



Centrum Rozwoju i
Edukacji Karina
Indryka

★★★★★ 4,9 / 5
2 254 oceny

Szkolenie: Zioła w profilaktyce zdrowotnej osób 60+ – kurs fitoterapii zakończony egzaminem

Numer usługi 2026/07/24/19538/3707966

- 📍 Tychy
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 15:00 h
- 📅 29.09.2026 do 30.09.2026

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
333,33 PLN brutto/h
333,33 PLN netto/h
247,62 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Farmacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób indywidualnych dorosłych zainteresowanych wykorzystaniem roślin leczniczych w codziennym wspieraniu zdrowia oraz chcących zdobyć uporządkowaną wiedzę na temat właściwości, przygotowywania i bezpiecznego stosowania preparatów ziołowych.

W szkoleniu mogą uczestniczyć w szczególności osoby:

- zainteresowane profilaktyką zdrowotną i naturalnymi metodami wspierania organizmu,
- wykorzystujące zioła i przyprawy w codziennej diecie,
- pomagające członkom rodziny w organizacji codziennego żywienia i dbaniu o zdrowie,
- chcące nauczyć się świadomie analizować składy i oznaczenia produktów ziołowych,
- zainteresowane rozpoznawaniem zagrożeń związanych z łączeniem ziół, suplementów i leków.

Nie jest wymagane wykształcenie medyczne, farmaceutyczne ani zielarskie.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

28-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do świadomego, odpowiedzialnego i bezpiecznego wykorzystywania podstawowych surowców oraz preparatów roślinnych w codziennym wspieraniu zdrowia. Po zakończeniu szkolenia uczestnik będzie potrafił rozpoznawać wybrane rośliny lecznicze i ich podstawowe właściwości, dobierać odpowiednią formę przygotowania surowca, analizować oznaczenia produktów ziołowych, identyfikować najważniejsze przeciwwskazania i możliwe interakcje z lekami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe zasady fitoterapii i ziołolecznictwa.	Uczestnik wyjaśnia pojęcia: fitoterapia, surowiec zielarski, substancja czynna i preparat roślinny.	Test teoretyczny
	Wskazuje granice samodzielnego stosowania ziół.	Test teoretyczny
	Rozróżnia tradycyjne zastosowanie roślin od zastosowania potwierdzonego dokumentacją lub badaniami.	Test teoretyczny
Rozpoznaje najważniejsze grupy substancji czynnych występujących w roślinach.	Uczestnik rozróżnia między innymi śluz, olejki eteryczne, flawonoidy, polifenole, saponiny, garbniki i alkaloidy.	Test teoretyczny
	Przyporządkowuje wybrane substancje do ich podstawowego działania.	Test teoretyczny
	Przyporządkowuje wybrane rośliny do grup o działaniu powlekającym, przeciwzapalnym, wykrztuśnym, wspierającym odkrztuszanie lub łagodzącym podrażnienia.	Test teoretyczny
	Rozróżnia surowce stosowane przy kaszlu suchym i mokrym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Klasyfikuje wybrane surowce roślinne według ich właściwości.		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera właściwy sposób przygotowania surowca roślinnego.	Wskazuje podstawowe różnice dotyczące temperatury wody i czasu przygotowania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozróżnia napar, odwar, macerat i płukankę.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera formę przygotowania do rodzaju surowca oraz planowanego sposobu zastosowania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje prosty preparat ziołowy zgodnie z instrukcją.	Przygotowuje stanowisko, zachowuje zasady higieny, prawidłowo odmierza surowiec i wodę, przestrzega kolejności czynności oraz właściwie opisuje przygotowany preparat.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje przeciwwskazania i możliwe interakcje preparatów roślinnych.	Rozpoznaje sytuacje wymagające rezygnacji z samodzielnego zastosowania preparatu lub konsultacji ze specjalistą.	Test teoretyczny
Analizuje etykietę produktu zawierającego składniki roślinne	Analizuje informacje dotyczące przyjmowanych leków, chorób przewlekłych i alergii.	Analiza dowodów i deklaracji
	Potrafi odnaleźć informacje o składzie, zalecanej porcji, sposobie stosowania, ostrzeżeniach, terminie przydatności i warunkach przechowywania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Potrafi odliczyć porcje wskazane przez producenta i nie łączy preparatów zawierających te same składniki bez wcześniejszej oceny bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady odpowiedzialnego korzystania z fitoterapii.	Rozpoznaje objawy alarmowe i wskazuje właściwego specjalistę, do którego należy skierować osobę wymagającą konsultacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozróżnia preparaty roślinne jako zamienniki leczenia zaleconego przez lekarza.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Anna Grajoszek
Nazwa Podmiotu certyfikującego	My Skills Personality

