



KursyOsteopatyczne.pl

Regulacja stresu i dobrostan w ujęciu psychosomatycznym. Moduł I

Numer usługi 2026/08/16/202181/3748384

3 300,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

153,49 PLN brutto/h

153,49 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM

LECZENIA I

EDUKACJI

MEDYCZNEJ

TALAGA SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

6 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 21:30 h

📅 23.10.2026 do 25.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób pracujących z pacjentem lub podopiecznym, które chcą poszerzyć swoje kompetencje w zakresie pracy z ciałem, stresem oraz regulacją układu nerwowego.

W szczególności szkolenie dedykowane jest:

- psychologom, psychoterapeutom i osobom pracującym w obszarze zdrowia psychicznego,
- fizjoterapeutom, masażystom oraz terapeutom manualnym,
- logopedom i terapeutom pracującym z dziećmi,
- osobom pracującym w obszarze zdrowia i profilaktyki (np. trenerzy, coachowie zdrowia, instruktorzy pracy z ciałem),
- osobom pracującym w opiece długoterminowej (formalnej i nieformalnej), w tym z osobami starszymi, przewlekle chorymi oraz wymagającymi wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla specjalistów posiadających doświadczenie w pracy z pacjentem, jak i osób rozpoczynających rozwój w obszarze pracy z ciałem i regulacją organizmu.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

21-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji w pracy z pacjentem/podopiecznym z wykorzystaniem elementów terapii czaszkowo-krzyżowej w ujęciu psychosomatycznym. Uczestnik uczy się rozpoznawania napięć, wspierania regulacji układu nerwowego oraz pracy z ciałem w kontekście zdrowia i opieki, w tym opieki długoterminowej, co pozwala na bardziej świadome i skuteczne wsparcie osób w różnym wieku i stanie zdrowia, w praktyce zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza. Uczestnik opisuje podstawowe założenia psychosomatyki, historię rozwoju podejścia do pacjenta oraz rozumie znaczenie emocji w funkcjonowaniu organizmu.	Uczestnik wyjaśnia podstawowe pojęcia z zakresu psychosomatyki, charakteryzuje rolę emocji oraz opisuje znaczenie całościowego spojrzenia na pacjenta/podopiecznego.	Test teoretyczny
Wiedza. Uczestnik zna podstawowe struktury anatomiczne biorące udział w regulacji stresu, rozumie znaczenie teorii poliwagalnej, nerwów czaszkowych oraz czerwonych flag w pracy z pacjentem/podopiecznym.	Uczestnik wskazuje wybrane struktury zaangażowane w regulację stresu, omawia ich rolę funkcjonalną oraz rozpoznaje sytuacje wymagające szczególnej ostrożności w pracy z pacjentem/podopiecznym.	Test teoretyczny
Umiejętności. Uczestnik rozpoznaje podstawowe cechy pacjenta psychosomatycznego oraz identyfikuje napięcia i reakcje stresowe mogące wpływać na jego funkcjonowanie.	Uczestnik na podstawie opisu sytuacji, obserwacji lub ćwiczeń warsztatowych identyfikuje podstawowe objawy napięcia, przeciążenia i reakcji stresowych oraz omawia ich znaczenie w pracy zawodowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności. Uczestnik stosuje podstawowe elementy pracy praktycznej wspierające regulację organizmu, w tym stany neutralne, pracę z rytmemi czaszkowymi oraz wybrane techniki omawiane podczas szkolenia.	Uczestnik poprawnie wykonuje podstawowe elementy pracy praktycznej, w tym stany neutralne oraz wybrane techniki, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i adekwatnie do stanu pacjenta/podopiecznego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne. Uczestnik prowadzi pracę z pacjentem/podopiecznym w sposób uważny, bezpieczny i dostosowany do jego możliwości, z poszanowaniem granic oraz zasad komunikacji terapeutycznej.	Uczestnik komunikuje się w sposób spokojny i adekwatny do sytuacji, respektuje granice pacjenta/podopiecznego oraz wykazuje gotowość do odpowiedzialnego stosowania poznanych metod w praktyce zawodowej.	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 1 – Podstawy psychosomatyki i regulacji stresu

