



K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

256 ocen

Techniki relaksacji, redukcji stresu, napięcia psychofizycznego z elementami pracy z ciałem z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych oraz zasad zasobooszczędnej organizacji pracy – szkolenie prowadzące do kwalifikacji

Numer usługi 2026/09/07/131563/3795104

📍 Sosnowiec

🏠 Usługa szkoleniowa

📺 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 18.11.2026 do 26.11.2026

5 289,00 PLN brutto

4 300,00 PLN netto

377,79 PLN brutto/h

307,14 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 w pracy zawodowej chcą wykorzystywać techniki wspierające redukcję stresu, napięcia i przeciążenia psychofizycznego oraz poprawę regeneracji i dobrostanu. Szkolenie przeznaczone jest dla pracodawców, kadry zarządzającej oraz wszystkich zainteresowanych tą tematyką.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	2
Data zakończenia rekrutacji	17-11-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika w zakresie rozpoznawania stresu i napięcia psychofizycznego oraz stosowania technik relaksacyjnych, oddechowych i podstawowej pracy z ciałem. Uczestnicy nauczą się planować i monitorować regenerację z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych oraz organizować praktykę zasobooszczędnie, ograniczając zużycie materiałów, energii i ilość odpadów. Uczestnicy nauczą się dobierać techniki relaksacyjne do sytuacji, tworzyć krótkie sekwencje antystresowe w ciągu dnia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy stresu i napięcia psychofizycznego oraz zasady ich redukcji.	Wskazuje psychiczne i fizyczne objawy stresu. Wyjaśnia zależność pomiędzy stresem, oddechem i napięciem mięśniowym. Rozróżnia sytuacje możliwe do samodzielnej pracy od wymagających konsultacji ze specjalistą.	Test teoretyczny
Dobiera techniki oddechowe i relaksacyjne do redukcji stresu i napięcia psychofizycznego.	Dobiera technikę do rodzaju napięcia i sytuacji. Określa prawidłową kolejność jej wykonania. Wskazuje podstawowe zasady bezpieczeństwa.	Test teoretyczny
Planuje wykorzystanie podstawowych elementów pracy z ciałem wspierających relaksację i redukcję napięcia.	Dobiera proste ćwiczenia ruchowo-relaksacyjne do wskazanego obszaru napięcia. Łączy ruch ze świadomym oddechem. Wskazuje sytuacje wymagające przerwania ćwiczenia.	Test teoretyczny
Opracowuje indywidualną sekwencję działań wspierających redukcję napięcia i regenerację.	Opracowuje sekwencję obejmującą technikę oddechową, relaksacyjną i element pracy z ciałem. Dobiera kolejność i czas poszczególnych działań.	Analiza dowodów i deklaracji
Wykorzystuje narzędzia cyfrowe do wyszukiwania informacji oraz planowania i monitorowania regeneracji.	Opracowuje cyfrowy plan mikroprzerw i regeneracji. Wskazuje wiarygodne źródło informacji dotyczące wybranej techniki. Uwzględnia podstawowe zasady ochrony danych i prywatności.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje zasady zasobooszczędnej organizacji działań i stanowiska pracy.	Wskazuje sposoby ograniczenia zużycia papieru, materiałów, wody i energii. Dobiera rozwiązania ograniczające ilość odpadów. Uwzględnia zasady higieny i bezpieczeństwa.	Analiza dowodów i deklaracji

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/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

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

Informacje

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

Program

Moduł 1. Stres i napięcie psychofizyczne – rozpoznawanie reakcji organizmu

- pojęcie stresu i napięcia psychofizycznego,
- czynniki wywołujące napięcie w codziennym funkcjonowaniu i pracy,
- reakcje organizmu na stres,
- zależność pomiędzy stresem, oddechem, napięciem mięśniowym i samopoczuciem,
- rozpoznawanie własnych sygnałów przeciążenia,
- identyfikowanie obszarów ciała szczególnie podatnych na napięcie,
- znaczenie odpoczynku i regeneracji dla dobrostanu psychofizycznego,
- rozróżnianie sytuacji, w których można zastosować techniki relaksacyjne, od sytuacji wymagających konsultacji ze specjalistą,
- wykorzystanie cyfrowej ankiety lub formularza do anonimowej samooceny poziomu stresu i napięcia,
- zapisanie wyników samooceny w elektronicznej karcie obserwacji,
- ograniczenie zużycia papieru poprzez przygotowanie mapy sygnałów stresu w formie cyfrowej,
- analiza wpływu organizacji stanowiska, oświetlenia, hałasu i temperatury na poziom napięcia oraz wskazanie rozwiązań ograniczających zużycie energii.

