



EMPIRIA
AGNIESZKA KŁOS
★★★★★ 5,0 / 5
25 ocen

Instruktor technik oddechowych w pracy z grupą i klientem indywidualnym. Szkolenie warsztatowe (kwalifikacje).

Numer usługi 2026/07/24/197046/3709192

📍 Katowice
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 24:00 h
📅 26.09.2026 do 03.10.2026

5 280,00 PLN brutto
5 280,00 PLN netto
220,00 PLN brutto/h
220,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą zdobyć praktyczne kompetencje w zakresie prowadzenia treningów oddechowych oraz wykorzystać je zawodowo lub w działalności społecznej, w szczególności do:

- osób 55+ poszukujących nowego kierunku rozwoju zawodowego lub drugiej kariery w obszarze zdrowia i profilaktyki,
- osób planujących przekwalifikowanie się do nowych zawodów związanych z wellbeing, redukcją stresu i edukacją zdrowotną,
- trenerów personalnych, instruktorów fitness, jogi i pilates oraz właścicieli klubów fitness,
- pracowników działów HR, specjalistów ds. wellbeing i benefitów pracowniczych,
- nauczycieli, pedagogów, trenerów kompetencji miękkich i edukatorów,
- osób prowadzących działania społeczne, warsztaty rozwojowe i projekty lokalne,
- coachów, terapeutów, doradców oraz osób pracujących z grupami,
- przedsiębiorców chcących rozszerzyć ofertę o treningi oddechowe jako usługę prozdrowotną.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia podstawowych treningów technik oddechowych. Uczestnik zdobywa wiedzę z zakresu fizjologii i biochemii oddechu, regulacji układu nerwowego, a także nabywa umiejętność doboru i planowania ćwiczeń oddechowych adekwatnie do potrzeb uczestników, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, w pracy indywidualnej i grupowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA. Charakteryzuje biochemię oddechu oraz zasady oddechu funkcjonalnego.	-wyjaśnia rolę tlenu (O ₂) i dwutlenku węgla (CO ₂) w procesie oddychania oraz mechanizm hiperwentylacji -rozróżnia oddech funkcjonalny i dysfunkcyjny oraz wskazuje znaczenie oddychania przez nos i pracy przepony.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
UMIEJĘTNOŚCI. Wyjaśnia znaczenie pauzy kontrolnej i świadomości oddechu w ocenie wzorca oddechowego.	-definiuje pojęcie pauzy kontrolnej oraz interpretuje jej zakresy wartości, -identyfikuje elementy tabeli świadomości oddechu i określa ich znaczenie w monitorowaniu postępów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
UMIEJĘTNOŚCI. Charakteryzuje mechanizmy relaksacji oraz zastosowanie technik oddechowych w redukcji napięcia.	- wyjaśnia wpływ treningu autogennego i technik oddechowych na układ autonomiczny, - rozróżnia techniki oddechowe stosowane w pozycji statycznej i w ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Wyjaśnia zależność między oddechem, HRV i jakością snu.	-definiuje pojęcie zmienności rytmu serca (HRV) i wskazuje jej znaczenie dla regulacji stresu, -identyfikuje przyczyny zaburzeń oddychania podczas snu oraz wskazuje znaczenie oddychania przez nos w nocy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA. Charakteryzuje zasady progresji treningu oddechowego oraz bezpieczeństwa jego stosowania.	-wyjaśnia mechanizm adaptacji organizmu do zmniejszonej objętości oddechu, - wskazuje przeciwwskazania i zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia treningu oddechowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Charakteryzuje specyfikę oddechu kobiety w kontekście fizjologii i zmian hormonalnych. UMIEJĘTNOŚCI. Wyjaśnia zależność między napięciem mięśniowym a oddechem oraz zastosowanie relaksacji progresywnej.	-wyjaśnia wpływ cyklu menstruacyjnego i ciąży na wzorzec oddechowy, -rozróżnia techniki oddechowe wspierające regulację napięcia w różnych fazach cyklu. -definiuje założenia relaksacji progresywnej oraz jej wpływ na układ nerwowy, -identyfikuje zasady łączenia ćwiczeń ruchowych z technikami oddechowymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Charakteryzuje rolę nerwu błędnego w regulacji stresu oraz mechanizmy synchronizacji oddechu.	- wyjaśnia funkcję nerwu błędnego w układzie przywspółczulnym, - wskazuje metody stymulacji nerwu błędnego oraz zasady zsynchronizowanego oddychania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
UMIEJĘTNOŚCI. Wskazuje procedury diagnostyczne i korygujące wzorzec oddechowy na podstawie analizy przypisanych danych.	- na podstawie przedstawionego opisu przypadku wybiera właściwą procedurę pomiaru Pauzy Kontrolnej - na podstawie przedstawionego opisu dysfunkcji oddechowej wskazuje poprawny zestaw ćwiczeń aktywujących przeponę i mobilizujących klatkę piersiową. - rozróżnia prawidłowy i błędny przebieg wykonania techniki Butejki w przedstawionym scenariuszu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
UMIEJĘTNOŚCI. Wskazuje właściwe protokoły oddechowe i relaksacyjne dopasowane do celów regulacyjnych i zdrowotnych.	- na podstawie podanych danych wyznacza parametry oddechowe właściwe dla uzyskania stanu koherencji serca i podwyższenia HRV. - przyporządkowuje odpowiedni protokół oddechowy do opisanego problemu zdrowotnego - wybiera technikę relaksacyjną lub hormetyczną właściwą dla profilu fizjologicznego zaprezentowanego w studium przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
UMIEJĘTNOŚCI. Wyjaśnia błędy wykonawcze oraz wskazuje komunikaty korekcyjne w procesie instruktażu.	- na podstawie opisu przebiegu ćwiczenia identyfikuje błędy wykonawcze popełnione przez klienta. - wskazuje poprawnie sformułowaną komendę korekcyjną dla uczestnika wykonującego Somatic Body Scan lub oddech rezonansowy w opisanej sytuacji warsztatowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
KOMPETENCJE SPOŁECZNE. Wyjaśnia zasady etyki, empatii i indywidualizacji w relacji z klientem. KOMPETENCJE SPOŁECZNE. Wskazuje granice własnych kompetencji zawodowych oraz zasady bezpiecznej praktyki.	- wskazuje prawidłowe postawy i zachowania budujące bezpieczną relację instruktor–klient podczas pracy z ciałem i reakcjami stresowymi. - rozróżnia właściwe i niewłaściwe reakcje instruktora na opór emocjonalny lub stan lękowy klienta ujawniony podczas ćwiczeń oddechowych. - identyfikuje objawy i sytuacje kwalifikujące klienta do bezwzględnego przekierowania do lekarza, fizjoterapeuty lub psychoterapeuty. - wskazuje zasady odpowiedzialnego prowadzenia praktyki trenerskiej zgodnie z wymogami bezpieczeństwa i etyki zawodowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