Rys historyczny medycyny oraz rozwój podejścia psychosomatycznego

Charakterystyka gabinetowa pacjenta psychosomatycznego

Czym są emocje i jakie pełnią funkcje w organizmie

Anatomia psychosomatyki – struktury biorące udział w regulacji stresu

Teoria poliwalgalna i rola nerwów czaszkowych w regulacji układu nerwowego

Czerwone flagi w pracy z pacjentem/podopiecznym

Cel dnia: zbudowanie fundamentu rozumienia pacjenta oraz mechanizmów stresu

Dzień 2 – Praca z ciałem i układem nerwowym

Wprowadzenie do pracy z ciałem w ujęciu psychosomatycznym

Stany neutralne jako podstawa regulacji organizmu

Praktyka stanów neutralnych – ćwiczenia w parach

Rytmy czaszkowe i ich znaczenie w pracy terapeutycznej

Wprowadzenie do elementów terapii czaszkowo-krzyżowej

Praktyka pracy z rytmem i regulacją układu nerwowego

Cel dnia: rozwój umiejętności pracy z ciałem i regulacją pacjenta

Dzień 3 – Techniki i integracja pracy terapeutycznej

- Technika CV4 – zastosowanie w pracy z pacjentem
- Technika EV4 – zastosowanie w pracy z pacjentem
- Wyjście z zamrożenia – metoda TRE
- Praktyczne zastosowanie technik w pracy z pacjentem/podopiecznym
- Integracja poznanych metod w pracy terapeutycznej
- Walidacja efektów uczenia się oraz podsumowanie szkolenia
- Cel dnia:** integracja wiedzy i przygotowanie do wykorzystania w praktyce zawodowej

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Rys historyczny medycyny	Zajęcia	Karolina Talaga	23-10-2026	09:00	11:30	02:30
2 z 21 -	Przerwa	-	23-10-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 21 Charakterystyka gabinetowa pacjenta psychosomatycznego	Zajęcia	Karolina Talaga	23-10-2026	11:45	13:30	01:45
4 z 21 -	Przerwa	-	23-10-2026	13:30	14:15	00:45
5 z 21 Czym są emocje i jakie pełnią funkcje	Zajęcia	Karolina Talaga	23-10-2026	14:15	16:00	01:45
6 z 21 -	Przerwa	-	23-10-2026	16:00	16:15	00:15
7 z 21 Anatomia psychosomatyki, czyli struktury biorące udział w regulacji stresu	Zajęcia	Karolina Talaga	23-10-2026	16:15	17:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 21 Teoria poliwagalna i nerwy czaszkowe	Zajęcia	Karolina Talaga	24-10-2026	09:00	11:30	02:30
9 z 21 -	Przerwa	-	24-10-2026	11:30	11:45	00:15
10 z 21 Czerwone flagi w pracy z pacjentem	Zajęcia	Karolina Talaga	24-10-2026	11:45	13:30	01:45
11 z 21 -	Przerwa	-	24-10-2026	13:30	14:15	00:45
12 z 21 Stany neutralne	Zajęcia	Karolina Talaga	24-10-2026	14:15	16:00	01:45
13 z 21 -	Przerwa	-	24-10-2026	16:00	16:15	00:15
14 z 21 Rytmu czaszkowe	Zajęcia	Karolina Talaga	24-10-2026	16:15	16:45	00:30
15 z 21 Technika CV4	Zajęcia	Karolina Talaga	25-10-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 21 -	Przerwa	-	25-10-2026	10:30	11:00	00:30
17 z 21 Technika EV4	Zajęcia	Karolina Talaga	25-10-2026	11:00	12:30	01:30
18 z 21 -	Przerwa	-	25-10-2026	12:30	13:00	00:30
19 z 21 Wyjście z zamrożenia - metoda TRE	Zajęcia	Karolina Talaga	25-10-2026	13:00	14:00	01:00
20 z 21 Podsumowanie i sesja pytań i odpowiedzi	Zajęcia	Karolina Talaga	25-10-2026	14:00	14:15	00:15
21 z 21 -	Walidacja	-	25-10-2026	14:30	15:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	21:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	17:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	24:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,49 PLN
Koszt osobogodziny netto	153,49 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	21:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Talaga

Edukatorka, osteopata oraz specjalistka pracy z ciałem i regulacją stresu w ujęciu psychosomatycznym. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Od 15 lat zajmuje się zagadnieniami związanymi z funkcjonowaniem autonomicznego układu nerwowego, reakcjami stresowymi oraz relacją pomiędzy emocjami, doświadczeniami życiowymi i dobrostanem psychofizycznym.

W swojej pracy dydaktycznej łączy wiedzę z zakresu psychosomatyki, neurobiologii stresu oraz uważnej pracy z ciałem, koncentrując się na rozwijaniu świadomości, samoregulacji i umiejętności rozpoznawania sygnałów płynących z organizmu. Prowadzi szkolenia zawodowe i specjalistyczne skierowane do osób pracujących z ludźmi, a także do uczestników zainteresowanych pogłębianiem kompetencji osobistych w obszarze stresu, emocji i dobrostanu.