Moduł 2. Oddech jako narzędzie redukcji napięcia i regulacji pobudzenia

- wpływ sposobu oddychania na poziom pobudzenia i napięcia,
- obserwacja własnego rytmu oddechowego, oddech przeponowy,
- wydłużanie fazy wydechu, świadome spowalnianie oddechu,
- krótkie ćwiczenia oddechowe możliwe do wykorzystania w pracy,
- dobór techniki do sytuacji i poziomu napięcia,
- błędy podczas wykonywania ćwiczeń oddechowych,
- zasady bezpieczeństwa i sytuacje wymagające przerwania ćwiczenia,
- wykorzystanie cyfrowego minutnika lub aplikacji oddechowej do ustawienia czasu ćwiczenia,
- porównanie aplikacji oddechowych pod kątem funkcjonalności, reklam, wymaganych uprawnień i zakresu przetwarzanych danych, korzystanie z aplikacji bez konieczności drukowania instrukcji lub kart ćwiczeń,

Moduł 3. Techniki relaksacyjne i świadoma praca z ciałem

- relaksacja jako element regulacji stresu,
- podstawy treningu świadomego rozluźniania,
- skanowanie ciała i identyfikacja napięcia, progresywna relaksacja mięśni,
- świadome napinanie i rozluźnianie wybranych grup mięśniowych,
- techniki koncentracji uwagi na sygnałach płynących z ciała,
- krótkie techniki relaksacyjne możliwe do zastosowania podczas dnia pracy,
- dobór techniki do indywidualnych potrzeb,
- wykorzystanie nagrania audio, aplikacji lub pliku cyfrowego do prowadzenia relaksacji,
- przygotowanie własnej cyfrowej instrukcji lub listy kolejnych etapów relaksacji,
- korzystanie z materiałów cyfrowych zamiast drukowanych instrukcji,
- ograniczenie zużycia energii poprzez korzystanie z krótkich nagrań i wyłączanie urządzenia po zakończeniu ćwiczenia.

Moduł 4. Podstawowe elementy pracy z ciałem wspierające redukcję napięcia

- obserwacja napięcia mięśniowego i reakcji ciała na długotrwałą pozycję,
- podstawowe ćwiczenia mobilizujące i rozluźniające, delikatne ruchy szyi, obręczy barkowej, kończyn górnych i tułowia,
- połączenie ruchu ze świadomym oddechem,
- mikroprzerwy ruchowo-relaksacyjne,
- podstawowe zasady ergonomii podczas pracy,
- wykorzystanie kalendarza elektronicznego lub aplikacji do ustawienia przypomnień o mikroprzerwach,
- przygotowanie cyfrowej listy ćwiczeń dopasowanych do rodzaju wykonywanej pracy,
- ustawienie stanowiska w sposób wykorzystujący światło dzienne i ograniczający konieczność używania sztucznego oświetlenia,
- wyłączanie monitora i urządzeń pomocniczych podczas dłuższej przerwy, jeżeli nie są potrzebne.

