



Wrocław - Warsztat Access Body Process® - 2 procesy na ciało MTVSS i Usuwanie Traum

Numer usługi 2026/08/25/184984/3767221

1 300,00 PLN brutto
1 300,00 PLN netto
162,50 PLN brutto/h
162,50 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA
ŚWIADOMEGO
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

106 ocen

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 15.11.2026 do 15.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Wsparcie dedykowane dla:

- osób, które chcą wprowadzić praktykę Access Consciousness® do swojej pracy lub wsparcia w życiu osobistym.
- pracowników gabinetów fizjoterapii, psychoterapii, terapii manualnych, masaży czy wszelkich gabinetów wsparcia ciała.
- osoby pracujące w zawodach wysokiego obciążenia emocjonalnego (terapeuci, masażyści, fizjoterapeuci, kosmetolodzy)
- pracowników sektora usług, edukacji i opieki, którzy chcą przeciwdziałać wypaleni i stresowi,
- wszystkich zainteresowanych holistycznym podejściem do dobrostanu,
- osoby planujące pracę z klientami w obszarze profilaktyki zdrowia i well-being.
- osób, które zainteresowane są poszerzeniem wiedzy na temat profilaktyki zdrowia, ograniczenia stresu i przeciwdziałania wypaleni zawodowemu.

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe oraz projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

14-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego stosowania procesów Access Body Process® (MTVSS oraz Usuwanie Traum) w sposób wspierający zielone kompetencje zdrowotne i społeczne:

- budowanie odporności psychofizycznej,
- rozwijanie nawyków regeneracyjnych,
- świadome zarządzanie energią osobistą,
- ograniczanie skutków stresu i wypalenia,
- kształtowanie prozdrowotnych i prospołecznych postaw w środowisku pracy,
- wzmacnianie dobrostanu jednostki i organizacji

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przeprowadza sesję Access Body Process® – Usuwanie Traum w logice kompetencji zdrowotnych i społecznych	omawia przebieg pełnej sesji, wskazując jej rolę w profilaktyce zdrowia, redukcji stresu i przeciwdziałaniu wypaleniu,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa, jak stosować technikę w codziennym życiu, aby wspierać zrównoważony styl pracy i regenerację zasobów osobistych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik przeprowadza sesję Access Body Process® – MTVSS jako narzędzie wspierające zdrowe środowisko pracy	omawia przebieg sesji MTVSS, odnosząc go do budowania odporności psychofizycznej pracowników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje, jak stosować MTVSS w codziennym funkcjonowaniu, aby ograniczać skutki stresu i poprawiać efektywność pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia wpływ procesów Access Body Process® na dobrostan psychiczny i fizyczny	przywołuje badania i doświadczenia potwierdzające wpływ technik na dobrostan i zdrowie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje działanie procesów oraz ich wpływ na dobrostan psychiczny i fizyczny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera proces do potrzeb klienta na podstawie wywiadu, uwzględniając profilaktykę zdrowotną i prospołeczne postawy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

1. Wsparcie dedykowane dla:

- osób, które chcą wprowadzić praktykę Access Consciousness® do swojej pracy lub wsparcia w życiu osobistym.
- pracowników gabinetów fizjoterapii, psychoterapii, terapii manualnych, masaży czy wszelkich gabinetów wsparcia ciała.
- osoby pracujące w zawodach wysokiego obciążenia emocjonalnego (terapeuci, masażyści, fizjoterapeuci, kosmetolodzy)
- pracowników sektora usług, edukacji i opieki, którzy chcą przeciwdziałać wypaleni i stresowi,
- wszystkich zainteresowanych holistycznym podejściem do dobrostanu,
- osoby planujące pracę z klientami w obszarze profilaktyki zdrowia i well-being.
- osób, które zainteresowane są poszerzeniem wiedzy na temat profilaktyki zdrowia, ograniczenia stresu i przeciwdziałania wypaleni zawodowemu.

1. **Warunki realizacji szkolenia:** warsztaty stacjonarne; sala warsztatowa przystosowana do zajęć manualnych, wyposażone w łóżka do masażu

2. Udział w szkoleniu nie wymaga żadnych dodatkowych warunków.

3. **Godzina zajęć** jest równoznaczna z godziną zegarową Przerwa - 1 godzina.