PROGRAM SZKOLENIA: INSTRUKTOR TECHNIK ODDECHOWYCH

Szkolenie ma charakter warsztatowy - małe grupy - maksymalnie 8 uczestników.

Szkolenie realizowane jest w terminie 26, 27 września oraz 3 października 2026r.

MODUŁ 1 (90 min)

Biochemia oddechu i oddech funkcjonalny

- **30 min – WIEDZA**
 - Biochemia oddychania: rola tlenu i dwutlenku węgla w organizmie
 - Mechanizm hiperwentylacji
 - Oddech przez nos jako standard fizjologiczny
 - Pojęcie oddechu funkcjonalnego
 - Wprowadzenie do Metody Butejki
 - Rola przepony w procesie oddychania
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Kwestionariusz wstępnej oceny wzorca oddechowego
 - Nauka oddechu przez nos (ćwiczenia kontrolne)
 - Aktywacja przepony (ćwiczenia czucia i torowania ruchu)
 - Ćwiczenia zwiększające ruchomość klatki piersiowej
 - Autodiagnoza wzorca oddechowego uczestników

MODUŁ 2 (90 min)

Pauza kontrolna i świadomość oddechu

- **30 min – WIEDZA**
 - Czym jest pauza kontrolna (*Control Pause*)
 - Interpretacja wyników pauzy kontrolnej
 - Świadomość oddechu jako element autoregulacji
 - Wprowadzenie do treningu siedzącego (cz. I)
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Pomiar pauzy kontrolnej
 - Praca z tabelą świadomości oddechu
 - Trening oddechowy w pozycji siedzącej – część I
 - Nauka prowadzenia instruktażu podstawowego

MODUŁ 3 (90 min)

Regulacja napięcia i oddech w ruchu – cz. I

- **30 min – WIEDZA**
 - Mechanizm relaksacji a układ autonomiczny
 - Wprowadzenie do treningu autogennego
 - Integracja oddechu z ruchem
 - Przegląd podstawowych technik oddechowych
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Trening autogenny Johanna Heinricha Schultza (30 min)
 - Trening oddechowy w ruchu – część I
 - Nauka prowadzenia krótkiej sesji oddechowej

