



INSTYTUT
ŚWIADOMEGO
UMYSŁU SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Świadome ciało – praktyczne metody redukcji stresu i zwiększania odporności psychofizycznej. Program obejmuje zagadnienia związane z budowaniem świadomości ciała, rozpoznawaniem napięć mięśniowych, wpływem przewlekłego stresu na funkcjonowanie organizmu oraz praktyczne ćwiczenia.

Numer usługi 2026/07/27/229780/3712551

- 📍 Szczyrk
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 15:15 h
- 📅 09.10.2026 do 11.10.2026

1 968,00 PLN brutto
1 600,00 PLN netto
129,05 PLN brutto/h
104,92 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych aktywnych zawodowo, w szczególności przedsiębiorców, właścicieli firm, osób samozatrudnionych, menedżerów, specjalistów oraz pracowników, którzy chcą rozwinąć kompetencje w zakresie zarządzania stresem, budowania odporności psychofizycznej oraz świadomego wykorzystywania technik pracy z ciałem w celu poprawy efektywności zawodowej.

Grupa docelowa usługi

Usługa przeznaczona jest również dla osób wykonujących zawody wymagające wysokiego poziomu koncentracji, odpowiedzialności oraz intensywnego kontaktu z ludźmi, w tym trenerów, coachów, terapeutów, nauczycieli, pracowników administracji, przedstawicieli zawodów pomocowych oraz osób przygotowujących się do rozpoczęcia działalności gospodarczej.

Szkolenie jest odpowiednie dla osób, które chcą nauczyć się rozpoznawać sygnały przeciążenia organizmu, skuteczniej radzić sobie ze stresem, poprawić organizację własnej pracy oraz wdrożyć praktyczne metody wspierające dobrostan i efektywność w środowisku zawodo

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

30

Cel

Cel edukacyjny

Cel edukacyjny

Celem usługi jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie rozpoznawania i świadomego regulowania napięcia psychofizycznego z wykorzystaniem metod pracy z ciałem, technik oddechowych oraz relaksacyjnych wspierających zarządzanie stresem w środowisku zawodowym.

Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat zależności pomiędzy stresem, napięciem mięśniowym i funkcjonowaniem organizmu oraz nauczą się rozpoznawać sygnały płynące z ciała świadczące o przeciążeniu i obniżonej zdolności do ef

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wpływ stresu oraz napięcia psychofizycznego na funkcjonowanie organizmu i efektywność pracy zawodowej. Rozpoznaje sygnały płynące z ciała świadczące o przeciążeniu oraz napięciu psychofizycznym.	Omawia mechanizmy powstawania stresu oraz wskazuje jego wpływ na funkcjonowanie organizmu i wykonywanie obowiązków zawodowych. Identyfikuje objawy napięcia oraz wskazuje obszary ciała, w których najczęściej kumuluje się stres	Test teoretyczny
Wykorzystuje elementy świadomej pracy z ciałem do obniżania poziomu stresu.	Dobiera i wykonuje odpowiednie ćwiczenia zwiększające świadomość ciała oraz redukujące napięcie.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje techniki oddechowe wspierające samoregulację organizmu w sytuacjach stresowych. Wykorzystuje techniki relaksacyjne wspierające regenerację oraz poprawę koncentracji	Prawidłowo wykonuje poznane ćwiczenia oddechowe oraz potrafi wskazać sytuacje, w których mogą być wykorzystywane. Uczestniczy w sesji relaksacyjnej oraz potrafi dobrać odpowiednią technikę do własnych potrzeb i sytuacji zawodowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny
Opracowuje indywidualny plan wykorzystania poznanych metod w środowisku zawodowym.	Przygotowuje plan wdrożenia poznanych technik do codziennej pracy oraz wskazuje korzyści wynikające z ich stosowania	Prezentacja

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

Program ramowy usługi

Dzień I – Świadomość ciała jako fundament zarządzania stresem

16:00–17:00

Rejestracja uczestników, otwarcie szkolenia, przedstawienie programu oraz celów edukacyjnych. Wprowadzenie do zagadnień związanych ze stresem, odpornością psychofizyczną oraz znaczeniem świadomości ciała w codziennym funkcjonowaniu.

17:00–18:00

Ciało jako źródło informacji o napięciu psychofizycznym – rozpoznawanie sygnałów przeciążenia organizmu, wpływ stresu na postawę ciała oraz funkcjonowanie zawodowe. Ćwiczenia zwiększające świadomość ciała.

18:00–18.45 – Przerwa obiadowa

18.45–21:00

Praktyczne warsztaty oddechowe – techniki świadomego oddechu wspierające redukcję stresu, regulację napięcia psychofizycznego oraz poprawę koncentracji i samoregulacji.