Jest ceniona za klarowny, uporządkowany sposób przekazywania wiedzy oraz umiejętność tłumaczenia złożonych zagadnień w sposób przystępny i praktyczny. W pracy szkoleniowej szczególną wagę przykładą do bezpieczeństwa uczestników, poszanowania granic oraz tworzenia stabilnej, uważnej przestrzeni sprzyjającej nauce i rozwojowi.

W ciągu ostatnich 5 lat prowadzi szkolenia oraz pracuje z pacjentami/podopiecznymi w obszarze regulacji stresu, pracy z ciałem i psychosomatyki.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały dydaktyczne wspierające proces uczenia się oraz utrwalenie omawianych treści.

W ramach szkolenia uczestnicy otrzymują:

- autorski skrypt szkoleniowy obejmujący zagadnienia realizowane w Module I,
- schematy i podsumowania omawianych treści,
- materiały wspierające część praktyczną (instrukcje ćwiczeń),
- narzędzia wspierające pracę z ciałem i regulacją układu nerwowego (np. mapa emocji, koło emocji).

Materiały przekazywane są w formie drukowanej oraz/lub elektronicznej.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują **papierowy certyfikat potwierdzający udział w usłudze szkoleniowej oraz zaświadczenie o ukończeniu kursu**.

Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu przeznaczony jest dla osób zainteresowanych rozwojem kompetencji w zakresie regulacji stresu, dobrostanu oraz psychosomatycznego rozumienia reakcji organizmu. Moduł I stanowi odrębną usługę szkoleniową i może być realizowany niezależnie od innych modułów.

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących z pacjentem lub podopiecznym, w tym psychologów, fizjoterapeutów, logopedów, terapeutów, masażyistów oraz osób działających w obszarze zdrowia i profilaktyki, a także osób pracujących w opiece długoterminowej.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie. Od uczestników oczekuje się gotowości do udziału w zajęciach praktycznych oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa. Warunkiem ukończenia kursu jest obecność na minimum 80% zajęć (weryfikacja listy obecności).

Szkolenie ma charakter kształcenia zawodowego i przygotowuje uczestników do wykorzystania zdobytych umiejętności w praktyce zawodowej, w szczególności w pracy z pacjentem/podopiecznym.

Informacje dodatkowe

Jedna godzina usługi rozwojowej wynosi 60 minut (godzina zegarowa).

Usługa realizowana jest z wykorzystaniem metod aktywizujących, w tym: demonstracji technik przez prowadzącego, ćwiczeń praktycznych w parach z rotacją uczestników, pracy pod nadzorem prowadzącego i asystenta, analizy przypadków oraz dyskusji moderowanej.

Zajęcia realizowane są w grupach do 20 osób, z organizacją pracy w parach przy stołach terapeutycznych (kozetkach). Każde stanowisko obejmuje kozetkę oraz przestrzeń umożliwiającą pracę manualną. Uczestnicy pracują zamiennie w roli terapeuty i pacjenta, z rotacją par w trakcie szkolenia. W przypadku nieparzystej liczby uczestników asystent włącza się do pracy, zapewniając ciągłość ćwiczeń.

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest przez osobę inną niż prowadzący usługę, co zapewnia rozdzielność funkcji pomiędzy procesem kształcenia a walidacją.

Adres

ul. Thomasa Edisona 2

04-510 Warszawa

woj. mazowieckie

Zajęcia odbywają się w nowoczesnym Centrum Konferencyjno-Szkoleniowym NaturaTUR przy ul. Edisona 2 w Warszawie. Obiekt dysponuje komfortowymi, przestronnymi salami szkoleniowymi przystosowanymi do prowadzenia zajęć stacjonarnych oraz pracy warsztatowej i praktycznej. Sale są klimatyzowane, posiadają dostęp do światła dziennego, a także wyposażone są w niezbędne zaplecze multimedialne, umożliwiające sprawną realizację części teoretycznej szkolenia. Przestrzeń sal pozwala na bezpieczną i swobodną organizację ćwiczeń praktycznych w małych grupach.

Na terenie obiektu zapewniona jest przerwa kawowa wliczona w organizację szkolenia, a uczestnicy mają możliwość skorzystania z oferty gastronomicznej dostępnej na miejscu. Centrum NaturaTUR oferuje również możliwość noclegu, co stanowi istotne udogodnienie dla uczestników spoza Warszawy. Lokalizacja obiektu zapewnia dogodny dojazd zarówno komunikacją miejską, jak i samochodem. Dla uczestników dostępny jest bezpłatny parking.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Miejsce szkoleniowe przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Kontakt



Katarzyna Talaga

E-mail biuro@kursyosteopatyczne.pl

Telefon (+48) 662 882 844