MODUŁ 4 (135 min)

HRV, biofeedback w praktyce, sen i oddech nocny

- **30 min – WIEDZA**
 - HRV (zmiennosc rytmu serca) – podstawy fizjologiczne
 - Wplyw wdzieczności i regulacji emocji na HRV
 - Zaburzenia oddychania podczas snu
 - Znaczenie oddechu przez nos w nocy
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Ćwiczenia koherencji serca (oddech 5–6 cykli/min)
 - Technika „wdzieczność + oddech”
 - Symulacja instruktażu poprawy oddechu w czasie snu
 - Opracowanie zaleceń dla klienta
- **45 min – PRAKTYKA ZAAWANSOWANA**
 - Mapowanie stanu układu nerwowego
 - Protokół regulacyjny 3-etapowy
 - Test przed–po
 - Protokół przed snem oraz zalecenia przy wybudzeniu w nocy
 - Najczęstsze błędy klientów i audyt snu

MODUŁ 5 (90 min)

Praca z przeponą, postawą i otwarciem klatki piersiowej

- **30 min – WIEDZA**
 - Anatomia i biomechanika kompleksu przepona-taśmy powięziowe
 - Wplyw postawy ciała na tor oddechowy
 - Aktywacja i uwalnianie napięć przeponowych a układ autonomiczny
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Manualna i autoterapeutyczna aktywacja przepony
 - Ćwiczenia mobilizujące klatkę piersiową i kręgosłup piersiowy
 - Korygowanie postawy w kontekście uwolnienia oddechu funkcjonalnego
 - Integracja prawidłowej pracy przepony z wzorcem postawno-oddechowym

MODUŁ 6 (90 min)

Programy oddechowe dopasowane do konkretnych wyzwań zdrowotnych

- **30 min – WIEDZA**
 - Metodyka tworzenia protokołów oddechowych pod wyzwania zdrowotne (oparcie na wyniku Pauzy Kontrolnej)
 - Oddech w astmie, alergiach oraz postępowanie i rekonwalescencja po COVID-19
 - Specyfika oddechowa w cukrzycy, epilepsji, napadach lęku i rozbieranym umyśle
 - Wplyw mikrowentylacji na procesy detoksykacji organizmu
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Dobór protokołu oddechowego do wyników pauzy kontrolnej
 - Praca z klientem w stanie lękowym lub z objawami hiperwentylacji
 - Warsztat układania planów treningowych dla klientów z wyzwaniami zdrowotnymi

MODUŁ 7 (90 min)

Somatic Body Scan z Oddechem Rezonansowym

- **30 min – WIEDZA**
 - Fizjologiczne podstawy oddechu rezonansowego
 - Neurologiczne mechanizmy wyciszania układu współczulnego poprzez Somatic Body Scan
 - Stymulacja nerwu błędnego i maksymalizacja HRV podczas skanowania ciała
- **60 min – PRAKTYKA (Sesja Somatic Body Scan – 30 min + warsztat prowadzenia)**
 - warsztat i sesja body scan oraz prezentacja metodyki instruktażu

MODUŁ 8 (135 min)

Stres hormetyczny, odprężenie i tradycyjne techniki oddechowe

- **30 min – WIEDZA**
 - Stres hormetyczny a fizjologia oddechu
 - Biologiczne i neurologiczne korzyści kontrolowanej hipoksji i hiperkapnii
 - Omówienie zaawansowanych technik: Bhastrika, Tummo, oddech CATANA
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Ćwiczenie symulacji treningu wysokościowego
 - Szybkie oddechy ognia i technika
 - Praktyczne zastosowanie technik oddechowych
- **45 min – PRAKTYKA ZAAWANSOWANA**
 - Znajdowanie indywidualnego tempa i granicy bezpiecznej ekspozycji na stres hormetyczny
 - Odprężenie i reintegracja układu nerwowego po zdarzeniach w stresie hormetycznym
 - Dobór technik do profilu klienta – przeciwwskazania i środki ostrożności

MODUŁ 9 (90 min)

Trening oddechowy siedzący – cz. II (pogłębienie)

- **30 min – WIEDZA**
 - Adaptacja organizmu do zmniejszonej objętości oddechu
 - Progresja ćwiczeń w Metodzie Butejki
 - Bezpieczeństwo i przeciwwskazania
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Trening oddechowy w pozycji siedzącej – część II
 - Wydłużanie pauzy kontrolnej
 - Nauka korygowania błędów uczestnika

