



EMPIRIA
AGNIESZKA KŁOS

★★★★★ 5,0 / 5

31 ocen

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

Numer usługi 2026/08/27/197046/3772824

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 14.11.2026 do 15.11.2026

5 280,00 PLN brutto

5 280,00 PLN netto

330,00 PLN brutto/h

330,00 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

4

Data zakończenia rekrutacji

13-11-2026

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 oraz zasad metody Butejki, 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
Charakteryzuje biochemię oddechu oraz zasady oddechu funkcjonalnego.	-wyjaśnia rolę tlenu (O ₂) i dwutlenku węgla (CO ₂) w procesie oddychania oraz mechanizm hiperwentylacji, -rozdziela oddech funkcjonalny i dysfunkcyjny oraz wskazuje znaczenie oddychania przez nos i pracy przepony.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
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
Charakteryzuje mechanizmy relaksacji oraz zastosowanie technik oddechowych w redukcji napięcia.	wyjaśnia wpływ treningu autogennego i technik oddechowych na układ autonomiczny, rozdziela techniki oddechowe stosowane w pozycji statycznej i w ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
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
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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje specyfikę oddechu kobiety w kontekście fizjologii i zmian hormonalnych.	-wyjaśnia wpływ cyklu menstruacyjnego i ciąży na wzorzec oddechowy, -rozdziela techniki oddechowe wspierające regulację napięcia w różnych fazach cyklu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zależność między napięciem mięśniowym a oddechem oraz zastosowanie relaksacji progresywnej.	-definiuje założenia relaksacji progresywnej oraz jej wpływ na układ nerwowy, -identyfikuje zasady łączenia ćwiczeń ruchowych z technikami oddechowymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
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

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

MODUŁ 1 (90 min)

Biochemia oddechu i oddech funkcjonalny

30 min – WIEDZA

- Biochemia oddychania: rola CO₂ i O₂ 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 instruktazu 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 Johannes Heinrich Schultz (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 (zmiennność rytmu serca) – podstawy fizjologiczne
- Wpływ wdzięczności 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 „wdzięczność + oddech”
- Symulacja instruktazu 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
- Co robić przy wybudzeniu w nocy
- Najczęstsze błędy klientów
- Audyt snu

MODUŁ 5 (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 6 (90 min)

Oddech kobiety – fizjologia i cykl hormonalny

30 min – WIEDZA

- Wpływ cyklu menstruacyjnego na wzorec oddechu
- Oddech w ciąży i połogu
- Regulacja napięcia w okresie PMS
- Różnice w torze oddechowym kobiet i mężczyzn

60 min – PRAKTYKA

- Ćwiczenia regulujące napięcie w fazach cyklu
- Techniki oddechowe wspierające równowagę hormonalną
- Symulacja prowadzenia zajęć dla kobiet

MODUŁ 7 (90 min)

Relaksacja progresywna i oddech w ruchu – cz. II

30 min – WIEDZA

- Mechanizm napięcia mięśniowego a oddech
- Relaksacja progresywna według Edmund Jacobson
- 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 8 (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

- Ćwiczenia stymulujące nerw błędny
- Zsynchronizowane oddychanie z mantrą
- Zsynchronizowane oddychanie z muzyką
- Sesja końcowa: „Oddychaj lepiej, żyj pełniej”

MODUŁ 9 (45 min)

Walidacja

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.**

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 piłki, wałki, plastry na noc i usta oraz opaska na oczy.

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

Szkolenie realizowane jest w terminie 14-15 listopada 2026 r. Po jego zakończeniu uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego organizowanego i ocenianego przez podmiot zewnętrzny. Metoda walidacji to test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

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

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 15 HRV, biofeedback w praktyce, sen i oddech nocny	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	14-11-2026	15:45	18:00	02:15
8 z 15 Trening oddechowy siedzący – cz. II (pogłębienie)	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	15-11-2026	10:00	11:30	01:30
9 z 15 -	Przerwa	-	15-11-2026	11:30	11:45	00:15
10 z 15 Oddech kobiety – fizjologia i cykl hormonalny	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	15-11-2026	11:45	13:15	01:30
11 z 15 -	Przerwa	-	15-11-2026	13:15	14:00	00:45
12 z 15 Relaksacja progresywna i oddech w ruchu – cz. II	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	15-11-2026	14:00	15:30	01:30
13 z 15 -	Przerwa	-	15-11-2026	15:30	15:45	00:15
14 z 15 Nerw błędny i synchronizacja serca – oddech – mózg	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	15-11-2026	15:45	17:15	01:30
15 z 15 -	Walidacja	-	15-11-2026	17:15	18:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:45
w tym suma godzin walidacji	00:45

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 280,00 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	5 280,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	330,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	330,00 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	16:00

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 – 32 h 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.

"Organizator informuje, że szkolenie jest autorskim programem edukacyjnym opartym na metodzie oddechowej prof. K. Butejki. Szkolenie nie jest organizowane, afiliowane ani certyfikowane przez Buteyko Clinic International. Jedynym w Polsce przedstawicielem Buteyko Clinic International nadającym uprawnienia instruktorskie do nauczania metody Butejki jest Anna Ryczek z www.butejko.pl"

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, treningu Schultza.

Informacje dodatkowe

- **Szkolenie trwa 21 godzin dydaktycznych i 15 minut/ 16 godzin zegarowych / 960 minut.**
- 7 modułów szkoleniowych obejmujących 90 minut zajęć oraz 1 moduł szkoleniowy obejmujący 135 minut zajęć.
- **Łącznie 8 modułów szkoleniowych, z czego 240 minut to teoria, a 525 minut to praktyka. Łącznie 765 minut zajęć.**
- Dodatkowy, 9 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.
- **Wynik egzaminu generowany jest od razu po zakończeniu egzaminu.**
- **Certyfikat zostanie przesłany drogą elektroniczną następnego dnia roboczego po zakończeniu egzaminu.**
- Przerwy wliczają się do czasu trwania szkolenia.

- Łączny czas przerw wynosi 150 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.

Kontakt



AGNIESZKA KŁÓS

E-mail empiria@agnieszkaklos.pl

Telefon (+48) 506 603 452