Program

Moduł 1. Wprowadzenie do fitoterapii i ziołolecznictwa

Czas: 1 godzina

Zakres:

- pojęcie fitoterapii i ziołolecznictwa,
- historia wykorzystywania roślin w profilaktyce i wspieraniu zdrowia,
- różnica między tradycyjnym zastosowaniem a potwierdzonym działaniem,
- surowiec roślinny, preparat ziołowy, produkt leczniczy i suplement diety,
- możliwości i ograniczenia samodzielnego stosowania roślin,
- fitoterapia jako wsparcie, a nie zamiennik diagnostyki i leczenia,
- wiarygodne źródła informacji o preparatach roślinnych.

Efekt modułu:

Uczestnik rozumie podstawowe pojęcia związane z fitoterapią oraz zna granice odpowiedzialnego stosowania preparatów roślinnych.

Moduł 2. Surowce zielarskie, substancje czynne i formy preparatów

Czas: 1,5 godziny

Zakres:

- części roślin wykorzystywane jako surowce: korzeń, kłącze, liść, kwiat, ziele, owoc, nasiono i kora,
- śluzy i ich działanie powlekające,
- olejki eteryczne i ich podstawowe właściwości,
- flawonoidy, polifenole i antocyjany,
- saponiny i ich znaczenie w preparatach wykrztuśnych,
- garbniki, związki goryczowe i alkaloidy,
- podstawowe formy preparatów: napar, odwar, macerat, syrop, nalewka, płukanka, maść i olej,
- przechowywanie surowców oraz rozpoznawanie oznak utraty jakości.

Efekt modułu:

Uczestnik rozróżnia podstawowe surowce, grupy substancji czynnych oraz formy preparatów roślinnych.

Moduł 3. Stan zapalny, dieta przeciwzapalna i fitochemoprewencja

Czas: 2 godziny

Zakres:

- stan zapalny jako reakcja obronna organizmu,
- różnice między stanem ostrym i przewlekłym,
- rola stylu życia i sposobu żywienia w profilaktyce,
- warzywa, owoce, przyprawy i produkty bogate w związki przeciwutleniające,
- polifenole, antocyjany, karotenoidy i związki siarkowe,
- właściwości kurkumy, imbiru, czosnku, rozmarynu, bazylii, cynamonu, goździków i zielonej herbaty,
- znaczenie produktów roślinnych w codziennym jadłospisie,
- fitochemoprewencja – pojęcie i zakres,
- różnica pomiędzy profilaktyką, wspieraniem organizmu a leczeniem choroby,
- rozpoznawanie przesadzonych i niepotwierdzonych deklaracji zdrowotnych.

Efekt modułu:

Uczestnik zna znaczenie wybranych produktów i substancji roślinnych w diecie oraz potrafi odróżnić działania profilaktyczne od deklaracji dotyczących leczenia.

Moduł 4. Zioła wspierające układ oddechowy

Czas: 2 godziny

Zakres:

- podstawowa budowa i funkcje układu oddechowego,
- kaszel suchy i mokry – podstawowe różnice,
- znaczenie śluzów roślinnych w powlekaniu błon śluzowych,
- surowce stosowane przy podrażnieniu gardła i suchym kaszlu:
 - prawoślaz,
 - ślaz i malwa,
 - babka lancetowata,
 - kwiat lipy,
 - dziewanna,
 - porost islandzki,
- surowce wspierające odkrztuszanie:
 - tymianek,
 - macierzanka,
 - pierwiosnek,
 - bluszcz,
 - lukrecja,
- zastosowanie rumianku i szalwii,
- podstawowe zasady stosowania preparatów olejkowych,
- objawy alarmowe: duszność, ból w klatce piersiowej, krwiotłucie, zaburzenia świadomości, nasilająca się gorączka i długotrwały kaszel.

Efekt modułu:

Uczestnik rozróżnia najważniejsze grupy surowców stosowanych w łagodzeniu podrażnień dróg oddechowych i potrafi rozpoznać sytuacje wymagające konsultacji medycznej.

Moduł 5. Rośliny wykorzystywane w stanach infekcyjnych oraz podrażnieniach gardła i jamy ustnej

Czas: 1,5 godziny

Zakres:

- charakterystyka podstawowych objawów infekcji górnych dróg oddechowych,
- różnica pomiędzy leczeniem objawowym a leczeniem przyczynowym,
- zastosowanie kwiatu bzu czarnego,

- pelargonia afrykańska i tradycyjne kierunki jej wykorzystania,
- werbena, goryczka, pierwiosnek i szczaw w preparatach złożonych,
- rumianek i szalwia w pielęgnacji jamy ustnej i gardła,
- nagietek i inne rośliny stosowane w preparatach do użytku zewnętrznego,
- przygotowywanie płukanek,
- zasady higieny podczas przygotowywania preparatów,
- sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej lub stomatologicznej.