MODUŁ 10 (90 min)

Oddech kobiety – fizjologia i cykl hormonalny

- **30 min – WIEDZA**
 - Wpływ cyklu menstruacyjnego na wzorzec oddechu
 - Oddech w ciąży, po menopauzie i w połogu
 - Regulacja napięcia w okresie PMS
 - Różnice w torze oddechowym kobiet i mężczyzn
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Ćwiczenia regulujące napięcie w poszczególnych fazach cyklu
 - Techniki oddechowe wspierające równowagę hormonalną
 - Symulacja prowadzenia zajęć dedykowanych dla kobiet

MODUŁ 11 (90 min)

Relaksacja progresywna i oddech w ruchu – cz. II

- **30 min – WIEDZA**
 - Mechanizm napięcia mięśniowego a oddech
 - Relaksacja progresywna według Edmunda Jacobsona
 - Integracja oddechu z aktywnością fizyczną
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Trening Jacobsona (30 min)
 - Trening oddechowy w ruchu – część II
 - Tworzenie scenariusza zajęć łączących ruch i oddech

MODUŁ 12 (90 min)

Nerw błędny i synchronizacja serce–oddech–mózg

- **30 min – WIEDZA**
 - Rola nerwu błędnego w regulacji stresu
 - Oś serce–oddech–mózg

- Mechanizmy stymulacji nerwu błędnego
- Zastosowanie mantr i muzyki w synchronizacji oddechu
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Ćwiczenia stymulujące nerw błędny
 - Zsynchronizowane oddychanie z mantrą
 - Zsynchronizowane oddychanie z muzyką
 - Sesja końcowa: „Oddychaj lepiej, żyj pełniej”

MODUŁ 13 (45 min)

Walidacja i Egzamin

- **45 min – PRZYSTĄPIENIE DO EGZAMINU**
 - Przeprowadzenie niezależnego procesu walidacji kwalifikacji. Narzędziem walidacji jest zewnętrzny test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie (zamknięty, jednokrotnego wyboru). Uczestnik szkolenia przystępuje do testu egzaminacyjnego na własnym smartfonie, tablecie lub laptopie.
 - **Wynik egzaminu generowany jest od razu po zakończeniu egzaminu.**
 - **Certyfikat zostanie przesłany drogą elektroniczną następnego dnia roboczego po zakończeniu egzaminu.**

Szkolenie realizowane jest w terminie 26, 27 września oraz 3 października 2026r.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi - wszystkie ćwiczenia każdy z uczestników będzie wykonywał samodzielnie, każdego z ćwiczeń warsztatowych uczestnik doświadczy na własnym ciele, pod opieką trenera prowadzącego szkolenie. Każdy z uczestników otrzyma komplet niezbędnych narzędzi, takich jak notes, długopis, maty, koce, pianki, wałki, plastry na noc i usta oraz opaska na oczy.

Rezultat: certyfikat ukończenia szkolenia *"Instruktor technik oddechowych"* - uzyskanie kwalifikacji nie zarejestrowanych w ZRK.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Biochemia oddechu i oddech funkcjonalny	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	26-09-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 22 -	Przerwa	-	26-09-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 22 Pauza kontrolna i świadomość oddechu	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	26-09-2026	11:45	13:15	01:30
4 z 22 -	Przerwa	-	26-09-2026	13:15	14:00	00:45
5 z 22 Regulacja napięcia i oddech w ruchu – cz. I	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	26-09-2026	14:00	15:30	01:30
6 z 22 -	Przerwa	-	26-09-2026	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 22 HRV, biofeedback w praktyce, sen i oddech nocny	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	26-09-2026	15:45	18:00	02:15
8 z 22 Praca z przeponą, postawą i otwarciem klatki piersiowej	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	27-09-2026	10:00	11:30	01:30
9 z 22 -	Przerwa	-	27-09-2026	11:30	11:45	00:15
10 z 22 Programy oddechowe dopasowane do konkretnych wyzwań zdrowotnych	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	27-09-2026	11:45	13:15	01:30
11 z 22 -	Przerwa	-	27-09-2026	13:15	14:00	00:45
12 z 22 Somatic Body Scan z Oddechem Rezonansowym	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	27-09-2026	14:00	15:30	01:30
13 z 22 -	Przerwa	-	27-09-2026	15:30	15:45	00:15
14 z 22 Stres hormetyczny, odprężenie i tradycyjne techniki oddechowe	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	27-09-2026	15:45	18:00	02:15
15 z 22 Trening oddechowy siedzący – cz. II (pogłębienie)	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	03-10-2026	10:00	11:30	01:30
16 z 22 -	Przerwa	-	03-10-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 22 Oddech kobiety – fizjologia i cykl hormonalny	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	03-10-2026	11:45	13:15	01:30
18 z 22 -	Przerwa	-	03-10-2026	13:15	14:00	00:45
19 z 22 Relaksacja progresywna i oddech w ruchu – cz. II	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	03-10-2026	14:00	15:30	01:30
20 z 22 -	Przerwa	-	03-10-2026	15:30	15:45	00:15
21 z 22 Nerw błędny i synchronizacja serca – oddech – mózg	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	03-10-2026	15:45	17:15	01:30
22 z 22 -	Walidacja	-	03-10-2026	17:15	18:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	19:30
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	03:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	27:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 280,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 280,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	220,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	220,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	155,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	155,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	150,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