4. **Walidacja wiedzy i umiejętności:** test teoretyczny online jednokrotnego wyboru z wynikiem generowanym automatycznie

5. podział godzin teoretycznych i praktycznych wskazany w ramowym programie usługi. 2h teorii, 4,5h praktyki, 1h przerwy, 0,5h walidacji

6. Ramowy plan usługi

Wprowadzenie do dnia – zielone kompetencje zdrowotne i społeczne

- znaczenie świadomego kontaktu z ciałem dla równowagi i dobrostanu,
- rola postaw prozdrowotnych i prospołecznych w zielonej transformacji,
- wprowadzenie do zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych.

Access Body Process® MTVSS – opis, działanie i znaczenie dla zielonego środowiska pracy

- omówienie metody i układów pracy,
- wskazania i przeciwwskazania,
- zastosowanie MTVSS jako narzędzia redukcji stresu i przeciążenia,
- budowanie nawyków regeneracyjnych jako elementu zielonych kompetencji.

Access Body Process® MTVSS – praktyczna praca w parach

- rozpoznawanie potrzeb klienta (komunikacja, empatia, uważność),
- pełna sesja dedykowana układowi immunologicznemu,

- praca na układach: napięciowym, powięziowym, nerwowym, metabolicznym – w kontekście profilaktyki zdrowotnej.

Access Body Process® – Usuwanie Traum – opis i działanie

- omówienie metody, układów i sposobów pracy,
- wskazania i przeciwwskazania,
- praca z obciążeniami rodowymi i wzorcami wpływającymi na zdrowie i funkcjonowanie społeczne.

Access Body Process® – Usuwanie Traum – praktyczna praca w parach

- przeprowadzenie sesji w parach,
- rozwijanie kompetencji prospołecznych: empatia, komunikacja, odpowiedzialność,
- odniesienie do zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych.

Podsumowanie i walidacja umiejętności

- pytania i odpowiedzi,
- test teoretyczny online,
- wręczenie certyfikatów

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wprowadzenie do dnia	Zajęcia	Anna Jagiełło	15-11-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 8 Access Body Process MTVSS - opis i działanie	Zajęcia	Anna Jagiełło	15-11-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 8 Access Body Process MTVSS - praktyczna praca w parach w kontekście dobrostanu i profilaktyki	Zajęcia	Anna Jagiełło	15-11-2026	10:30	13:00	02:30
4 z 8 -	Przerwa	-	15-11-2026	13:00	14:00	01:00
5 z 8 Access Body Process Usuwanie Traum - opis i działanie i zielone kompetencje społeczne	Zajęcia	Anna Jagiełło	15-11-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 8 Access Body Process Usuwanie Traum- praktyczna praca w parach w kontekście dobrostanu i profilaktyki	Zajęcia	Anna Jagiełło	15-11-2026	14:30	16:00	01:30
7 z 8 Podsumowania	Zajęcia	Anna Jagiełło	15-11-2026	16:00	16:30	00:30
8 z 8 -	Walidacja	Anna Jagiełło	15-11-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	162,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	162,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Jagiełło

Certyfikowany Facylitator Access Consciousness® Access Bars® od 2019 roku, Access Facelift® od 2021 roku, Access BodyProcess® od 2022 roku; ale także dyplomowany Energy Coach z ENERGY INSTITUT Naturheil Praxis Karl Pernull w cyklu kształcenia autoryzowanym Barbary Ann Brennan. Pierwszy stopień Uniwersytetu skończony w czerwcu 2025 roku. Instruktor Chirurgii Fantomowej / Kwantowej prowadzący warsztaty od 2019 roku.

Z wykształcenia socjolog, z doświadczenia wieloletni manager zarządzający zespołami projektowymi, krajowymi imprezami dla sektora biznesu i organizacji publicznych.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 1000 godzin szkoleniowych. Od 2019 roku spełnia coroczny warunek odnawiania licencji wymagany przez Access Consciousness. Zielone kompetencje w zakresie zdrowotnym i społecznym zdobyła i potwierdziła praktyką w ramach kursów Access Consciousness® oraz prowadząc kolejne sesje. Prowadzi własną firmę od 2023 roku w idei zielonych kompetencji

Kwalifikacje zdobyte i ponowione nie później niż 5 lat temu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Manual z opisem procesu do samodzielnego użytku - MTVSS.
2. Manual z opisem procesu do samodzielnego użytku - Wielka Piątka
3. Mapa z umiejscowieniem punktów na ciele.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe i WUP w Krakowie w ramach projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Adres

ul. Powstańców Śląskich 86

53-333 Wrocław

woj. dolnośląskie

Apartament w obiekcie Easy Apartments

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



SARA JAGIEŁŁO

E-mail sara@postawnarozwoj.com

Telefon (+48) 884 882 842