



Szkolenie Bodyfulness cz. 10. Integracja świadomości ciała, ruchu i autoregulacji w praktyce

Numer usługi 2026/07/23/213321/3705762

2 750,00 PLN brutto
2 750,00 PLN netto
152,78 PLN brutto/h
152,78 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MULTIPRO
COMPANY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

91 ocen

📍 Sobole
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 18:00 h
📅 18.06.2027 do 20.06.2027

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane dla wszystkich, którzy chcą pogłębić świadomość ciała, zrozumienie somatyki i psychosomatyki oraz relacji między ciałem, emocjami i duchowością. Jest odpowiedni zarówno dla osób początkujących, jak i dla praktyków: terapeutów, masażyistów, coachów, fizjoterapeutów, trenerów pracy z emocjami lub ciałem, nauczycieli, liderów czy przewodników duchowych.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	17-06-2027
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 do wykorzystywania technik wspierających rozwijanie świadomości ciała, autoregulacji, podejmowania świadomych decyzji oraz planowania indywidualnej praktyki sprzyjającej utrzymaniu dobrostanu psychofizycznego i równowagi organizmu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje sekwencję ćwiczeń rozwijających świadomość ciała, koordynację oddechu z ruchem oraz autoregulację napięcia.	wykonuje minimum 6 ćwiczeń zgodnie z instrukcją prowadzącego;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje prawidłową koordynację ruchu, oddechu i postawy podczas wykonywania sekwencji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera techniki ruchowe, oddechowe i relaksacyjne do przedstawionych potrzeb związanych z utrzymaniem równowagi psychofizycznej.	dobiera co najmniej trzy techniki adekwatne do opisanego przypadku;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia dobór technik w odniesieniu do celu ich zastosowania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje indywidualny program praktyki wspierający świadomość ciała, autoregulację oraz utrzymanie dobrostanu psychofizycznego.	przygotowuje program obejmujący ćwiczenia ruchowe, oddechowe i relaksacyjne z określeniem kolejności oraz czasu wykonywania;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prezentuje opracowany program i wykonuje jego wybrane elementy zgodnie z przyjętymi założeniami.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ I

Moduł 1. Świadomość ciała jako podstawa autoregulacji

- interocepcja i propriocepcja w codziennym funkcjonowaniu,
- zależność pomiędzy odczuciami z ciała a reakcjami organizmu,
- rozpoznawanie sygnałów płynących z ciała,
- świadomość ciała w procesie podejmowania decyzji.

Moduł 2. Homeostaza organizmu

- mechanizmy utrzymywania równowagi organizmu,
- wpływ stresu na funkcjonowanie ciała,
- czynniki wspierające regenerację,
- budowanie odporności psychofizycznej.

Moduł 3. Ćwiczenia rozwijające świadomość ciała

- ćwiczenia uważności w ruchu,
- integracja oddechu i ruchu,
- ćwiczenia poprawiające koncentrację,
- praktyka obserwacji sygnałów z ciała.

DZIEŃ II

Moduł 4. Samoregulacja i współregulacja

- mechanizmy autoregulacji,
- znaczenie bezpiecznej relacji w pracy z drugim człowiekiem,
- komunikacja oparta na uważności,
- ćwiczenia wspierające regulację napięcia.

Moduł 5. Budowanie wewnętrznej stabilności

- rozwijanie poczucia sprawczości,
- wzmacnianie odpowiedzialności za własny proces,
- ćwiczenia wspierające koncentrację i uważność,
- praktyka pracy w parach.

Moduł 6. Integracja zdobytych umiejętności

- łączenie technik ruchowych, oddechowych i relaksacyjnych,
- planowanie procesu pracy z ciałem,
- praktyczne zastosowanie poznanych metod.

DZIEŃ III

Moduł 7. Tworzenie indywidualnej praktyki

- analiza własnych potrzeb,
- dobór ćwiczeń do celu praktyki,
- budowanie codziennych nawyków.

Moduł 8. Integracja programu Odpamiętanie

- wykorzystanie technik poznanych podczas całego cyklu,

- planowanie działań wspierających dobrostan,
- zasady bezpiecznej praktyki.

Moduł 9. Podsumowanie procesu szkoleniowego

- prezentacja indywidualnych programów praktyki,
- omówienie efektów,
- ewaluacja szkolenia.

Szkolenie realizowane jest w formule stacjonarnej i ma charakter warsztatowy, z naciskiem na praktyczne wykonywanie ćwiczeń ruchowych, oddechowych oraz technik wspierających rozwijanie świadomości ciała i autoregulacji. Zajęcia obejmują ćwiczenia indywidualne i pracę w parach, umożliwiające doskonalenie umiejętności rozpoznawania sygnałów płynących z organizmu, poprawę koordynacji ruchowej oraz rozwijanie strategii wspierających utrzymanie równowagi psychofizycznej.