Moduł 5. Strategie radzenia sobie ze stresem i regeneracja w codziennym funkcjonowaniu

- identyfikacja indywidualnych stresorów, rozpoznawanie czynników nasilających napięcie,
- świadome planowanie mikroprzerw, łączenie technik oddechowych, relaksacyjnych i ruchowych,
- budowanie krótkiego rytuału regeneracyjnego,
- dobór techniki do dostępnego czasu i warunków,
- tworzenie indywidualnego planu regeneracji,
- utrwalanie nawyków wspierających dobrostan psychofizyczny,
- wykorzystanie kalendarza elektronicznego, aplikacji do zadań lub przypomnień do planowania mikroprzerw,
- prowadzenie cyfrowego dziennika poziomu napięcia, wykonanych ćwiczeń i czasu regeneracji,
- analiza danych z dziennika w celu określenia, które działania najlepiej ograniczają napięcie,
- planowanie regeneracji bez konieczności drukowania materiałów,

Moduł 6. Kompetencje cyfrowe w zarządzaniu stresem i regeneracją

- wyszukiwanie w Internecie informacji dotyczących relaksacji, regeneracji, ćwiczeń oddechowych i pracy ze stresem,
- rozpoznawanie wiarygodnych i niewiarygodnych źródeł informacji,
- odróżnianie treści edukacyjnych od materiałów reklamowych i niesprawdzonych porad,
- wykorzystanie aplikacji mobilnych, kalendarza elektronicznego i przypomnień do planowania mikroprzerw, ćwiczeń oddechowych i regeneracji,
- korzystanie z cyfrowego minutnika i prostych aplikacji wspierających koncentrację lub relaksację,
- prowadzenie prostej elektronicznej obserwacji częstotliwości wykonywania ćwiczeń i poziomu odczuwanego napięcia,
- podstawy ochrony prywatności podczas korzystania z aplikacji dotyczących zdrowia i dobrostanu,
- wybór aplikacji i narzędzi umożliwiających realizację celu bez zbędnego gromadzenia danych i bez konieczności korzystania z dodatkowych urządzeń.

Moduł 7. Zielone kompetencje w organizacji praktyki relaksacyjnej i miejsca pracy

- pojęcie zasobooszczędności w codziennej organizacji pracy,
- identyfikowanie materiałów jednorazowych, których wykorzystanie można ograniczyć,
- racjonalne wykorzystywanie papieru poprzez stosowanie materiałów i planów w wersji elektronicznej,
- ograniczanie zbędnych wydruków,
- prawidłowe dozowanie preparatów i środków higienicznych w celu ograniczenia ich nadmiernego zużycia,
- racjonalne wykorzystanie wody podczas przygotowania i porządkowania stanowiska,
- wyłączanie nieużywanego oświetlenia i urządzeń elektrycznych,
- wykorzystywanie światła dziennego, jeżeli pozwalają na to warunki pracy,
- segregowanie odpadów powstających podczas organizacji stanowiska,
- ograniczanie ilości odpadów poprzez właściwe planowanie potrzebnych materiałów,

Moduł 8. Warsztat praktyczny – indywidualna sekwencja redukcji napięcia i regeneracji

- dobór techniki do rodzaju napięcia i sytuacji,
- połączenie techniki oddechowej z relaksacyjną,
- wykorzystanie podstawowych elementów ruchowych,
- zaplanowanie czasu i kolejności ćwiczeń,
- zaplanowanie cyfrowego sposobu przypominania i monitorowania wykonywania sekwencji,
- zastosowanie zasad zasobooszczędności podczas przygotowania stanowiska,
- przygotowanie cyfrowej instrukcji własnej sekwencji w formie notatki, checklisty lub pliku,
- wybór rozwiązania cyfrowego niewymagającego drukowania materiałów,

każdy uczestnik przygotowuje własną sekwencję redukcji napięcia psychofizycznego, obejmującą technikę oddechową, relaksacyjną i podstawowy element pracy z ciałem. Następnie opracowuje jej cyfrową instrukcję, ustawia przypomnienie i sposób monitorowania realizacji oraz organizuje stanowisko zgodnie z zasadami zasobooszczędności.

Moduł 9 Walidacja

Sprawdzenie testów i analizy dowodów i deklaracji przez Fundacja My Personality Skills.

Łączna ilość godzin usługi to 14h, w tym 9h praktycznych, 7h teoretycznych i 1h walidacji. Przerwy wliczane w czas trwania usługi (2h), walidacja wliczana w czas trwania usługi (1h).