Dzień II – Praktyczne metody budowania odporności psychofizycznej

09:15–14:00

Warsztaty praktyczne w środowisku naturalnym – świadomy ruch, oddech i uważność jako narzędzia wspierające redukcję napięcia psychofizycznego, poprawę koncentracji oraz budowanie odporności na stres.

14:00–15:00 – Przerwa obiadowa

15:30–17:00

Rozwijanie odporności psychicznej i świadomego reagowania na sytuacje stresowe – identyfikowanie automatycznych reakcji, wzmacnianie poczucia sprawczości oraz rozwijanie umiejętności samoregulacji.

17:15–18:30

Ergonomia ciała w codziennym funkcjonowaniu – stabilizacja posturalna, prawidłowa postawa oraz praktyczne ćwiczenia wspierające profilaktykę przeciążeń i poprawę komfortu pracy.

18:30–19:30 – Kolacja

19:30–20:30

Prowadzona sesja relaksacyjna z elementami wizualizacji wspierająca wyciszenie układu nerwowego, regenerację organizmu oraz utrwalanie umiejętności świadomej samoregulacji.

Dzień III – Integracja poznanych metod i ich zastosowanie w praktyce

08:00–08:30

Poranna aktywizacja organizmu z elementami ćwiczeń oddechowych i ruchowych.

08:30–09:15 – Śniadanie

09:15–11:00

Warsztaty integrujące – wykorzystanie pracy z ciałem, świadomego oddechu oraz technik samoregulacji w codziennym funkcjonowaniu zawodowym i osobistym. Opracowanie indywidualnego planu wykorzystania poznanych metod wspierających zarządzanie stresem, budowanie odporności psychofizycznej oraz dobrostanu.

11:00–12:00

Weryfikacja efektów uczenia się (test wiedzy oraz ocena wykonania ćwiczeń praktycznych), ewaluacja szkolenia, podsumowanie oraz zakończenie usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Otwarcie szkolenia, przedstawienie programu oraz celów edukacyjnych. Wprowadzenie do zagadnień związanych ze stresem, odpornością psychofizyczną oraz znaczeniem świadomości ciała	Zajęcia	Beata Dera	09-10-2026	16:00	17:00	01:00
2 z 12 Świadomość ciała jako fundament zarządzania stresem	Zajęcia	Beata Dera	09-10-2026	17:00	18:00	01:00
3 z 12 -	Przerwa	-	09-10-2026	18:00	18:30	00:30
4 z 12 Praktyczne warsztaty oddechowe – techniki świadomego oddechu wspierające redukcję stresu, regulację napięcia psychofizycznego oraz poprawę koncentracji i samoregulacji.	Zajęcia	Piotr Dera	09-10-2026	18:45	21:00	02:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 12 Warsztaty praktyczne-świadomy ruch, oddech i uważność jako narzędzia wspierające redukcję napięcia psychofizycznego, poprawę koncentracji oraz budowanie odporności na stres.	Zajęcia	Beata Dera	10-10-2026	09:30	14:00	04:30
6 z 12 -	Przerwa	-	10-10-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 12 Rozwijanie odporności psychicznej i świadomego reagowania na sytuacje stresowe – identyfikowanie automatycznych reakcji, wzmacnianie poczucia sprawczości oraz rozwijanie umiejętności samoregulacji	Zajęcia	Beata Dera	10-10-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 12 Ergonomia ciała w codziennym funkcjonowaniu – stabilizacja posturalna, prawidłowa postawa oraz praktyczne ćwiczenia wspierające profilaktykę przeciążeń i poprawę komfortu pracy.	Zajęcia	Beata Dera	10-10-2026	16:00	17:00	01:00
9 z 12 Poranna aktywizacja organizmu z elementami ćwiczeń oddechowych i ruchowych	Zajęcia	Beata Dera	11-10-2026	08:00	08:30	00:30
10 z 12 -	Przerwa	-	11-10-2026	08:30	09:00	00:30
11 z 12 Warsztaty integrujące – wykorzystanie pracy z ciałem, świadomego oddechu oraz technik samoregulacji w codziennym funkcjonowaniu zawodowym i osobistym.	Zajęcia	Beata Dera	11-10-2026	09:30	10:30	01:00
12 z 12 -	Walidacja	-	11-10-2026	10:30	11:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	15:15

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	12:15
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	17:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 968,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	129,05 PLN
Koszt osobogodziny netto	104,92 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	15:15

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



Beata Dera

Prowadząca jest mgr fizjoterapii, chiropraktykiem oraz właścicielką gabinetu BeaVita Holistic, który prowadzi od 2009 roku. Od ponad 15 lat pracuje z pacjentami i klientami indywidualnymi oraz prowadzi zajęcia grupowe, wspierając uczestników w budowaniu świadomości ciała, poprawie postawy oraz profilaktyce przeciążeń układu ruchu.