Program łączy krótkie wprowadzenie teoretyczne (**4 godziny**) z intensywną częścią praktyczną, podczas której uczestnicy integrują techniki poznane w trakcie całego cyklu szkoleniowego, tworzą własny program codziennej praktyki oraz uczą się dobierać ćwiczenia do indywidualnych potrzeb. Zalecany jest wygodny strój umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń.

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest metodą obserwacji w warunkach rzeczywistych. Uczestnik wykonuje ćwiczenia praktyczne, opracowuje indywidualny program pracy z ciałem oraz prezentuje umiejętność doboru technik ruchowych, oddechowych i relaksacyjnych do określonych potrzeb.

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone do czasu trwania szkolenia, a zajęcia odbywają się w sali przystosowanej do prowadzenia warsztatów ruchowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Moduł 1. Świadomość ciała jako podstawa autoregulacji	Zajęcia	Ina Łaźniewska	18-06-2027	08:00	10:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	18-06-2027	10:00	10:45	00:45
3 z 16 Moduł 2. Homeostaza organizmu	Zajęcia	Ina Łaźniewska	18-06-2027	10:45	12:00	01:15
4 z 16 -	Przerwa	-	18-06-2027	12:00	12:15	00:15
5 z 16 Moduł 3. Ćwiczenia rozwijające świadomość ciała	Zajęcia	Ina Łaźniewska	18-06-2027	12:15	14:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 16 Moduł 4. Samoregulacja i współregulacja	Zajęcia	Ina Łaźniewska	19-06-2027	08:00	10:00	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	19-06-2027	10:00	10:45	00:45
8 z 16 Moduł 5. Budowanie wewnętrznej stabilności	Zajęcia	Ina Łaźniewska	19-06-2027	10:45	12:00	01:15
9 z 16 -	Przerwa	-	19-06-2027	12:00	12:15	00:15
10 z 16 Moduł 6. Integracja zdobytych umiejętności	Zajęcia	Ina Łaźniewska	19-06-2027	12:15	14:00	01:45
11 z 16 Moduł 7. Tworzenie indywidualnej praktyki	Zajęcia	Ina Łaźniewska	20-06-2027	08:00	10:00	02:00
12 z 16 -	Przerwa	-	20-06-2027	10:00	10:45	00:45
13 z 16 Moduł 8. Integracja programu Odpamiętanie	Zajęcia	Ina Łaźniewska	20-06-2027	10:45	12:00	01:15
14 z 16 -	Przerwa	-	20-06-2027	12:00	12:15	00:15
15 z 16 Moduł 9. Podsumowanie procesu szkoleniowego	Zajęcia	Ina Łaźniewska	20-06-2027	12:15	13:30	01:15
16 z 16 -	Walidacja	-	20-06-2027	13:30	14:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	14:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 750,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	152,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	152,78 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	18:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ina Łażniewska

Doktor nauk biologicznych, ekspertka w pracy z ciałem, ruchem i podejściami somatycznymi. Od kilkunastu lat zajmuje się działalnością edukacyjną i terapeutyczną, łącząc solidne podstawy naukowe z praktycznymi metodami wspierającymi zdrowie oraz dobrostan psychofizyczny. Posiada liczne certyfikacje m.in. w obszarze psychosomatyki, psychotraumatologii, hipnoterapii, komunikacji i mediacji rodzinnych, terapii mięśni dna miednicy oraz fizjoterapii uroginekologicznej. Ukończyła także specjalistyczne szkolenia z zakresu pracy z traumą i pamięcią ciała (Touch of Awakening)

oraz pracy z relacjami intymnymi. Od 2020 roku działa jako trenerka i mentorka, prowadząc warsztaty oraz szkolenia poświęcone świadomości ciała, integracji emocjonalnej i budowaniu wewnętrznej równowagi. W swojej pracy dydaktycznej szczególną wagę przywiązuje do łączenia teorii z praktyką, pokazując, jak skutecznie wykorzystywać poznane narzędzia zarówno w pracy zawodowej, jak i w rozwoju osobistym. Jest autorką autorskiej metody pracy rozwijanej w ramach Instytutu Bodyfulness, którego misją jest wspieranie ludzi w odzyskiwaniu kontaktu z ciałem oraz pogłębianiu samoświadomości.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- skrypty szkoleniowe,
- materiały edukacyjne w wersji audio i video do praktyki własnej,
- opisy praktyk do samodzielnej pracy.

Materiały przekazywane są w formie papierowej lub elektronicznej.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych.

Adres

Sobole 23
21-307 Sobole
woj. lubelskie

Kontakt



Marta Wodecka

E-mail multipro.karty@gmail.com

Telefon (+48) 724 888 205