Efekt modułu:

Uczestnik zna wybrane rośliny wykorzystywane w łagodnych podrażnieniach gardła i jamy ustnej oraz rozumie ograniczenia ich zastosowania.

Moduł 6. Bezpieczeństwo fitoterapii – przeciwwskazania i interakcje

Czas: 1,5 godziny

Zakres:

- substancje czynne jako przyczyna działania, ale również działań niepożądanych,
- alergię i reakcje nadwrażliwości,
- wpływ ziół na krzepnięcie krwi,
- możliwy wpływ na ciśnienie tętnicze i poziom glukozy,
- ryzyko łączenia kilku preparatów zawierających te same składniki,
- szczególna ostrożność w chorobach wątroby i nerek,
- preparaty roślinne przed zabiegami i operacjami,
- zasady stosowania ziół przy przyjmowaniu wielu leków,
- rozpoznawanie ostrzeżeń na etykietach,
- konieczność konsultacji z lekarzem lub farmaceutą,
- prowadzenie aktualnej listy przyjmowanych leków, ziół i suplementów,
- najczęstsze błędy w samodzielnym stosowaniu preparatów roślinnych.

Efekt modułu:

Uczestnik rozpoznaje najważniejsze czynniki ryzyka i potrafi podjąć odpowiedzialną decyzję o odstąpieniu od samodzielnego zastosowania preparatu.

Moduł 7. Warsztat przygotowywania preparatów ziołowych

Czas: 1,5 godziny

Zakres:

- przygotowanie stanowiska pracy,
- rozpoznawanie wybranych surowców na podstawie wyglądu, zapachu i opisu,
- odmierzanie surowców i wody,
- przygotowanie naparu,
- przygotowanie odwaru,
- przygotowanie maceratu na zimno,
- przygotowanie płukanki,
- zasady bezpiecznego chłodzenia i przechowywania,
- opisywanie przygotowanego preparatu,
- termin przydatności prostych domowych preparatów,
- najczęstsze błędy podczas przygotowania.

Efekt modułu:

Uczestnik potrafi przygotować prosty preparat ziołowy zgodnie z instrukcją i zasadami higieny.

Moduł 8. Analiza przypadków i świadomy wybór produktu ziołowego

Czas: 1 godzina

Zakres:

- analiza etykiet preparatów ziołowych,
- porównywanie produktów zawierających ten sam surowiec,
- odczytywanie składu, porcji, ostrzeżeń i sposobu stosowania,
- identyfikowanie powtarzających się składników,
- analiza sytuacji osoby przyjmującej kilka leków,
- rozpoznawanie przeciwwskazań i objawów alarmowych,
- przygotowanie bezpiecznej listy pytań do lekarza lub farmaceuty,
- wykorzystanie listy kontrolnej bezpiecznego stosowania ziół.

Efekt modułu:

Uczestnik potrafi przeanalizować produkt oraz przykładową sytuację i ocenić, czy zastosowanie preparatu wymaga konsultacji.

Moduł 9. Walidacja efektów uczenia się

Czas: 1 godzina

Zakres:

- test wiedzy,
- analiza sytuacji problemowej,
- dobór właściwej formy przygotowania surowca,
- praktyczne przygotowanie wskazanego preparatu,
- analiza etykiety produktu,
- wskazanie przeciwwskazań i zasad bezpieczeństwa.

Łączny czas trwania usługi:

15 godzin zegarowych, w tym:

- 12 godzin zajęć merytorycznych,
- 1 godzina walidacji efektów uczenia się,
- 2 godziny przerw.

Walidacja odbędzie się na koniec szkolenia i wykonywana jest za pomocą testu teoretycznego, przygotowanego przez osobę Walidującą.

Walidacja oraz egzamin odbywają się w odrębnym dniu po zakończeniu szkolenia i wliczają się w czas trwania szkolenia.

Certyfikacja przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI I CERTYFIKACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała.

