | 112,55 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                                                        | 112,55 PLN   |

### Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 7



1 z 7

### Katarzyna Kubiak

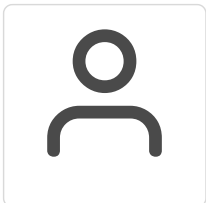
Nauczyciel akademicki z 27-letnim stażem, aktualnie pracuje na stanowisku adiunkta w Katedrze Biologii Medycznej Collegium Medicum UWM. Stopień doktora nauk biologicznych w specjalności genetyka uzyskała w roku 2008 na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Obszar badań naukowych obejmuje znaczenie kleszczy w rozprzestrzenianiu się mikroorganizmów chorobotwórczych dla ludzi i zwierząt oraz epidemiologię chorób pasożytniczych i różnorodność genetyczną pasożytów ludzkich i zwierzęcych. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonaliła swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu (udział w projektach badawczych, konferencjach naukowych) i nieprzerwanie prowadzi działalność dydaktyczną.



2 z 7

### Beata Płoszaj-Witkowska

Absolwentka kierunku ogrodnictwo (1988 r.) na Akademii Rolniczej w Poznaniu, doktor nauk rolniczych w zakresie ogrodnictwa (2004 r.), florystka. Ukończyła kurs lasoterapii w AMBItion (2024 r.). Wykładowca akademicki na kierunkach: architektura krajobrazu, ogrodnictwo, ochrona środowiska na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Jest kierownikiem studiów podyplomowych z zakresu hortiterapii. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonaliła swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu i nieprzerwanie prowadzi działalność dydaktyczną.



3 z 7

### Anna Laskowska

Absolwentka kierunku psychologia (2010 r.) oraz studiów podyplomowych Psychologia transportu z elementami psychodiagnostyki (2021r.) w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Posiada praktyczną znajomość testów psychologicznych w pomiarze funkcji poznawczych i zmiennych osobowościowych. Ukończyła kurs Interwencja kryzysowa w nagłych sytuacjach życiowych – skuteczne narzędzia, metody i techniki specjalistycznej pomocy terapeutycznej. Od 3 lat prowadzi kursy w AMBItion. W ciągu ostatnich 5 lat doskonaliła swoje kompetencje zawodowe i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.

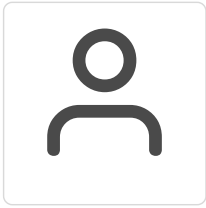


4 z 7

### Marek Michalski

Magister edukacji artystycznej, studia ukończył w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Olsztynie. W 2023 r. ukończył studia podyplomowe w zakresie psychologii pozytywnej w Wyższej Szkole Kształcenia Zawodowego, a w roku 2022 kurs redukcji stresu w oparciu o uważność - Mindfulness Based StressReduction. Brał udział w warsztatach z teorii i praktyki kąpieli leśnych (shinrin-yoku) zorganizowanych przez Centrum Terapii Leśnej (2022 r.). Ukończył kurs lasoterapii zorganizowany przez AMBItion (2024). Jest dziennikarzem redakcji publicystyki społeczno-kulturalnej Radia Olsztyn. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Kąpieli Leśnych, prowadzi witrynę „Las na receptę” poświęconą zdrowiu i dobremu samopoczuciu. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonalił

swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu (udział w specjalistycznych szkoleniach i konferencjach) i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.



5 z 7

### Urszula Dyl-Nadolna

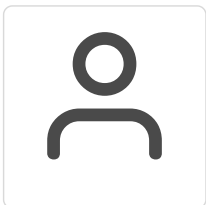
Ukończyła kierunek leśnictwo (2003 r.) w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Jest także absolwentką Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie (2005 r.) - jest magistrem sztuki, artystką rzeźbiarką. Pracuje jako starszy specjalista ds. edukacji leśnej w Nadleśnictwie Spychowo. Ukończyła liczne szkolenia edukatorów leśnych. Jest przewodnikiem kąpieli leśnych. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonaliła swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu (liczne szkolenia dla edukatorów leśnych) i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową



6 z 7

### Tomasz Makowski

Fizjoterapeuta, absolwent kierunku rehabilitacja ruchowa w Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Posiada pierwszy stopień specjalizacji w zakresie rehabilitacji ruchowej. Ukończył kwalifikacyjne studia podyplomowe w zakresie pedagogiki oraz Integracji Sensorycznej. Ma doświadczenie akademickie - prowadził zajęcia dydaktyczne w Olsztyńskiej Szkole Wyższej im. J. Rusieckiego oraz na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim. Specjalizuje się w pracy z małymi dziećmi. Przez ponad 20 lat pracował w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym im. S. Popowskiego w Olsztynie, aktualnie prowadzi praktykę prywatną. Regularnie podnosi swoje umiejętności i kwalifikacje – ukończył kursy terapii metodą Vojty, NDT-Bobath, Terapii Integracji Sensorycznej, terapii manualnej, Kinesiology-activetaping, Tensiotapingu, masażu niemowląt i małych dzieci, a także kurs terapii mózgowego porażenia dziecięcego. Uczestniczył w licznych konferencjach naukowych, warsztatach i szkoleniach w zakresie rehabilitacji dzieci. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonalił swoje kompetencje zawodowe (udział w specjalistycznych szkoleniach, warsztatach i konferencjach) i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.



7 z 7

### Michał Horak

Absolwent studiów licencjackich na kierunku ratownictwo medyczne (2022 r.), aktualnie student kierunku pielęgniarstwo. W latach 2016-2021 pracował jako ratownik w 9 Braniewskiej Brygadzie Kawalerii Pancernej. Od 3 lat pracuje jako ratownik medyczny w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym w Olsztynie. Posiada certyfikaty m.in. w zakresie działań ratowniczych w zdarzeniach masowych, torakotomii ratunkowej w warunkach przedszpitalnych, ratownictwa wodnego, ratownictwa technicznego. W ciągu ostatnich 5 lat doskonalił swoje kompetencje zawodowe i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik przed rozpoczęciem zajęć otrzymuje materiały dydaktyczne w postaci skryptu. Organizator zapewnia niezbędne materiały do zajęć praktycznych (teczki do zbioru materiałów zielnikowych, rośliny do kompozycji, mapy, kompasy, apteczka, repelenty).

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest przesłanie skanu dokumentu potwierdzającego posiadane wykształcenie (dyplom, świadectwo, zaświadczenie z miejsca pracy, zaświadczenie o odbywaniu studiów).

## Informacje dodatkowe

Kurs wpisuje się w Inteligentną Specjalizację "Zdrowe życie" oraz prowadzi do nabycia "zielonych kompetencji".

Usługa jest adresowana również do Uczestników Projektu Kierunek Rozwój oraz Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

Po ukończeniu kursu Uczestnik kursu otrzymuje zaświadczenie.

Przed wpisaniem się na wybraną usługę, organizator kursu uprzejmie prosi o kontakt telefoniczny.

Godziny podane w Karcie Usługi są godzinami zegarowymi, przerwy i walidacja wliczają się do czasu usługi rozwojowej.

## Adres

ul. Jana Kasprowicza 4/13

10-220 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Zajęcia teoretyczne i praktyczne są prowadzone w sali szkoleniowej znajdującej się w rewitalizowanym, budynku z XIX wieku - Koszary Funka. Dogodny dojazd - odległość 1,6 km od dworca Olsztyn Główny i dworca PKS oraz 1,8 km od dworca Olsztyn Zachodni.

Zajęcia terenowe:

Dyl-Nadolna - 26.09.2026 Nadleśnictwo Olsztyn (zbiórka budynek nadleśnictwa 10-687 Zazdrość 3)

Dyl-Nadolna - 27.09.2026 Nadleśnictwo Olsztyn (zbiórka budynek nadleśnictwa 10-68)

Horak - 03.10.2026 Las Miejski Olsztyn (zbiórka Koszary Funka 10-220 Olsztyn, ul. Kasprowicza 4)

Płoszaj-Witkowska - 04.10.2026 Park Kortowski (zbiórka 10-724 Olsztyn, ul. Heweliusza 22)

Płoszaj-Witkowska - 17.10.2026 Leśne Arboretum Warmii i Mazur w Kudypach (Kudypy 4, 11-036 Gietrzwałd)

Michalski 17.10.2026 Słoneczna Polana (zbiórka na parking 10-831 Olsztyn, ul. Lotnicza 38)

Michalski 18.10.2026 okolice jeziora Karaśnik (Brąswałd 67, 11-001)

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Agnieszka Makowska**

**E-mail** ambition.olsztyn@gmail.com

**Telefon** (+48) 602 703 684