Program szkolenia wykazuje powiązanie z obszarami technologicznymi określonymi w Programie Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019–2030 i RSI 2030:

- Inteligentną specjalizacją „Technologie informacyjne i komunikacyjne”,
- Inteligentną specjalizacją „Zielona gospodarka”,
- Technologie Informacyjne i Telekomunikacyjne (ICT)
- Technologie dla Ochrony Środowiska

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 11 Stres i napięcie psychofizyczne – rozpoznawanie reakcji organizmu	Zajęcia	Patryk Kabać	18-11-2026	09:00	10:15	01:15	Tak
2 z 11 Oddech jako narzędzie redukcji napięcia	Zajęcia	Patryk Kabać	18-11-2026	10:15	11:30	01:15	Tak
3 z 11 Techniki relaksacyjne i świadoma praca z ciałem	Zajęcia	Patryk Kabać	18-11-2026	11:30	13:00	01:30	Tak
4 z 11 -	Przerwa	-	18-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
5 z 11 Podstawowe elementy pracy z ciałem wspierające redukcję napięcia	Zajęcia	Patryk Kabać	18-11-2026	14:00	16:00	02:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
6 z 11 Strategie radzenia sobie ze stresem i planowanie regeneracji	Zajęcia	Patryk Kabać	19-11-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
7 z 11 Kompetencje cyfrowe w zarządzaniu stresem i regeneracją	Zajęcia	Patryk Kabać	19-11-2026	10:30	11:45	01:15	Tak
8 z 11 -	Przerwa	-	19-11-2026	11:45	12:45	01:00	Tak
9 z 11 Zielone kompetencje w organizacji praktyki i stanowiska pracy	Zajęcia	Patryk Kabać	19-11-2026	12:45	14:00	01:15	Tak
10 z 11 Warsztat praktyczny – indywidualna sekwencja redukcji napięcia i regeneracji	Zajęcia	Patryk Kabać	19-11-2026	14:00	15:00	01:00	Tak
11 z 11 -	Walidacja	-	19-11-2026	15:00	16:00	01:00	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

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 z zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 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	5 289,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	377,79 PLN
Koszt osobogodziny netto	307,14 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Patryk Kabać

magister fizjoterapii, absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Posiada ponad 5-letnie doświadczenie zawodowe w obszarze fizjoterapii, terapii manualnej i powięziowej oraz pracy z ciałem. Na co dzień aktywnie pracuje z pacjentami, zajmując się m.in. rozpoznawaniem napięć mięśniowych, doбором ćwiczeń mobilizujących i rozluźniających, pracą z oddechem oraz planowaniem działań wspierających regenerację. Doświadczenie zdobywał również w obszarze sportu, pediatrii i neurologii.

W codziennej pracy wykorzystuje narzędzia cyfrowe do organizacji pracy, prowadzenia dokumentacji, planowania działań, monitorowania postępów oraz korzystania z cyfrowych materiałów i źródeł informacji. Stosuje także zasady zielonych kompetencji i zasobooszczędnej organizacji pracy, m.in. ogranicza zużycie papieru poprzez rozwiązania cyfrowe, racjonalnie gospodaruje materiałami, wodą i energią oraz dba o właściwą organizację stanowiska i ograniczanie odpadów. Jego doświadczenie i kompetencje są bezpośrednio związane z tematyką szkolenia obejmującą redukcję napięcia, techniki oddechowe i relaksacyjne, pracę z ciałem, regenerację oraz kompetencje cyfrowe i zielone

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego (w formie pdf przesłane mailem do uczestnika).

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia, a certyfikat do 5 dni roboczych.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu przyrostu wiedzy.

Przed dokonaniem zapisu na usługę prosimy o kontakt celem weryfikacji, czy jest miejsce na dany termin szkolenia.

Warunki techniczne

Usługa zostanie przeprowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM.

Warunki techniczne

- urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne (komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami;
- procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;
- aktualne wersje przeglądarki np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex;
- uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry:
- dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;

Uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

Program darmowy.

Link do programu: <https://zoom.us/support/download>

Link będzie wysłany uczestnikom drogą mailową dwa dni przed rozpoczęciem usługi. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Adres

ul. gen. Władysława Andersa 15/211

41-200 Sosnowiec

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584