- Kończącą walidację i certyfikację prowadzi odrębna osoba.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1. Wprowadzenie do fitoterapii i ziołolecznictwa	Zajęcia	BEATA STANISŁAWSKA	29-09-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 15 Moduł 2. Surowce zielarskie, substancje czynne i formy preparatów	Zajęcia	BEATA STANISŁAWSKA	29-09-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 15 -	Przerwa	-	29-09-2026	11:30	12:00	00:30
4 z 15 Moduł 3. Stan zapalny, dieta przeciwzapalna i fitochemoprewencja	Zajęcia	BEATA STANISŁAWSKA	29-09-2026	12:00	14:00	02:00
5 z 15 -	Przerwa	-	29-09-2026	14:00	14:30	00:30
6 z 15 Moduł 4. Zioła wspierające układ oddechowy Czas: 2 godziny	Zajęcia	BEATA STANISŁAWSKA	29-09-2026	14:30	16:30	02:00
7 z 15 Moduł 5. Rośliny wykorzystywane w stanach infekcyjnych oraz podrażnieniach gardła i jamy ustnej	Zajęcia	BEATA STANISŁAWSKA	30-09-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 15 Moduł 6. Bezpieczeństwo fitoterapii – przeciwwskazania i interakcje	Zajęcia	BEATA STANISŁAWSKA	30-09-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 15 -	Przerwa	-	30-09-2026	12:00	12:15	00:15
10 z 15 Moduł 7. Warsztat przygotowawczy preparatów ziołowych	Zajęcia	BEATA STANISŁAWSKA	30-09-2026	12:15	13:45	01:30
11 z 15 -	Przerwa	-	30-09-2026	13:45	14:15	00:30
12 z 15 Moduł 8. Analiza przypadków i świadomy wybór produktu ziołowego	Zajęcia	BEATA STANISŁAWSKA	30-09-2026	14:15	15:15	01:00
13 z 15 -	Przerwa	-	30-09-2026	15:15	15:30	00:15
14 z 15 -	Walidacja	-	30-09-2026	15:30	16:00	00:30
15 z 15 -	Walidacja	-	30-09-2026	16:00	16:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	15:00
w tym suma godzin zajęć	12:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	17:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	333,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	333,33 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	202,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	202,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	15:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BEATA STANISŁAWSKA

dr Beata Stanisławska – trener z zakresu fitoterapii, kosmetyki, kosmetologii & podologii i przedsiębiorca z wieloletnim doświadczeniem zawodowym w zakresie szkoleń. Absolwentka WSBiNoZ w Łodzi na kierunku kosmetologii, absolwentka studiów podyplomowych w zakresie Doradztwa Zawodowego, fitoterapii i ziołolecznictwa, Kosmetologii w medycynie oraz na ŚWSM w Katowicach ze specjalizacją podologii. Organizatorka Kongresu Kosmetycznego 2017 w Katowicach. Nauczyciel w zakresie kosmetyki pielęgnacyjnej. Oprócz tego od 3 lat wykładowca akademicki na licznych uczelniach. Udział w projektach i szkoleniach takich jak Razem dla Ukrainy. Może się pochwalić licznymi ukończonymi kursami i posiadanymi certyfikatami, m.in. z Laserów oraz innowacji w Gabinetach Kosmetycznym, Laserów w Gabinetach Kosmetycznym, Osocze bogatopłytkowe, Wstrzyknięcia podskórne i śródskórne, Innowacyjne Technologie w gabinetach kosmetycznych, Endermologia, Mezoterapia igłowa i mikroigłowa, i inne. Posiada własne, autorskie metody szkoleniowe oraz zapewnia indywidualne podejście do kursantów. Przeprowadzane szkolenia są bogate nie tylko w wiedzę teoretyczną, ale również praktykę, zapewnioną poprzez prowadzony własny gabinet kosmetyczny. Wysoki standard przeprowadzanych szkoleń jest zapewniony dzięki posiadanym uprawnieniom pedagogicznym. Posiada doświadczenie w ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie będzie prowadzone w formie wykładu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej oraz dyskusji z uczestnikami, a uczestnicy otrzymają prezentację w formie wydruku przy rozpoczęciu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału jest:

- ukończenie 18. roku życia,
- gotowość do udziału w ćwiczeniach praktycznych,
- obecność na minimum 80% zajęć,
- przystąpienie do walidacji efektów uczenia się.

Nie są wymagane wcześniejsze doświadczenie ani specjalistyczna wiedza z zakresu fitoterapii.

Informacje dodatkowe

1 godzina szkolenia, to godzina zegarowa.

Przerwy wliczają się w czas usługi.

Zwolnienie z Vat: art. 43 ust. 1 ustawy 1 ustawy o VAT

Organizator szkolenia zapewni materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika (skrypt z prezentacji, notes, długopis) w ilości 1 szt/os

Adres

ul. Jana Barona 30

43-100 Tychy

woj. śląskie

Sala na I piętrze budynku

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ANNA GRAJOSZEK

E-mail anna.grajoszekk@gmail.com

Telefon (+48) 728 997 871