Specjalizuje się w terapii wad postawy i skolioz. Jest certyfikowanym terapeutą wad postawy i skolioz oraz instruktorem metody Pilates. W swojej pracy wykorzystuje wiedzę z zakresu fizjoterapii, chiropraktyki oraz metod pracy z ciałem, koncentrując się na poprawie stabilizacji kręgosłupa i miednicy, redukcji napięcia mięśniowego oraz kształtowaniu zdrowych nawyków ruchowych.

Podczas warsztatów przekazuje uczestnikom praktyczne narzędzia wspierające świadomą pracę z ciałem, profilaktykę przeciążenia oraz zarządzanie stresem z wykorzystaniem ćwiczeń ruchowych, technik oddechowych i relaksacyjnych. Stawia na rozwiązania możliwe do zastosowania zarówno w środowisku zawodowym, jak i w życiu codziennym, wspierające dobrostan psychofizyczny oraz efektywne funkcjonowanie.

mgr fizjoterapii, chiropraktyk, właściciel gabinetu BeaVita Holistic (od 2009 r.), certyfikowany terapeuta wad postawy i skolioz, instruktor metody Pilates.



2 z 2

Piotr Dera

Piotr Dera jest facylitatorem oddechu oraz trenerem prowadzącym warsztaty z zakresu świadomego oddechu, relaksacji i pracy z ciałem. W swojej pracy wykorzystuje techniki oddechowe wspierające redukcję stresu, poprawę koncentracji, zwiększanie świadomości ciała oraz budowanie odporności psychofizycznej.

Podczas szkoleń prowadzi praktyczne sesje oddechowe, ucząc uczestników świadomego wykorzystywania oddechu jako narzędzia wspierającego samoregulację organizmu, regenerację oraz radzenie sobie z napięciem wynikającym z codziennych wyzwań zawodowych.

W trakcie warsztatów koncentruje się na przekazywaniu praktycznych metod, które uczestnicy mogą samodzielnie stosować w środowisku pracy i życiu codziennym w celu poprawy dobrostanu, zwiększenia koncentracji oraz skuteczniejszego zarządzania stresem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe obejmujące karty pracy, zestaw ćwiczeń do samodzielnego wykorzystania po szkoleniu oraz materiały podsumowujące omawiane zagadnienia.

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem szkolenia może być osoba pełnoletnia zainteresowana rozwijaniem kompetencji w zakresie zarządzania stresem, budowania odporności psychofizycznej oraz świadomej pracy z ciałem.

Ze względu na praktyczny charakter warsztatów, obejmujący ćwiczenia ruchowe, oddechowe oraz relaksacyjne, uczestnik powinien posiadać stan zdrowia umożliwiający udział w tego rodzaju aktywnościach. Szkolenie ma charakter **warsztatów wyjazdowych** i obejmuje zarówno zajęcia prowadzone w sali szkoleniowej, jak i aktywności realizowane na świeżym powietrzu. Uczestnik powinien być przygotowany do udziału w ćwiczeniach praktycznych oraz spacerach terenowych o umiarkowanym poziomie intensywności.

Przed rozpoczęciem szkolenia uczestnik zobowiązany jest poinformować organizatora o wszelkich ograniczeniach zdrowotnych, urazach, przebytych zabiegach lub innych okolicznościach, które mogą mieć wpływ na bezpieczny udział w zajęciach praktycznych. Informacje te zostaną wykorzystane wyłącznie w celu dostosowania ćwiczeń

Adres

ul. Wrzosowa 21
43-370 Szczyrk
woj. śląskie

Usługa będzie realizowana w sali szkoleniowej zlokalizowanej na terenie hotelu w Szczyrku. Obiekt zapewnia odpowiednie warunki do prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych, w tym przestrzeń umożliwiającą wykonywanie ćwiczeń pracy z ciałem, ćwiczeń oddechowych oraz sesji relaksacyjnych. Sala wyposażona jest w niezbędne wyposażenie szkoleniowe oraz dostęp do zaplecza sanitarnego. Uczestnicy mają zapewniony komfort pracy oraz warunki sprzyjające realizacji programu szkolenia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ANNA BURON-WYCICHOWSKA

E-mail aniaburon@gmail.com

Telefon (+48) 795 041 470