AGNIESZKA KŁOS

Osoba prowadząca szkolenie posiada doświadczenie i kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych do BUR.

Certyfikowana trener oddechu, ukończyła kurs instruktorski metody oddechowej Butejki – 32h kształcenia w BUTEYKO CLINIC International Accredited by Prof. KP. Buteyko.

Certyfikowana coach i trener biznesu, specjalistka w zakresie rozwoju osobistego, komunikacji, przywództwa oraz budowania odporności na stres i odporności psychicznej. Wspiera osoby indywidualne oraz organizacje w odkrywaniu potencjału, wzmacnianiu poczucia sprawczości i skutecznym radzeniu sobie z wyzwaniami zawodowymi i osobistymi.

Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu odporności na stres, rezyliencji, komunikacji, feedbacku oraz świadomego przywództwa. W swojej pracy łączy podejście coachingowe z praktyką uważności, pracą z ciałem i oddechem, wykorzystując elementy metody Butejko oraz założenia ACT (Terapii Akceptacji i Zaangażowania) w ujęciu rozwojowym i edukacyjnym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje **komplet materiałów dydaktycznych i organizacyjnych**, wspierających proces uczenia się, do samodzielnego prowadzenia zajęć i warsztatów z zakresu technik oddechowych. Materiały szkoleniowe przekazywane są **w formie elektronicznej**, co ułatwia ich dalsze wykorzystanie i archiwizację.

Materiały dostępne dla uczestników podczas szkolenia:

- **maty do ćwiczeń, plastry na nos i usta,**
- **koce, wałki, piłeczki, klocki, opaski na oczy**
- **notatnik, długopis, teczka na materiały drukowane**

Materiały szkoleniowe dla uczestników na koniec szkolenia (forma elektroniczna):

1. **Karty ćwiczeń i arkusze refleksji** – zestaw narzędzi wspierających proces uczenia się
2. **Opisy technik oddechowych i protokoły praktyk** – zestaw instrukcji dotyczących technik uspokajających, równoważących i aktywizujących, ćwiczeń wspierających regulację układu nerwowego oraz praktyk aktywizujących nerw błędny.
3. **Materiały do pracy z relaksacją i regeneracją** – konspekty sesji treningu Jacobsona, Schultza, Somatic.

Informacje dodatkowe

- **Szkolenie trwa 3 dni: 26, 27 września oraz 3 października 2026r.: 8 godzin zegarowych każdego dnia.**
- **Szkolenie trwa 24 godziny zegarowe / 1440 minut.**
- **Łącznie 12 modułów szkoleniowych, z czego 360 minut to teoria, a 810 minut to praktyka. Łącznie 1170 minut zajęć.**
- Dodatkowy, 13 moduł egzaminacyjny obejmuje 45 minut, w czasie którego przewidziana jest walidacja efektów uczenia się, w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Uczestnik szkolenia przystępuje do testu egzaminacyjnego na własnym smartfonie, tablecie lub laptopie.
- Przerwy wliczają się do czasu trwania szkolenia.
- Łączny czas przerw wynosi 225 minut.
- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.

Adres

pl. Plac Wyzwolenia 2/3

40-423 Katowice

woj. śląskie

EMPIRIA . Sala warsztatowa znajduje się na parterze po prawej stronie od głównego wejścia do budynku.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Bezpłatny parking miejski. Parter.

Kontakt



AGNIESZKA KŁÓS

E-mail empiria@agnieszkaklos.pl

Telefon (+48) 506 603 452